ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

АСОЦІАЦІЯ «ВЕТЕК – РУХ ЗА ДОВГОЛІТТЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ»
(Ізраіль)

ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ

Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М.,
Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О.,
Стешиц А.В., Петренко Н.Б.

МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВАЛЕОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Під редакцією д.м.н., професора О.А. Опаріна

Харків
«Факт»
2025

УДК 613.9
М54

Затверджено до друку Вченою радою
Українського гуманітарного інституту
(*Протокол №2 від 23.02.2025 р.*)

Рецензенти:

Пасіешвілі Л.М., докторка медичних наук, професорка, завідувачка кафедри загальної практики-сімейної медицини Харківського національного медичного університета;

Бабінець Л.С., докторка медичних наук, професорка, завідувачка кафедри загальної практики-сімейної медицини Тернопільського національного медичного університета ім. Горбачевського;

Волкова С.С., професорка кафедри фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук, професорка, Хортицька національна академія;

Яловик А.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б.

М54 Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

ISBN 978-617-8175- 49-8

У навчальному посібнику наведено основні методики фізичного виховання, що використовуються у валеології. Матеріали наукового видання базуються значною мірою на авторських теоретико-практичних дослідженнях і методиках.

Навчальний посібник рекомендований студентам, військовим ліцеїстам, учням, курсантам, спортсменам, які вивчають навчальні дисципліни, що пов'язані з фізичним вихованням, реабілітацією, ерготерапією, валеологією, сучасними видами спорту, а також викладачам, тренерам, та всім, хто цікавиться питаннями здорового способу життя.

УДК 613.9

ISBN 978-617-8175-49-8

© Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б., 2025

Зміст

Передмова 4

Розділ 1. **Роль та розвиток фізичного самовиховання студента у валеології** 6

Розділ 2. **Використання інноваційних підходів в процесі впровадження цифрових освітніх платформ та дистанційних технологій у сфері фізичної культури та валеології** 35

Розділ 3. **Природно-біологічні основи рекреаційно-оздоровчої рухової активністі різних верств населення** 109

Розділ 4. **Фітотерапевтичні засоби для відновлення та підвищення спортивної працездатності** 204

Розділ 5. **Методологія використання корегувально-танцювальних підходів фізичного розвитку дітей дошкільного віку** 228

Розділ 6. **Збереження і зміцнення здоров'я — цінність-ціль для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкт для формування активної життєвої позиції** 273

Глосарій 335

Список використаної літератури 403

Передмова

Сьогодні проблема валеології є однією з провідних у сучасній медичній науці про що чітко свідчить зниження показників якості життя, зростання захворюваності.

Водночас сьогодні спостерігається тенденція до формування, так званої коморбідної патології, коли в однієї людини відзначаються захворювання відразу з боку кількох органів та систем. Одночасно з цим проблема валеології є однією з центральних в соціальній сфері, про що свідчить: зростання показників розпаду сім'ї, зростання показників поширення алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, токсикоманії. Все це також свідчить про те, що проблема здорового способу життя сьогодні дуже актуальна, як ніколи. Одночасно з цим сьогодні відзначається чітка тенденція до ожиріння в сучасному суспільстві, яке тягне за собою цілу групу захворювань, як внутрішніх органів, так і органів ендокринної системи. Одночасно з цим валеологія є наукою, яка може сприяти профілактиці цілого ряду захворювань.

Представлений навчальний посібник «Методики фізичного виховання у валеології», підготовлений вченими Українського гуманітарного інституту на чолі з професором О.А. Опаріним, має безумовну наукову значимість і практичну цінність.

Дуже цінним є те, що в ньому наведені наукові дослідження та відпрацювання авторського колективу, що показує цінність його у своєму практичному застосуванні.

Посібник має самостійні завдання для студентів, які дають змогу їм своєчасно перевірити свої знання. Також список використаної літератури містить майже усі ключові джерела з представлених питань. Враховуюче все вищезазначене, даний навчальний посібник може бути рекомендований до затвердження, подальшого друку та впровадження у систему Вищої школи.

Професор Ілля Стамблер,
Президент АСОЦІАЦІЇ «ВЕТЕК – РУХ ЗА ДОВГОЛІТТЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ» (*Ізраїль*)

Перелік умовних скорочень

ЗУ — закони України;
ЗВО — здобувачі вищої освіти;
ВООЗ — Всесвітня організація охорони здоров'я;
ЗЗСО — заклади загальної середньої освіти;
ЗСЖ — здоровий спосіб життя;
ІМТ — індекс маси тіла;
ЛФК — лікувальна фізична культура;
МОЗУ — Міністерство охорони здоров'я України;
МОНУ — Міністерство освіти і науки України;
МСК — максимальне споживання кисню;
МТН — максимальне тренувальне навантаження;
НПП — науково-педагогічний працівник;
НПН — нервово-психічна нестійкість;
НТ(П)З — навчально-тренувальні (практичні) заняття;
РФЗ — ранкова фізична зарядка;
ТБ — техніка безпеки;
ФВ — фізичне виховання;
ФВ — фізичні вправи;
ФК — фізична культура;
ЧСС — частота серцевих скорочень.

Розділ 1
РОЛЬ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТА У ВАЛЕОЛОГІЇ

Сучасне суспільство стикається з численними викликами, які роблять тему фізичного самовиховання надзвичайно актуальною. Постійний ритм життя, глобалізація, інтенсивна урбанізація та технологічний прогрес суттєво зменшили рівень фізичної активності серед молоді, зокрема студентів. Це призводить до поширення таких явищ, як гіподинамія, стрес, порушення обміну речовин, підвищена втомлюваність і хронічні захворювання вже у молодому віці.

Особливо гостро ця проблема відчувається в Україні, де через тривалий військовий конфлікт і складну соціально-економічну ситуацію зростає потреба у фізично здоровій, психоемоційно стійкій молоді. Університетські студенти є стратегічною соціальною групою, від якої залежить майбутнє країни. Водночас дослідження свідчать, що рівень їхньої мотивації до фізичної активності залишається низьким, а знання про користь фізичних вправ і способи самостійної підтримки здоров'я є недостатніми.

Фізичне самовиховання як форма активної роботи над власним здоров'ям і розвитком стає ключовим інструментом у вирішенні цих викликів. Воно не тільки сприяє підтри-манню гарного фізичного стану, а й формує особистісну відповідальність за власне життя, підвищує стійкість до стресів і розвиває навички самоорганізації. У контексті валеології, яка вивчає засоби і методи збереження здоров'я, фізичне самовиховання набуває комплексного характеру, адже поєднує елементи фізичної культури, психології, гігієни та раціонального способу життя.

Актуальність теми підсилюється необхідністю модернізації освітнього процесу у вищих навчальних закладах. Підготовка студентів до фізичного самовиховання повинна враховувати їх індивідуальні особливості, сучасні педагогічні технології

та наукові досягнення у сфері фізичного виховання. Особливо важливим є використання інформаційних технологій, які дозволяють мотивувати молодь до активності та створюють нові можливості для навчання і самоконтролю [2].

Таким чином, дослідження питань, пов'язаних із формуванням педагогічних умов для фізичного самовиховання студентів, є актуальним як з точки зору теорії, так і практики. Це дозволяє не лише вирішувати завдання підготовки фізично здорової молоді, а й сприяє вихованню соціально відповідальних громадян, здатних активно впливати на своє майбутнє та розвиток суспільства загалом.

Сутність фізичного самовиховання у валеології

Фізичне самовиховання є невід'ємною складовою валеологічної культури, оскільки воно сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку. У рамках валеології цей процес розглядається як засіб профілактики захворювань, підвищення якості життя та розвитку життєвих компетенцій у контексті фізичного й психічного благополуччя [3].

Фізичне самовиховання — це цілеспрямована діяльність, в якій особа бере на себе відповідальність за організацію, реалізацію та контроль за фізичним самовдосконаленням з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та загального самопочуття. У цьому контексті фізичне самовиховання слугує ключовим інструментом для досягнення гармонії між фізичним, емоційним і соціальним станом особи [3].

Основні аспекти фізичного самовиховання

Свідомість і відповідальність. Людина самостійно визначає свої цілі, засоби й методи фізичної активності, базуючись на власних потребах і можливостях.

Систематичність і послідовність. Регулярні фізичні навантаження та їх поступове ускладнення є необхідними для досягнення сталих результатів.

Комплексність. У процесі самовиховання враховуються фізичний, психоемоційний і соціальний аспекти здоров'я.

У сучасному світі фізичне самовиховання має особливе значення через такі тенденції:

- зростання малорухливого способу життя. Багато професій пов'язані з низьким рівнем фізичної активності, що підвищує ризик хронічних захворювань;
- зміна цінностей суспільства. Формування культури здорового способу життя стає необхідністю у контексті зростання тривалості життя й активного старіння;
- психологічний комфорт. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, депресії, покращує сон і емоційний стан.

Компоненти фізичного самовиховання

Мотиваційний компонент. Основою фізичного самовиховання є внутрішня мотивація до здорового способу життя. Це може бути бажання покращити самопочуття, досягти спортивних цілей, підвищити впевненість у собі.

Пізнавальний компонент. Знання про власний організм, фізичні можливості, методи тренування та самоконтролю є важливими для досягнення результатів.

Діяльнісний компонент. Це безпосереднє виконання фізичних вправ, складання програм тренувань, застосування методик відновлення та профілактики.

Контрольно-оцінювальний компонент. Включає регулярну оцінку власних досягнень, аналіз помилок і корекцію тренувального процесу [4].

Основні принципи фізичного самовиховання

Індивідуалізація. Програма фізичного самовиховання повинна відповідати віку, стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості та меті особи.

Регулярність. Для досягнення сталих результатів важливо дотримуватися систематичності в заняттях.

Поступовість. Збільшення навантаження має бути поступовим, щоб уникнути травм та перевантажень.

Комплексний підхід. Поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням, активним відпочинком та психоемоційною стабільністю [5].

Роль фізичного самовиховання у формуванні валеологічної культури

Фізичне самовиховання відіграє важливу роль у формуванні валеологічної культури, оскільки:

- прияє зміцненню фізичного та психічного здоров'я;
- формує відповідальність за власне благополуччя;
- створює умови для профілактики хронічних захворювань;
- допомагає інтегрувати здорові звички у повсякденне життя.

Серед викликів фізичного самовиховання можна виділити низький рівень мотивації, нестачу часу та відсутність знань про ефективні методи тренування. Однак сучасні інформаційні технології (мобільні додатки, онлайн-курси, фітнес-гаджети) відкривають нові можливості для поширення валеологічної культури та підтримки фізичного самовиховання [6].

Фізичне самовиховання у валеології є універсальним засобом підтримки здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Воно сприяє не лише зміцненню тіла, а й формуванню цінностей, які впливають на всі аспекти життя. У контексті сучасних викликів фізичне самовиховання стає необхідною компетенцією для кожної людини, що прагне до активного, здорового й успішного життя [7].

Фізичне самовиховання відіграє важливу роль у збереженні та покращенні здоров'я, оскільки воно сприяє формуванню стійких звичок здорового способу життя, підвищенню фізичної активності, а також зміцненню організму. Регулярні фізичні вправи, виконані з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей, позитивно впливають на роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищують рівень стійкості до стресів, покращують психоемоційний стан і загальне самопочуття.

Завдяки фізичному самовихованню людина може самостійно регулювати свою рухову активність, запобігати гіподинамії, підтримувати оптимальну масу тіла та уникати розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, гіпертонія та остеохондроз. Також воно сприяє підвищенню самоусвідомлення і відповідальності за власне здоров'я, що є ключовими компонентами валеологічного підходу до життя [8].

Таким чином, фізичне самовиховання є не лише інструментом для зміцнення фізичного стану, а й способом гармонійного розвитку особистості, забезпечуючи якість життя та довголіття.

Місце самовиховання у валеологічній системі

Самовиховання є ключовим елементом валеологічної системи, яка спрямована на забезпечення гармонійного розвитку особистості, збереження і зміцнення здоров’я, а також формування свідомого ставлення до власного способу життя. Валеологія, як наука про здоровий спосіб життя, розглядає самовиховання як індивідуальний процес розвитку навичок і звичок, що сприяють фізичному, психічному та соціальному благополуччю людини [9].

Фізичне самовиховання є основою активної участі індивіда у підтримці власного здоров’я. У рамках валеологічної системи цей процес охоплює регулярну фізичну активність, раціональне харчування, дотримання режиму сну, а також контроль за емоційним станом. Важливим аспектом є також розвиток самодисципліни, що дозволяє людині цілеспрямовано впроваджувати в життя корисні звички [10].

Однією з центральних ролей фізичного самовиховання у валеології є профілактика захворювань і підвищення якості життя. Наприклад, регулярні фізичні вправи допомагають зміцнити серцево-судинну та дихальну системи, підтримують здоров’я суглобів і м’язів, запобігають гіподинамії та ожирінню. Крім того, фізичне самовиховання має позитивний вплив на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу та сприяючи підвищенню самооцінки.

У валеологічній системі самовиховання також виконує виховну функцію, сприяючи формуванню у людини відповідального ставлення до власного здоров'я. Це особливо важливо в умовах сучасного способу життя, який часто характеризується низьким рівнем фізичної активності, стресами та порушеннями харчової поведінки. Самовиховання дозволяє людині протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, сприяючи зміцненню адаптивних можливостей організму.

Таким чином, самовиховання в валеологічній системі — це не лише процес саморозвитку, але й спосіб інтеграції здорового способу життя у щоденну діяльність. Це ефективний інструмент, який дозволяє людині не лише зберігати і зміцнювати здоров'я, а й досягати гармонії між фізичним, психічним та духовним розвитком.

Історичні аспекти розвитку фізичного самовиховання

Зміст особистості та її активність визначаються умовами життя. Одним із засобів та важливою детермінантою забезпечення єдності біологічного та соціального в культурному перетворенні особистості являється фізична культура, оволодіння цінностями якої допомагає формуванню соціальної культури особистості та забезпечує становлення її специфічного компонента — фізичної культури особистості суб'єкта [11]. Співпадіння неблагополучних зовнішніх умов з негативними нахилами у психіці молодої людини нерідко ведуть до зростання її негативних рис та нахилів, посилюють характер антисоціальних відхилень. Ці відхилення в поведінці молодої людини доволі важко виправити звичайними педагогічними засобами, які втратили для неї свою виховну функцію. Але їх в певній мірі можна ліквідувати сукупністю спеціальних виховних засобів, одним з яких є спортивна діяльність. В спорті здійснюється самовираження та самоствердження особистості. Закономірно, якщо у людини не виховувати з дитячих років інтерес до спор-

тивних занять, то у неї і не виникне потреби фізичного самовдосконалення. Зазвичай, в житті мірою розвитку тих чи інших якостей людини являється предмет її діяльності. Більш того, предмет діяльності не тільки визначає міру розвитку тих чи інших якостей, але й створює запит на певні якості людини. Різноманітні екстремальні умови спортивної діяльності допомагають зміцненню вольових якостей характеру, напрацюванню соціально цінних якостей [12].

В юнацькому віці велике значення має потреба завоювати авторитет та визнання в колективі, зайняти достойне місце серед однолітків. Мірилом цінності особистості в колективі є наявність у неї таких якостей як сила, сміливість, витривалість та ін. Усі бажають володіти цими якостями, але не усі можуть самообмежити себе в чомусь, чогось позбавитись, але якщо молода людина поставила собі за мету оволодіти необхідним мінімумом вольових якостей, то вона, зазвичай, долучається до лав спортсменів. Займаючись спортом, молода людина удосконалює свої морально-вольові якості, отримує необхідні уміння та навички. Процес формування соціально значущої особистісної потреби саморозвитку фізичної культури молоді здійснюється через оволодіння нею системою знань, наукових уявлень про шляхи та засоби організації здорового способу життя людини, про саму сутність та закони розвитку фізичної активності та фізичної культури людини.

А.С. Макаренко вважав, що світосприйняття, норми моралі та правила поведінки повинні напрацьовуватись в процесі самовиховання. Він підкреслював, що неповнолітній правопорушник являється не тільки об'єктом виховання, але й суб'єктом виховання, відповідно, і самовиховання. Самовиховання виникає як необхідне явище в процесі взаємодії особистості з людьми [13]. Людина, як сказав І.П. Павлов, являє собою єдину систему по саморегулюванню [14].

За визначенням Карпенчук С.Г., «самовиховання — це розвиток людиною або колективом своїх позитивних та викорінення негативних якостей» [15]. Потреба в самовихованні може виникнути тільки тоді, коли особистість свідомо від-

носиться до дійсності, до своїх обов'язків, починає дивитись у майбутнє, будувати життєві плани, усвідомлюючи, що реалізація цих планів потребує певного рівня розвитку внутрішніх якостей людини.

Ось чому у справі самовиховання важливе місце займають цілеспрямовані зусилля самої молодої людини. В процесі спортивних занять молода людина вивчає себе, уточнює свої сильні та слабкі сторони, намічає план формування та удосконалення тих чи інших фізичних і морально-вольових якостей, тобто стає на шлях самовиховання. Вавренюк С.А. вказує, що «фізичний розвиток підвищує ефективність діяльності людини в інтересах суспільства, в той же час фізичний розвиток слугує управлінню своїм тілом, забезпечує фізіологічну базу для ефективного розвитку психіки» [16].

Емоційність спортивної діяльності, різноманіття її позитивних мотивів, стремління до духовного та фізичного удосконалення дозволяє розглядати її як важливий засіб виховання. В той же час необхідно відмітити, що ефективність всебічного розвитку особистості значно збільшується, якщо молода людина проявляє уміння самостійно мислити, аналізує спортивну техніку і тактику, самостійно вирішує окремі біомеханічні задачі, здійснює самоконтроль та самооцінку при виконанні тих чи інших завдань. Це допомагає не тільки краще оволодіти спортивними уміннями та навичками, але й розвиває самостійність, допомагає намітити шляхи самовиховання. Заняття спортом привчають молодих людей стримувати емоції, володіти своїми почуттями, проявляти дисциплінованість та витримку. Якщо у молодої людини поставлені цілі самовиховання, то формування вольових та фізичних якостей стає більш цілеспрямованим та ефективним. Самовиховання тільки тоді принесе користь, якщо воно опирається на правильну методику. Так, Супрун М. О. виділяє наступні методи самовиховання: самопримушення, здатність налаштуватись на виконання поставленого завдання, які зустрічаються у спорті дуже часто в умовах високого напруження (стресу). З інших методів необхідно відмітити самодисципліну, самообмеження, самовід-

мову. Для їх виконання спортсмен повинен пізнати себе, що він робить шляхом самоспостереження, самоаналізу, самообліку, самозвіту, самооцінки [17].

Самопізнання — початкова стадія самовиховання. Самопізнання вказує цілі та шляхи їх досягнення. Тому, якщо спортсменам можна пред'явити до себе певні вимоги та цілеспрямовано будувати процес самовиховання, то підліткам-школярам, зазвичай, доволі важко це робити самостійно в силу невисокого рівня розвитку самосвідомості. Тільки молодь в певній мірі може сама активно включатись в процес самовиховання, що пов'язано з їх більш високою свідомістю, устремлінням зайняти достойне місце в житті після закінчення школи та бути більш стійкими до різноманітних впливів зовнішнього оточення. Сурмяк Ю.Р., Тюріна Т.Г., Кудрик Л.Г. вказують, що самовиховання дозволяє особистості бути більш незалежною від зовнішніх умов та дає можливість самостійно визначати напрямок свого самовиховання. Він вказує, що роль самовиховання не може бути зведена ні до ізоляції від зовнішнього світу, ні до пристосування до нього, але воно відкриває новий етап в розвитку особистості [18].

Виховання таких морально-вольових якостей, як сміливість, рішучість, цілеспрямованість спонукає до появи впевненості в собі, слугує бар'єром для різноманітних антисоціальних впливів. Спорт дозволяє не тільки активно боротись з різноманітними антисоціальними відхиленнями, але й більш легко переборювати різноманітні життєві труднощі. Цілеспрямовані заняття спортом створюють великі можливості не тільки для розвитку творчої активності особистості. Значна частина якостей, що набувається людиною в процесі занять спортом, переноситься на навчальну, трудову та суспільну діяльність. Спортивна діяльність допомагає розвитку вольових рис характеру. Так, молоді люди часто відчувають страх в спорті, наприклад, перед виходом на ринг або килим для боротьби. Переборовши себе та справившись з негативними емоціями, молода людина отримує величезне задоволення. Їй знову хочеться відчути перемогу над собою. Поступово відчуття страху здійснює на

неї усе менший вплив, у молодої людини з'являється впевненість у своїх силах. З часом ці вольові якості перетворюються в стійкі риси характеру.

Потреби є вихідним фактором, що спонукає до діяльності, і в їх виникненні вирішальна роль належить соціальному середовищу. Безпосередніми джерелами дій людей, спрямованих на задоволення потреб, є інтереси. За ступенем значущості для особистості того чи іншого інтересу можна отримати уявлення про життєву спрямованість особистості. Найбільш загальним інтересом для багатьох молодих людей є спорт. Спортивний інтерес задовольняє потребу молоді у спілкуванні, в оволодінні цілою низкою необхідних соціальних якостей, допомагає самоствердженню особистості. В той же час наші спостереження показують, що значна частина молоді приходить в спортивну секцію під впливом своїх друзів та товаришів. В процесі занять у молодих людей з'являється інтерес до спортивної діяльності та потреба до самовдосконалення, з якою пов'язуються досягнення нових спортивних успіхів. З цією метою юнаки та дівчата вводять в своє життя елементи самовиховання, ведучи активну боротьбу з негативними звичками та нахилами.

Велике значення при цьому мають такі методи самовиховання, як самоаналіз та самооцінка. З цією метою спортсмен заводить щоденник тренувань. У ньому він аналізує свою поведінку, відмічає сильні та слабкі сторони, позитивні та негативні якості, намічає шляхи подолання негативних рис свого характеру. Орієнтація молоді на творче засвоєння навчально-спортивної діяльності, перетворення її із такої що задається ззовні в самоцінну, таку що задовольняє соціальні та пізнавальні потреби людини, потребує упорядкованого (цілеспрямованого, доцільного) педагогічного впливу на її рухову, емоційночуттєву та інтелектуальну сфери. Процес формування людської індивідуальності стає керованим, якщо він проходить в педагогічній системі, де індивідуально прийняте завдання детермінує взаємодію певних компонентів, зміст яких відповідає суспільним та особистісним вимогам щодо засвоєння суспільно-історичного досвіду, цінностей фізичної культури,

здорового стилю життя. Таким чином, застосування молоддю вищевказаних методів самовиховання в процесі спортивної діяльності допомагає формувати позитивні якості особистості, дозволяє активно викорінювати негативні звички.

Роль фізичного самовиховання студента у фор-муванні валеологічної культури

Фізичне самовиховання студентів є одним із ключових чинників у процесі формування валеологічної культури, що являє собою цілісну систему знань, умінь та навичок, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я, розвиток особистісної гармонії та соціального благополуччя. Валеологічна культура є важливою складовою сучасної освіти, що має на меті не лише підготовку висококваліфікованих фахівців, а й виховання свідомих і відповідальних громадян.

Значення фізичного самовиховання у формуванні валеологічної культури

Фізичне самовиховання відіграє фундаментальну роль у формуванні здорового способу життя та активного ставлення до власного здоров'я. Воно сприяє:

Розвитку відповідальності за своє здоров'я. Через самостійне виконання фізичних вправ, контроль за станом організму та впровадження здорових звичок студент формує свідоме ставлення до свого фізичного стану.

Формуванню мотивації до здорового способу життя. Регулярна фізична активність стає невід'ємною частиною повсякденного життя, що позитивно впливає на рівень енергії, продуктивності та психологічного комфорту.

Зміцненню психічного здоров'я. Фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій і підтримують емоційну стійкість, що є важливим для студентів у період навчального навантаження.

Компоненти валеологічної культури, що розвиваються через фізичне самовиховання

Фізична культура: Розуміння необхідності регулярної рухової активності, розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей.

Психоемоційна культура: Опанування технік релаксації, медитації, дихальних вправ, які допомагають керувати стресом та підтримувати емоційну рівновагу.

Культура здорового харчування: Інтеграція правильних харчових звичок у повсякденне життя як складової загальної валеологічної культури.

Інформаційна культура: Уміння знаходити, аналізувати та застосовувати актуальну інформацію про здоровий спосіб життя, фізичну активність та профілактику захворювань.

Валеологічна культура як основа життєвого успіху

Фізичне самовиховання формує у студента не лише звички до здорового способу життя, а й ключові якості, які сприяють успішній кар'єрі та особистісному розвитку:

Цілеспрямованість і самодисципліна, які формуються через регулярність і послідовність тренувань.

Навички тайм-менеджменту, що дозволяють ефективно поєднувати навчання, роботу та фізичну активність.

Позитивне ставлення до життя, яке базується на фізичному та психологічному благополуччі.

Виклики та можливості впровадження фізичного самовиховання у студентське середовище

Попри очевидні переваги, впровадження фізичного самовиховання стикається з низкою проблем:

- низька мотивація студентів до регулярної фізичної активності через недостатню обізнаність або інертність;
- обмеженість ресурсів, таких як спортивна інфраструктура, обладнання або спеціалізовані програми;
- перевантаженість навчальними та робочими завданнями, що ускладнює виділення часу на фізичну активність.

Для подолання цих викликів важливо:

- впроваджувати інтерактивні освітні програми, що підкреслюють значення фізичного самовиховання для загального розвитку;
- створювати умови для доступності спортивної інфраструктури та проведення фізичних занять у зручний для студентів час;
- використовувати цифрові інструменти (мобільні додатки, онлайн-платформи) для стимулювання самостійної фізичної активності.

Фізичне самовиховання є невід'ємною складовою формування валеологічної культури студентів. Воно сприяє гармонійному розвитку особистості, формує усвідомлене ставлення до здоров'я та забезпечує необхідні навички для успішного життя. В умовах сучасного суспільства, яке стикається з проблемами гіподинамії та хронічних захворювань, розвиток фізичного самовиховання стає одним із ключових напрямів освітньої та виховної роботи у закладах вищої освіти.

Мотивація до регулярної фізичної активності студента.

На сучасному етапі економічного розвитку суспільства фізична культура і спорт відіграють незамінну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини [19]. В той же час сучасна система освіти ставить перед ВУЗами задачу всебічного розвитку професійної підготовленості та фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як спрямованість фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури.

Основна причина низької рухомості студентів полягає у майже повній відсутності сформованих стійких звичок.

Іншими словами, задоволення потреби у русі диктує свідомість людини. Наприклад, якщо у дитини є вроджена мотивація до рухової активності, то доросла людина має рухову активність основану на свідомому побуджені. У зв'язку з цим, однією з основних умов учбової діяльності є створення у студента свідомих стійких мотивів. Отже, мотивація це прагнення людини щось робити. А будь-яка діяльність має сформовану ціль, тобто уявлення про майбутній результат. Однак одні й ті ж цілі можуть бути привабливими для різних людей. Кожна потреба має свій мотив. А звідси слідує, що мотив є бажанням щось зробити і разом із ціллю складають основний регулятор поведінки. Мотиви є таємними важелями, які можна у будь який час підсилити, послабити, змінити використовуючи різні форми та методи роботи [1].

У процесі навчальної діяльності спостерігається прояв наступних мотивів: пізнавальні, які направлені на зміст предмету і процес навчання; соціальні, серед яких виділяються мотиви відповідальності, самовизначення і самовдосконалення; вузькоособистісні, наприклад, мотиви благополуччя, обхід неприємностей або престиж. Слід зазначити що пізнавальні мотиви є найбільш поширеними та одні із найважливіших у педагогічній практиці. Серед спонукальних мотивів фізичної діяльності студентів виділяють наступні: внутрішні мотиви, які пов'язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо); зовнішні позитивні мотиви, які опираються на результат діяльності (отримання знань, вмінь та навиків, активний відпочинок тощо); мотиви, які пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури тощо); зовнішні негативні мотиви (страх перед насміханням через невміння виконати ту чи іншу вправу, отримання низької оцінки тощо) [20]. На нашу думку найбільш вдалішим серед мотивів у вирішення проблем з фізичного виховання є акцент на зміцнення здоров'я. Важливими також стають ті мотиви, які його підкріплюють, а саме, забезпечення потреби у русі, отримання додаткових знань,

покращення працездатності і рухових якостей, розширення своїх фізичних можливостей для покращення якості життя.

На думку Біліченко О. при формуванні мотивації викладачеві необхідно дотримуватися ряду вимог. По-перше, формування мотивації треба починати з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного стану мотивації студента. По-друге чітка постановка цілей мотивації. По-третє добір та застосування педагогічних засобів мотивації. Це свідчить нам про те, що принцип свідомості в процесі активного розвитку особистості стає основним для формування мотивації занять фізичною культурою та спортом. Отже, при формуванні мотиваційної бази слід визначити наступні положення, які можуть стати основою педагогічних концепцій виховання фізичної культури у студентів.

1. Мотивацію слід розрізняти як внутрішню, так і зовнішню. Доречним буде зауваження, що внутрішня мотивація повинна мати суттєву перевагу над зовнішньою. Тільки при такому співвідношенні можливе досягнення результатів задач з фізичного виховання.

2. Чим старший студент, тим більший вплив соціально значимих мотивів: стан здоров'я, бути готовим до військової служби та професійної діяльності.

3. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви й на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. Тут вкрай необхідно надати студентам право самостійного вибору чим і де займатися [21].

Мотиви, які спонукають тих, хто навчається до занять фізичною культурою і спортом мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатом діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); та мотиви

пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т.д., підготуватись до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість. Багато студентів байдуже ставляться до власного здоров'я, що приводить до відсутності стимулу до занять фізичними вправами. Разом з цим, головна причина, яка стимулює турбуватися про своє здоров'я, є момент його погіршення. З ціллю формування об'єктивного рівня стану самооцінки, буде доречним впровадження тестування рівня здоров'я наряду з фізичною і теоретичною підготовленістю студентів. Тому неадекватна самооцінка також виступає показником недостатнього рівня знань. В такому випадку для покращення самооцінки не зайвим буде наступний комплекс засобі і методів та форм навчання: лекцій; бесід; написання рефератів; методико-практичних занять; аналізу результатів тестування рівня функціональних показників і фізичної підготовки домашніх завдань; ведення щоденників самоконтролю [22].

Слід зазначити що ми повинні цікавитись не лише тим, що спонукає студентів до рухової активності, а й що їм заважає. Науковцями виокремлено шість найбільш частіших причин, що спричиняють серйозну перешкоду до занять фізичною культурою: здоров'я, фінанси, майстерність, пропозиція, інтерес та час. Хоча найвагомішими перешкодами є нашу думку дефіцит часу та недостатній інтерес. Тому для вироблення стійкої звички до занять фізичною культурою та руховою активністю пропонуємо:

- при побудові навчально плану заняття доводити доцільність занять фізичними вправами у подальшій професійній діяльності;
- розвивати та підтримувати постійний інтерес до занять фізичною культурою та спортом;
- брати до уваги індивідуальні особливості студентів та інтереси щодо видів спорті і вправ на заняттях;
- виховувати звичку до активного відпочинку.

Отже пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом може й

повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм гуманітарних і технічних ВУЗів і використання у педагогічній діяльності більшого числа альтернативних програм по кожному виду фізичної культури з обліком регіональних, національних, культурно-технічних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу.

Практичні підходи до організації самостійних занять студента.

Підготовка кваліфікованих фахівців з вищою освітою, здатних до компетентної та ефективної діяльності на рівні європейських і світових стандартів, потребує нових підходів до організації освітнього процесу в ЗВО. В умовах воєнного стану, запровадження дистанційної та змішаної форм навчання змінилися пріоритети в підготовці фахівців різних сфер і напрямів діяльності, відбувається його переорієнтація з лекційно-інформативної на індивідуально диференційовану й особистісно орієнтовану форми. Тобто самостійна робота набуває значної питомої ваги в організації освітнього процесу. Самостійна робота здобувачів вищої освіти ЗВО МВС (далі — здобувачів) зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки — це одна з форм організації освітнього процесу, що передбачає різноманітні види індивідуальної та колективної діяльності здебільшого під час позааудиторних занять, з огляду на індивідуальні особливості й пізнавальні можливості здобувачів, під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі. Під час самостійної роботи постійний зовнішній контроль замінюють самоконтролем, причому активну роль у цьому процесі відведено здобувачеві, що формує спрямованість його на безперервну самоосвіту, самовдосконалення, ведення здорового способу життя.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі — ВООЗ), здоров'я людини на 50–55 % залежить від способу її життя, більше ніж на 20 % — від стану довкілля, на 15–20 % —

від спадковості, лише 10 % становить внесок медицини. В Статуті ВООЗ задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, а й стан повного соціального й духовного добробуту. Зазначене посилює роль самостійних занять здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки, оскільки вони спрямовані передусім на забезпечення належного рівня їхньої рухової активності з метою зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної працездатності, розвитку рухових здібностей. Крім цього, самостійна робота є особливим видом діяльності, що стимулює пізнавальну активність здобувачів, розвиває пошуковий інтерес, спрямована на підвищення кваліфікації, самоосвіти та в розрізі спеціальної фізичної та фізичної підготовки сприяє ефективнішому розвитку основних фізичних якостей, формуванню умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу. Належно спланована самостійна робота розвиває в здобувачів ініціативність, навички самостійного виконання проблемних завдань і пошуку конструктивних рішень.

Самостійна робота зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки є важливим складником в опануванні програмних результатів навчання поряд з аудиторною роботою. Вона є основою підготовки здобувача як фахівця, забезпечує опанування методик розвитку фізичних якостей та формування професійно-прикладних рухових умінь і навичок, зокрема застосування поліцейських заходів примусу. Обсяг і завдання самостійної роботи зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки визначений освітньою програмою, регламентований навчальним планом, а її зміст — робочою програмою навчальної дисципліни та навчально-методичними матеріалами до неї. Належна організація освітнього процесу в ЗВО потребує обґрунтування та розроблення якісного навчально-методичного супроводу.

Методологічну основу самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки становить діяльнісний підхід, спрямований на формування знань, умінь, навичок і компетентностей виконувати типові й нетипові завдання

в реальних життєвих ситуаціях. Виконання самостійної роботи, за необхідності, передбачає отримання консультацій або допомоги викладача. Безпосередню організацію самостійної роботи, формування змісту, керівництво нею, контроль й оцінювання результатів її виконання здійснює викладач навчальної дисципліни, ураховуючи її зміст, завдання та специфіку, а також інтереси здобувачів. Процес активізації самостійної роботи здобувачів зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки буде ефективнішим у разі дотримання низки умов, серед яких:

– забезпечення єдності освітнього, розвивального та виховного компонентів освітнього процесу;

– дотримання загальнопедагогічних і специфічних принципів навчання (спортивного тренування);

– забезпечення емоційності занять і створення позитивної атмосфери;

– належного облаштування залів (тренажерного, ігрового, борцівського тощо) і відкритих спортивних майданчиків (футбольного поля, гімнастичного містечка, бігових доріжок зі штучним покриттям тощо), смуги перешкод;

– орієнтованість здобувачів на систематичну самостійну роботу, забезпечення контролю та оцінювання їх успішності.

Активна самостійна робота здобувачів можлива лише за умови наявності стійкої мотивації. Для підвищення мотивації до систематичних самостійних занять фізичними вправами необхідно надати повний обсяг інформації про засоби й методи спеціальної фізичної та фізичної підготовки. Дослідження засвідчують, що найсуттєвішим мотиватором молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров’я, профілактика захворювань, поліпшення фізичного стану та форми тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості тощо. Крім оздоровчої функції, систематичне виконання фізичних вправ допомагає реалізувати виховні завдання, зокрема сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця. Мотивація та задоволення, які отримують здобувачі в процесі самостійного виконання фізичних вправ, поступово формують звичку до

систематичних занять, що згодом трансформується в стійку потребу, що зберігається впродовж років.

Здоровий спосіб життя є раціонально організованим, активним, трудовим, ґрунтується на принципах моральності, захищає від несприятливих впливів довкілля, дає змогу зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Ефективне проведення самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки передбачає наявність у здобувачів комплексу знань і навичок, зокрема:

– щодо необхідності дотримання здорового способу життя, усвідомленого ставлення до збереження власного здоров'я;

– основ організації та методики найефективніших видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;

– засад методики оздоровлення та фізичного вдосконалення засобами й методами спеціальної фізичної та фізичної підготовки;

– сформованих навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;

– щодо систематичних фізичних тренувань з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

– стосовно виконання нормативів із загальної фізичної підготовки та заходів фізичного впливу зі спеціальної фізичної підготовки. Важливо зауважити, що позитивного результату під час самостійних занять зі спеціальної фізичної та фізичної підготовки можна досягти лише за умови їх систематичності.

Впровадження інноваційних технологій та методик

В умовах сучасного суспільства інноваційні технології та методики відіграють важливу роль у розвитку фізичного виховання, валеології та системи самовиховання. Їхнє впровадження дозволяє значно підвищити ефективність навчально-виховного процесу, адаптувати його до індивідуальних потреб та можливостей кожної особистості, а також забезпечити мотивацію до сталого розвитку та збереження здоров'я.

Сучасні технології у фізичному вихованні та валеології

Інноваційні технології передбачають використання сучасних засобів, таких як: цифрові платформи та мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, відстеження параметрів здоров'я (наприклад, фітнес-трекери або додатки для планування тренувань). Вони сприяють самоконтролю та підвищенню обізнаності про стан здоров'я.

Онлайн-курси та віртуальні тренажери, що дозволяють розробляти персоналізовані програми фізичної активності, навіть у дистанційному форматі. Це актуально для людей, які мають обмеження у відвідуванні спортивних закладів.

Біоінженерні пристрої та технології (електронні стимулятори м'язів, сенсори для аналізу рухів), які використовуються для підвищення ефективності тренувань і реабілітаційних програм.

Інноваційні методики

Сучасні методики враховують багатогранність підходів до фізичного самовиховання і здорового способу життя. Серед них:

Інтерактивне навчання, що включає гейміфікацію процесу самовиховання, використання віртуальної та доповненої реальності для створення навчальних і тренувальних середовищ.

Функціональний тренінг — методика, спрямована на розвиток фізичних якостей, які безпосередньо впливають на повсякденну активність.

Методика ментального фітнесу, що поєднує фізичні вправи з техніками релаксації, медитації та когнітивного тренінгу, забезпечуючи гармонійний розвиток тіла і розуму.

Переваги інноваційних підходів

Індивідуалізація процесу. Завдяки сучасним технологіям можна створювати персоналізовані програми, що відповідають фізичним можливостям, цілям та особливостям кожного індивіда.

Мотивація до дії. Використання інтерактивних елементів та зворотного зв'язку підвищує інтерес до фізичної активності, перетворюючи її на захоплюючий процес.

Моніторинг прогресу. Технології дозволяють точно відслідковувати досягнення, корегувати програму і стимулювати подальше вдосконалення.

Виклики та перспективи впровадження

Попри значний потенціал інноваційних технологій, їхнє впровадження вимагає вирішення низки викликів, зокрема:

- забезпечення доступності технологій для широких верств населення;
- навчання педагогів та тренерів новим методикам;
- розробка стандартів та рекомендацій щодо використання інноваційних рішень у фізичному вихованні та валеології.

Інноваційні технології та методики — це ефективний інструмент, що здатен підвищити якість життя, мотивацію до фізичної активності та сприяти формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, створюючи умови для гармонійного розвитку особистості.

Міжнародний досвід і можливості його адаптації в Україні. Інтеграція міжнародного досвіду у сферу фізичного виховання, валеології та самовиховання є важливим кроком для підвищення якості цих процесів в Україні. Вивчення передових практик і методик інших країн дозволяє впроваджувати ефективні рішення, адаптовані до українських умов, сприяючи модернізації навчальних програм, розширенню доступу до сучасних технологій і підвищенню мотивації населення до здорового способу життя [23].

Провідні підходи в міжнародній практиці

Скандинавський досвід: Концепція «активного життя» у Швеції та Норвегії базується на стимулюванні фізичної активності через створення доступної інфраструктури, як-от велосипедні доріжки, багатофункціональні спортивні майданчики

та програми підтримки активного способу життя для всіх вікових груп [24].

Важливим елементом є впровадження «рухових перерв» у шкільні та робочі розклади, що сприяє зменшенню гіподинамії та покращенню концентрації.

Американський підхід: У США широко використовуються цифрові технології для моніторингу здоров'я, наприклад, мобільні додатки та фітнес-гаджети.

Програми, такі як "Let's Move", спрямовані на популяризацію фізичної активності серед дітей через партнерства між школами, громадськими організаціями та приватним сектором [25].

Японська практика: Особливістю є інтеграція фізичної активності у щоденний розпорядок, наприклад, ранкові гімнастики (Rajio Taisō), які популяризуються через масові заходи та корпоративні програми [26].

Значна увага приділяється вихованню свідомого ставлення до здоров'я з дитинства через шкільні програми та родинні ініціативи.

Європейські інновації: У Німеччині та Нідерландах активно розвивається концепція "зеленої активності", яка поєднує фізичну активність із перебуванням на природі (наприклад, лісотерапія, скандинавська ходьба) [27].

Програми інклюзивного спорту забезпечують доступ до фізичних занять для людей з інвалідністю, що сприяє соціальній інтеграції.

Можливості адаптації міжнародного досвіду в Україні

Розвиток інфраструктури: Створення багатофункціональних спортивних зон у міських і сільських громадах, які будуть доступні для всіх верств населення.

Інтеграція спортивних активностей у навчальні заклади через облаштування сучасних спортивних майданчиків і залів.

Впровадження цифрових технологій

Розробка мобільних додатків для популяризації фізичної активності серед молоді, наприклад, через ігрові елементи (гейміфікацію). Використання платформ для онлайн-навчання з фізичного самовиховання, що дозволяє охопити ширшу аудиторію.

Популяризація здорового способу життя

Проведення загальнонаціональних кампаній на зразок "Рух заради здоров'я", що включають громадські заходи, масові тренування та освітні ініціативи. Запровадження спеціальних програм для робочих колективів, спрямованих на покращення фізичного стану працівників.

Інклюзивність і доступність

Адаптація фізичних активностей для людей з інвалідністю або обмеженими можливостями, використовуючи приклади європейських програм інклюзивного спорту.

Освітні реформи

Впровадження до навчальних програм обов'язкових курсів з фізичного самовиховання, орієнтованих на формування звички до активного способу життя. Залучення міжнародних тренерів і фахівців для підвищення кваліфікації українських викладачів фізичного виховання.

Виклики адаптації

Попри значні можливості, процес адаптації міжнародного досвіду потребує врахування місцевих особливостей, таких як економічні умови, культурні традиції та рівень обізнаності населення про здоровий спосіб життя. Важливим аспектом є також необхідність фінансової підтримки та законодавчого регулювання.

Міжнародний досвід у сфері фізичного виховання та валеології відкриває значні перспективи для України. Його адап-

тація сприятиме не лише підвищенню ефективності фізичної активності населення, а й загальному зміцненню національного здоров'я, формуванню гармонійного середовища для розвитку кожної особистості та інтеграції України у світові практики здорового способу життя.

Висновки

1. Фізичне самовиховання є невід'ємною складовою валеологічної культури, спрямованою на формування свідомого ставлення до здоров'я, профілактику захворювань, розвиток фізичних і психоемоційних компетенцій. Воно виконує важливу роль у збереженні та покращенні здоров'я через зміцнення організму, підвищення стресостійкості та формування сталих звичок здорового способу життя.

2. Основні компоненти самовиховання — мотиваційний, пізнавальний, діяльнісний та контрольно-оцінювальний — забезпечують системність і комплексність процесу. Важливими принципами є індивідуалізація, регулярність, поступовість та інтеграція фізичної активності в повсякденне життя.

3. Фізичне самовиховання виступає інструментом гармонійного розвитку особистості, сприяє вихованню відповідальності за власне благополуччя, профілактиці хронічних захворювань та інтеграції валеологічних принципів у повсякденну діяльність. Особлива увага приділяється необхідності формування інтересу до фізичної активності з дитячих років, оскільки саме в юності закладаються основи здорового способу життя та морально-вольові якості.

Таким чином, фізичне самовиховання є не лише засобом підтримки фізичного стану, але й способом формування валеологічної культури, що сприяє активному та здоровому життю в умовах сучасних викликів.

Контрольні запитання

1. Що таке фізичне самовиховання у контексті валеології?
2. Які основні цілі фізичного самовиховання?
3. Чому фізичне самовиховання вважається складовою валеологічної культури?
4. Які аспекти здоров'я враховуються в комплексності фізичного самовиховання?
5. Як малорухливий спосіб життя впливає на потребу у фізичному самовихованні?
6. Які позитивні ефекти фізичного самовиховання на психічне здоров'я людини?
7. Назвіть основні компоненти фізичного самовиховання.
8. У чому полягає роль мотиваційного компонента у фізичному самовихованні?
9. Які знання входять до пізнавального компонента фізичного самовиховання?
10. Що включає діяльнісний компонент фізичного самовиховання?
11. Які принципи фізичного самовиховання сприяють уникненню травм?
12. У чому полягає принцип індивідуалізації в фізичному самовихованні?
13. Як інформаційні технології можуть підтримати фізичне самовиховання?
14. Які сучасні виклики впливають на фізичне самовиховання?
15. Як фізичне самовиховання допомагає у профілактиці хронічних захворювань?

Список використаних джерел

1. Стешиц А.В. Формування мотивації до фізичного виховання у здобувачів вищої освіти спеціальної медичною групою / А.В. Стешиц // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2024 9 (182) 24 223-226.

2. Стешиц А.В., Опарін О.А., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції : монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024. 244 с.

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

4. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

5. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с

6. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34–40.

7. Цимбал Н.М., Бересова О.Д. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги. Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Навчальна книга. — Богдан., 2004. — 112 с.

8. Гончаренко М.С., Коновалова О.О. та ін. Безпека життєдіяльності та основи валеології. Метод. посібник для практичних занять. — Харків: ХНУ ім.В. Карамзіна. — 2005. — 93 с.

9. Бойченко Т., Колотій Н.(2004) Викладання курсу «Основи здоров'я» в загальноосвітніх навчальних закладах (експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). К. : ДІП СМ, УІСД. 244 с.

10. Погорєлова Л.В. (2016) Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти. Миколаїв: ОІППО. 60 с.

11. Яременко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ [Текст]: навч. посіб. / Яременко Є.О.; Львів. держ. ун-т фіз.. куль-

тури, каф. анатомії і фізіології . — Вид. 2-ге, доопрац. і допов. — Л.:[б.в.], 2010. — 180 с.: рис., табл. — Бібліогр.: с. 169–178.

12. Сухомлинський В.О. Вибрані твори — в 5-ти т., Т.5 — Виховання і самовиховання, — К., 1997 р.

13. Макаренко А. С. Методика виховної роботи. — К.: Радянська школа, 1990. — 366 с.

14. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис... канд.. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. — К.: 2002. — 17 с.

15. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості : наук.-метод. посіб. / Карпенчук С. Г. — К. : ІЗМН, 1998. — 216 с.

16. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf.

17. Супрун М. О. Основи професійного самовиховання майбутнього співробітника МВС України : навч. посіб. Супрун М.О. — К. : КІВС, 1998. — 100 с.

18. Сурмяк Ю. Р., Тюріна Т. Г., Кудрик Л. Г. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для вчителів і викладачів, організаторів виховного процесу. Львів: ЛОІППО, 2011. 80 с.

19. Лахтадир О. В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. м. Київ, 2014. С. 39–44.

20. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf

21. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського: [наук.-теорет. журн.]. Миколаїв: МНУ, 2010. № 1.31. С. 135–142.

22. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf.

23. Долгова Н. О. Фізична та валеологічна підготовка студентської молоді в Україні та Польщі в контексті етнокультури / Н. О. Долгова // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: теоретичні та методичні засади розвитку : матеріали II Міжнародної наукової конференції (28–30 вересня 2010 р.) / ред. кол.: Г. Ю. Ніколаї (голов. ред.) [та ін.]. — Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. — С. 68–69.

24. Aleksander T. Kształcenie ustawiczne // Pedagogika społeczna. Człowiek w zminiającym się świecie / pod red. T.Pilcha i I. Lepalczyka. — Warszawa: Wyd. “Zak”, 1995. — 475 s.

25. American Academy of Family Practice. Academy joins campaign against childhood obesity [article on the Internet] Leawood, KS: American Academy of Family Practice; c2011. [Accessed May 7, 2011]. [updated February 12, 2010].

26. Satake S, Arai H. The revised Japanese version of the cardiovascular health study criteria (revised J-CHS criteria). Geriatr Gerontol Int 2020;20:992–3.

27. Cresson E. Towards a policy of lifelong learning // Vocational Training. — 1996. — N 8/9. — P. 9–12.

Розділ 2
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ В ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ПЛАТФОРМ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

У сфері фізичної культури та валеології сьогодні, в багатьох країнах світу активно використовуються інноваційні підходи, цифрові освітні платформи та дистанційні технології, які дозволяють підвищити ефективність навчального процесу, підтримувати здоровий спосіб життя та оптимізувати фізичні тренування. Ці підходи допомагають не лише інтегрувати технології у фізичні вправи, але й дозволяють здійснювати моніторинг здоров'я та вдосконалювати тренувальні методики [33].

Фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя. У сучасних умовах зростає потреба в пошуку нових, інноваційних підходів до навчання і стимулювання фізичної активності молоді та дорослих. Використання інноваційних технологій в процесі впровадження цифрових освітніх платформ та дистанційних технологій у фізичній культурі є одним із найактуальніших напрямів розвитку галузі, що значно підвищує ефективність навчання, покращує результати та робить заняття з фізичної культури більш захоплюючими. Тому ***Інноваційні методи*** допомагають зробити фізичне виховання більш цікавим, ефективним та адаптованим до потреб суспільства. Технології стають важливим інструментом для підтримки фізичної активності, навчання та моніторингу здоров'я, складові яких наведено нижче:

1. Використання сучасних технологій це — впровадження сучасних цифрових технологій, які відіграють важливу роль в інноваційних підходах щодо діджиталізації фізичного виховання, а саме застосування:

- *Фітнес-трекерів* та використання мобільних фітнес-додатків, що допомагають відстежувати фізичну та фізіологічну активність, контролювати пульс, кількість кроків і калорій.

- *Інтерактивних онлайн-платформ*, які дозволяють проводити заняття з тренером дистанційно, що особливо актуально в умовах різних форм карантинів, військового стану або в разі інших обмежень.

- *Віртуальної реальності (VR)*, що відкриває нові можливості для навчання техніці спортивних вправ, онлайн тренуванні, а також різні віртуальні курси фізичної активності або участі в інтерактивних змаганнях

2. Індивідуалізація навчання з орієнтацією на індивідуальні особливості учнів є ключовим аспектом інноваційного підходу:

- *Персоналізовані програми тренувань* дозволяють впроваджувати індивідуальні підходи, що враховують вік, рівень фізичної підготовки та цілі кожного учасника, які засновані на стані здоров'я і потребах кожної особи.

- *Інтеграція сучасних технологій* із застосуванням віртуальної та доповненої реальності для навчання технікам фізичних вправ допомагає використання аналізу даних для адаптації в процесі проведення тренувань.

- *Адаптивні програми* застосовують біометричний моніторинг під час тренувань, що дозволяють змінювати інтенсивність і типи навантажень відповідно до фізичного стану учня, зменшуючи ризик травм і виснаження.

3. Інтеграція міждисциплінарних підходів до фізичного виховання в контексті здорового способу життя поєднує кілька напрямів:

- *Включення елементів психології* для підвищення мотивації до занять спортом та боротьби зі стресом.

- *Нутриціологія* допомагає розуміти важливість правильного харчування в процесі тренувань та підтримки здорового способу життя.

- *Валеологічний підхід* акцентує увагу на профілактиці захворювань через фізичну активність.

4. Ігрові методи і гейміфікація — це використання сучасних ігрових елементів для підвищення залученості в процес фізичного виховання:

- *Ігрові тренування* змагального характеру підвищують інтерес і мотивацію до занять спортом.

- *Онлайн-змагання* дозволяють учасникам змагатися між собою в різних країнах або містах, використовуючи платформи дистанційних технологій.

5. Формування соціальних навичок у сфері фізичного виховання стає не тільки засобом фізичного розвитку, але і важливим компонентом соціальної адаптації:

- *Командні види спорту* вчать співпраці, лідерству та взаємодії в колективі.

- *Соціальні проєкти* та заходи, спрямовані на просування здорового способу життя, можуть підвищити соціальну відповідальність та залучити ширше коло людей до активного способу життя.

- *Екологічні та соціальні аспекти* щодо підтримки активностей, що сприяють соціальній взаємодії та командній роботі, при організація спортивних заходів на свіжому повітрі.

6. Фокус на психічне здоров'я, являється важливою складовою фізичного виховання в контексті уваги до психічного здоров'я:

- *Заняття йогою, медитацією та дихальними вправами* допомагають знижувати рівень стресу та покращують психоемоційний стан.

- *Mindfulness практики* можуть бути впроваджені в тренування для досягнення кращої зосередженості та усвідомленості рухів.

- *Психологічні підходи до мотивації*, які передбачають впровадження мотиваційних програм та соціальних груп для підтримки активного стилю життя.

Наразі, інноваційні підходи у фізичному вихованні роблять цей процес більш гнучким, ефективним та привабливим для підготовки вчителів фізичної культури та тренерів у вищих учбових закладах України, а особливо для зацікавленості сучасних учнів у проведенні фізичних вправ. Завдяки використанню технологій, індивідуалізації, ігрових методів і міждисциплінарних підходів, фізичне виховання сприяє формуванню

гармонійного розвитку тіла та психіки, що є важливим аспектом здорового способу життя.

Інноваційні чинники відіграють важливу роль у сучасному освітньому процесі. Зокрема, цифровізація навчання дозволяє компенсувати відсутність традиційної матеріальної бази, забезпечуючи проведення занять на відстані з використанням інтерактивних технологій. Водночас застосування міждисциплінарного підходу сприяє формуванню більш комплексних знань і навичок, які є необхідними в кризових ситуаціях. Запровадження психоемоційних тренінгів та методик управління стресом має на меті підтримку не лише фізичного, а й психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, що особливо важливо в умовах війни та постійного психологічного навантаження [33].

Враховуючи вище наведене, необхідно уточнити компоненти інноваційних підходів, а саме: методів, підходів і технологій щодо комплексного підходу із пропозицією проєктної діяльності у фізичному вихованні в контексті здорового способу життя" із представленням їх у вигляді таблиць № 1-3.

Таблиця 1

Основні інноваційні підходи у фізичному вихованні

Підхід	Опис	Переваги
Інтерактивні методи	Використання ігрових та інтерактивних вправ, залучення учнів до активного процесу.	Підвищення інтересу, розвиток командної роботи, поліпшення соціалізації
Індивідуалізований підхід	Адаптація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учня	Збільшення мотивації, зниження ризику травмування, підвищення ефективності тренувань
Використання технологій	Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків для моніторингу активності та результатів	Можливість відстежувати прогрес, отримувати мотиваційні дані, персоналізовані поради

Комплексний підхід	Поєднання фізичних вправ із навчанням здорового харчування, ментального здоров'я та гігієни	Формування цілісного розуміння здорового способу життя
Проєктна діяльність	Організація тренінгів, змагань та фізкультурних заходів за участі самих учнів	Розвиток відповідальності, творчого підходу до фізичної активності.

Джерело: таблиця створена автором.

У таблиці №2 важливо звернути увагу щодо впливу фізичного виховання на формування наступних складових всього комплексу здорового способу життя, таких як фізичного, психологічного здоров'я, при соціальній взаємодії та формування і впровадження в процес навчання студентів фізкультурного профілю із відповідною реалізацією здорових звичок.

Таблиця 2

Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя

Аспект	Як фізичне виховання впливає	Приклад реалізації
Фізичне здоров'я	Підвищує витривалість, силу, координацію, гнучкість	Регулярні кардіо- та силові вправи, що відповідають віковим та фізіологічним потребам
Психологічне здоров'я	Покращує емоційний стан, знижує стрес, підвищує самооцінку.	Використання технік релаксації, медитації та м'яких рухових вправ (наприклад, йога).
Соціальна взаємодія	Розвиває навички командної роботи, комунікації, відповідальність	Організація командних видів спорту, змагань

Навчання здоровим звичкам	Формує дисципліну, мотивацію до регулярних занять, прихильність до активного способу життя	Ранкова зарядка, участь у спортивних секціях, моніторинг прогресу за допомогою додатків

Джерело: таблиця створена автором.

Будь-який процес людської діяльності, а тим більше процес навчання і підготовки спеціалістів вчителів фізичної культури і тренерів у вищих навчальних закладах, потребує розробки відповідних методів з метою оцінювання результатів навчання.

Таблиця 3

Сучасні методики оцінювання результатів фізичного виховання

Метод оцінювання	Опис	Переваги
Моніторинг за допомогою додатків	Використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності та параметрів здоров'я	Персоналізовані дані, можливість відслідковувати прогрес в реальному часі
Тестування фізичних якостей	Регулярне тестування рівня витривалості, сили, швидкості, координації	Об'єктивна оцінка фізичних показників, порівняння результатів з нормами
Анкетування та опитування	Вивчення мотивації, інтересів, ставлення до занять фізкультурою через опитувальні форми	Можливість адаптації програми під потреби учнів, зворотний зв'язок для вдосконалення навчального процесу.
Спостереження та самооцінка	Оцінка викладачем поведінки та активності учнів на заняттях, а також самооцінка учасників	Врахування суб'єктивних факторів, стимулювання рефлексії у учнів.

Джерело: таблиця створена автором.

Із таблиці № 3. «Сучасні методики оцінювання результатів фізичного виховання» бачимо, які методи оцінювання використовують, а саме: моніторинг навчального процесу за допомогою додатків, тестування фізичних показників та анкетування, що дозволяють робити об'єктивні оцінки та зворотний зв'язок для вдосконалення тренувального процесу.

Дані таблиці дозволяють структурувати основні інноваційні підходи в процесі фізичного виховання та їхній вплив на здоровий спосіб життя.

Отже, підготовка вчителів фізичної культури має враховувати не лише базові знання з методики викладання та спортивної підготовки, а й сприяти формуванню цілісної професійної компетентності, яка включає методичний, дидактичний, психологічний, інформаційно-технологічний та соціально-комунікативний компоненти. Кожна з цих компетентностей має важливе значення для забезпечення високого рівня якості навчання та адаптації до сучасних умов (табл. 4).

Таблиця 4

Професійні компетентності майбутніх учителів фізичної культури та підходи до їх формування

Професійна компетентність	Значення в професійній діяльності	Підходи до формування
Методична компетентність	Забезпечує здатність ефективно використовувати новітні методи викладання, інтегрувати сучасні технології та адаптувати освітній процес відповідно до потреб учнів та освітніх стандартів	Використання інтерактивних методик, застосування симуляційних вправ, технологій зворотного зв'язку. Формування цієї компетентності відбувається шляхом активної участі в семінарах, тренінгах, курсах підвищення кваліфікації. Часткова реалізація в умовах обмежених ресурсів закладів освіти через нестачу технологій

Дидактична компетентність	Дозволяє створювати та адаптувати освітні програми, використовувати міждисциплінарні підходи та організовувати освітній процес відповідно до сучасних освітніх стандартів і програм	Впровадження модульних програм, інтеграція міждисциплінарних курсів, розробка навчальних планів, що враховують вимоги сучасного ринку праці. Потребує постійного вдосконалення, особливо в умовах швидких змін нормативно-правової бази та освітніх стандартів, що створює додаткове навантаження на викладачів
Психологічна компетентність	Сприяє здатності викладача враховувати індивідуальні особливості учнів, створювати позитивний мікроклімат у групі, надавати психологічну підтримку в кризових ситуаціях	Розвиток навичок психологічної підтримки учнів через спеціалізовані курси та тренінги, спрямовані на подолання стресових ситуацій та адаптацію до умов невизначеності. На сьогодні такі курси часто є факультативними або обмеженими за обсягом. Викладачі потребують додаткової підготовки для реалізації цієї компетентності
Інформаційно- технологічна компетентність	Дає змогу викладачу ефективно використовувати сучасні інформаційні технології для організації освітнього процесу, моніторингу результатів та розвитку учнів	Залучення інноваційних інформаційних технологій, таких як платформи дистанційного навчання (Google Classroom, Moodle, Zoom). Потребує постійного вдосконалення технічної бази та підвищення рівня цифрової грамотності як серед викладачів, так і серед здобувачів вищої освіти

Соціально- комунікативна компетентність	Важлива для встановлення ефективної взаємодії з учнями, батьками та колегами, розвитку навичок командної роботи та організації комунікативних заходів	Залучення здобувачів вищої освіти до проєктної діяльності, участь у соціальних заходах, тренінгах із комунікативної взаємодії. У сучасних умовах обмежені можливості для реалізації таких проєктів через складну соціально-політичну ситуацію в країні, що зумовлює потребу в нових підходах до організації соціальної взаємодії

Джерело: сформовано автором на підставі [22] .

Професійні компетентності, наведені в таблиці, відображають сучасні вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Сьогодні методична компетентність є особливо важливою, адже викладачі все частіше застосовують цифрові платформи для інтерактивного навчання та організації уроків у змішаному форматі, що значно підвищує залученість учнів.

Наприклад, під час онлайн-занять використовуються симуляційні вправи та відеоуроки, але ці практики поширені здебільшого у великих містах, де краще розвинена матеріально-технічна база.

Дидактична компетентність, своєю чергою, дозволяє створювати більш гнучкі освітні програми, що враховують сучасні тенденції розвитку спорту та фізичної культури. Наприклад, деякі заклади вже почали включати до програм курси з фізичної реабілітації, щоб майбутні фахівці були готові працювати з постраждалими під час війни. Водночас психологічна компетентність є важливою в умовах кризи, оскільки вчителі повинні вміти надавати підтримку учням у стресових ситуаціях. На сьогодні ця компетентність розвивається через короткострокові тренінги, проте систематичної підготовки поки що бракує.

Інформаційно-технологічна компетентність набуває всі більшої актуальності, оскільки дозволяє вчителям ефективно

організовувати освітній процес за допомогою таких платформ, як Moodle чи Google Classroom. Однак її впровадження часто обмежується недостатнім технічним оснащенням шкіл. Соціально-комунікативна компетентність важлива для формування здорового клімату в учнівських колективах, і нині деякі освітні заклади організовують спільні спортивні проєкти або онлайн-заходи для підтримання соціальних зв'язків у складних умовах.

Успішне функціонування системи фізичного виховання залежить не лише від методичних та педагогічних підходів, але й від використання сучасних технологій, які сприяють підвищенню якості освітнього процесу [21]. У цьому контексті важливо розглянути основні технології та методики, що використовуються в підготовці учителів фізичної культури, зокрема ті, які забезпечують активне залучення здобувачів вищої освіти, формування в них практичних навичок та ефективний зворотний зв'язок (табл. 5).

У сучасних умовах українські заклади вищої освіти частково інтегрували інноваційні технології в освітній процес, однак ступінь впровадження таких методик значною мірою залежить від наявних ресурсів та технічного забезпечення [7].

Таблиця 5

Застосування інноваційних технологій в освітньому процесі підготовки вчителів фізичної культури в Україні

Інноваційні методи	Використання в освітньому процесі	Приклади реалізації в закладах освіти
Віртуальні та доповнені реальності (VR/AR)	Забезпечення інтерактивних занять, віртуальних тренувань та моделювання реальних ситуацій для розвитку практичних навичок	Деякі заклади використовують VR-лабораторії для моделювання спортивних вправ, хоча такі технології залишаються малодоступними через високу вартість обладнання та програмного забезпечення

Онлайн-курси та вебінари	Забезпечення доступу до навчальних матеріалів у дистанційному форматі, проведення вебінарів та семінарів за участю провідних фахівців	Багато закладів вищої освіти активно впровадили онлайн-курси та дистанційні модулі, особливо в умовах пандемії COVID-19 та війни, що дозволило забезпечити безперервність освітнього процесу
Мультимедійні презентації та інтерактивні лекції	Підвищення візуальної привабливості занять, активне залучення здобувачів вищої освіти через вбудовані опитування та дискусії	Використовуються в більшості закладів, проте все ще бракує систематичного підходу до інтеграції мультимедійних засобів із практичними заняттями, що обмежує формування практичних умінь
Симуляційні тренажери та програми	Моделювання спортивних занять для перевірки техніки виконання вправ, створення ситуаційних завдань для розвитку професійних навичок	У деяких університетах упроваджені тренажери для оцінювання фізичної форми та технічної підготовки здобувачів вищої освіти, хоча їх використання часто є фрагментарним через відсутність системної підтримки й оновлення
Цифрові платформи для тестування та оцінювання	Забезпечення зручності для проведення тестувань, оцінювання знань та моніторингу успішності здобувачів вищої освіти	Платформи на зразок Moodle та Google Classroom застосовуються для проведення тестів, опитувань та зворотного зв'язку, проте викладачі часто не використовують повний функціонал через відсутність навичок роботи з ними

Джерело: сформовано автором на підставі [25] .

Наприклад, віртуальні та доповнені реальності (VR/AR) використовуються обмежено, здебільшого у вигляді окремих проєктів у закладах, що мають відповідне фінансування. Ці технології дають змогу здобувачам освіти опановувати техніку виконання вправ і брати участь у віртуальних тренуваннях, проте загальна вартість програмних продуктів та обладнання стає на заваді їх масовому впровадженню.

Натомість онлайн-курси та вебінари стали більш доступними, особливо в умовах дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 та війни, коли більшість закладів перейшли на використання цифрових платформ для забезпечення безперервного освітнього процесу. Проте варто зазначити, що через недосконалість технологічної інфраструктури та недостатню цифрову грамотність частини викладачів інтеграція таких платформ залишається частковою [29]. Деякі університети успішно адаптували програму підготовки учителів фізичної культури, використовуючи платформи для оцінювання знань та симуляційні тренажери, однак це поки що поодинокі випадки.

Наприклад, досвід Національного університету фізичного виховання та спорту України, де активно використовуються симуляційні тренажери для моделювання спортивних занять, що дозволяє перевірити техніку виконання вправ і підготувати здобувачів вищої освіти до реальної професійної діяльності. Водночас у деяких регіональних закладах викладання фізичної культури обмежується лише теоретичними заняттями та класичними лекціями, що значно знижує рівень практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Так, у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні виникає низка проблем і суперечностей, які потребують системного розв’язання. Насамперед спостерігається невідповідність між змістом освітніх програм та реальними вимогами професії. Сучасні виклики, з якими стикаються вчителі, вимагають від них не лише знань, а й уміння адаптуватися до швидко змінюваного освітнього середовища, але навчальні плани часто не відображають цю необхідність.

Крім того, значна проблема полягає в обмежених можливостях для практичного застосування знань. Відсутність співпраці між закладами вищої освіти й спортивними організаціями призводить до того, що здобувачі вищої освіти не мають можливості реалізувати свої знання в реальних умовах, що знижує їхню готовність до професійної діяльності [10].

Системне оцінювання професійної компетентності також не є досконалим. Часто увага зосереджується на теоретичних знаннях, а практичні навички й здібності до самоаналізу залишаються на другому плані. Це позначається на загальному рівні підготовленості випускників.

Ще однією важливою проблемою є недостатня інтеграція інклюзивної освіти в освітній процес [31]. Відсутність відповідних курсів і методик підготовки унеможливлює формування в майбутніх учителів навичок роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби [7]

Нарешті, неналежний рівень матеріально-технічної бази обмежує використання сучасних технологій в освітньому процесі. Багато закладів не можуть забезпечити здобувачів вищої освіти необхідними ресурсами для ефективного навчання, що також негативно впливає на їхню підготовку.

Усе це свідчить про те, що наявна система підготовки вчителів фізичної культури стикається з низкою серйозних викликів, які потребують термінового подолання для забезпечення якісної освіти та професійної готовності майбутніх фахівців.

Для вдосконалення освітніх програм у сфері фізичної культури на основі сучасного міжнародного досвіду пропонуються рекомендації, що враховують реальні можливості закладів освіти й перспективи розвитку галузі [11]. Ці рекомендації включають гнучкі навчальні підходи, цифрові платформи для інтерактивного навчання, а також впровадження новітніх методів тренування й педагогічної практики.

Застосування цих рекомендацій дасть змогу суттєво підвищити якість підготовки фахівців із фізичної культури. Очікується, що впровадження гнучких освітніх програм і змішаного навчання дозволить здобувачам вищої освіти ефективніше

поєднувати теоретичні знання й практичні навички, адаптуючись до індивідуальних потреб та обставин. Інтерактивні воркшопи та мультимедійні технології забезпечать глибше занурення в професійне середовище, підвищуючи практичну підготовку. Міжнародна співпраця, своєю чергою, сприятиме інтеграції здобувачів вищої освіти в глобальну освітню спільноту, розширюючи їхній світогляд та забезпечуючи конкурентоспроможність на міжнародному ринку праці.

Таблиця 6

Рекомендації для вдосконалення освітніх програм із фізичної культури

Рекомендація	Пояснення
Гнучкі освітні Програми	Запровадження модульної структури курсів, що дозволить адаптувати навчання під індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та викладачів. Майбутні фахівці зможуть самостійно обирати темпи й обсяг навчання
Використання змішаних форматів	Застосування змішаного навчання, що поєднує аудиторні заняття з онлайн-модулями, дасть змогу зробити освітній процес більш гнучким та доступним, зокрема в умовах дистанційної освіти
Інтерактивні тренінги та воркшопи	Проведення практичних занять у форматі воркшопів і тренінгів із реальними кейсами, що дозволить здобувачам освіти глибше зануритися в професійне середовище та отримати практичний досвід
Впровадження мультимедійних технологій	Використання інтерактивних відео, симуляцій і навчальних програм з віртуальними тренуваннями допомагатиме кращому засвоєнню матеріалу та розвитку практичних навичок
Посилення міжнародної співпраці	Активізація міжнародної академічної мобільності через участь у міжнародних проєктах та стажуваннях, що сприятиме обміну знаннями й досвідом між здобувачами й викладачами з різних країн

Джерело: власна розробка автора.

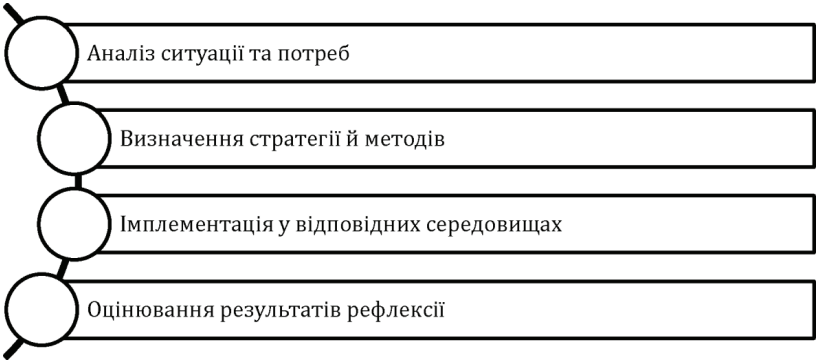
У сучасному технологічному середовищі, що швидко розвивається, спорт та фізична культура зазнали значних трансформацій. Спортсмени та їхні тренери тепер мають доступ до широкого спектра технологічних інструментів та індикаторів для покращення своєї продуктивності й готовності до змагань. Багато можливостей відкрито і для звичайних людей, які прагнуть зміцнити своє здоров'я, покращити фізичну форму та підтримувати здоровий спосіб життя.

Інноваціями є новаторські рішення, які спрямовані на підвищення результативності й ефективності процесів у різних галузях. У спорті інновації стосуються різних аспектів, зокрема використання новітніх технологій, розробки спеціалізованих спортивних систем та пристроїв, а також впровадження цифрових рішень для покращення тренувань і розвитку фізичних здібностей [9]. Специфіка впровадження інновацій у сфері фізичної культури та спорту залежить від аудиторії, на яку вони впливають:

- людей, які хочуть зміцнити своє здоров'я завдяки спорту;
- професійних спортсменів, зорієнтованих на покращення підготовки для досягнення високих результатів;
- людей, які використовують спорт для підвищення власної привабливості.

Проведення промоції здорового способу життя є одним з інноваційних підходів до підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я громадян країни. Основними етапами промоції мають бути (мал. 1):

Ефективною стратегією промоції є використання моделі HESIAD — health education (індивідуальна та спільнотна освіта), service improvement (удосконалення прийнятності й доступності послуг) та advocacy (відстоювання відповідних політик, що впливають на здоров'я громадян). Просвітницька діяльність спрямована на особистість, сім'ю й спільноту. Вона містить такі аспекти, як свідомість, інформованість, прийняття рішень, переконання, розширення можливостей, індивідуальна й групова активність та участь у спільноті. Покращення сервісів ґрунтується на доступності, можливос-



Мал. 1. Основні етапи промоції здорового способу життя серед населення України

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [15] .

тях кейс- менеджменту, консультуванні, роз'ясненні, соціальному маркетингу. Адвокація встановлює порядок денний для організацій, що стосуються громадського здоров'я, включаючи політику здоров'я, генерацію прибутку, подолання перешкод, боротьбу з дискримінацією та нерівністю.

Наприклад, якщо метою є збільшення рівня фізичної активності населення, просування здорового способу життя буде складатися з популяризації фізичної активності, роз'яснення різних видів руху та їх впливу на здоров'я, а також підкреслення важливості цієї активності в повсякденному житті. Щодо надання відповідних послуг, це означає безпосереднє спілкування користувачів із фахівцями, розробку планів тренувань для різних вікових груп у спеціальних залах або використання громадських чи домашніх просторів для занять фізичною активністю. До того ж усталення таких практик повинно підтримуватися місцевими органами влади, особливо для соціально вразливих груп, і впровадженням системи заохочення до фізичної активності в медичних закладах, на робочих місцях та в закладах освіти [15].

У сучасному світі спорт розвивається швидкими темпами. Підтвердженням цієї тези є приклад провідних європейських країн, які активно популяризують та забезпечують доступність спортивних занять для своїх громадян. Наприклад, найвищий рівень занять спортом для всіх спостерігається у Фінляндії (80 %), достатньо високий — у Норвегії (73 %), Великій Британії (70%). В Україні цей показник найнижчий (21%) [30]. Для розв'язання цієї проблеми в Україні затверджено Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [26]. Реалізація цієї Стратегії передбачає три етапи:

- перший — 2021-2022 роки,
- другий — 2023-2024 роки,
- третій — 2025-2028 роки.

Метою стратегії є формування фізично активної нації та підвищення іміджу України як передової спортивної держави на основі сучасної й доступної спортивної інфраструктури. Стратегія визначає п'ять ключових завдань, серед яких:

- популяризація фізичної культури і спорту;
- підготовка спортсменів для участі в топових спортивних змаганнях;
- підвищення якості спортивної медицини;
- науковий супровід підготовки спортсменів;
- створення спортивної інфраструктури світового рівня;
- цифровізація сфери фізичної культури і спорту.

Одним з очікуваних результатів є підвищення рівня фізичної культури серед населення та збільшення частки осіб, які ведуть активний спосіб життя, до 30%.

Сьогодні інноваційні технології мають значний вплив на фізично-оздоровчу та спортивну діяльність. Цифрові та інформаційні технології широко використовуються як у професійному, так і в аматорському спорті, що активно сприяє загальній мотивації українців до здорового способу життя та активних занять фізичною культурою і спортом. Використання технологій може стимулювати популяризацію спорту, оскільки сучасне суспільство живе в епоху інформації й активного цифрового розвитку, що відповідає потребам передового та прогресив-

ного покоління. Проведення онлайн тренувань та консультацій із професійними тренерами через Інтернет дозволяє більш ефективно пропагувати заняття спортом та фізичною культурою для покращення здоров'я кожного українця [19]. Використання передових технологій дозволяє відстежувати рівень фізичної активності, вчасно виявляти травми й стимулювати мотивацію до занять спортом. За допомогою штучного інтелекту й методів машинного навчання можна аналізувати значні обсяги даних про рухи спортсменів, що дозволяє розробляти оптимальні стратегії тренувань та підвищувати ефективність досягнення результатів. Використання різних цифрових додатків для тренувань та фітнес-трекерів є одним з інноваційних підходів у розвитку сфери спорту та фізичної культури.

Найпопулярніші з них наведені в таблиці 6.

Таблиця 6

Найпопулярніші додатки та фітнес-трекери в сучасному світі

Додаток	Характеристика
Nike Training Club	Додаток, який надає поради для домашніх тренувань усім віковим категоріям користувачів
Sworkit Fitness	Мобільний додаток, який пропонує широкий спектр тренувань і фітнес-програм для користувачів. Він дозволяє користувачам вибирати з різноманітних тренувань ті, які відповідають їхнім цілям та можливостям, включаючи силові тренування, розтяжку, кардіо та інші види фізичної активності
8fit	Додаток, який містить базові поради щодо харчування та фізичних вправ. Він надає можливість також отримати дистанційну консультацію від сертифікованого дієтолога. Інструкція в додатку 8fit доступна на телефоні та постійно оновлюється з урахуванням рекомендацій провідних експертів

Seven — 7 Minute Workout	Мобільний додаток, який пропонує короткі, але ефективні тренування, що тривають всього 7 хвилин. Він базується на концепції високоінтенсивних інтервальних тренувань (HIIT) і містить набір вправ, розроблених професійними тренерами. Додаток надає користувачам можливість обирати різні програми тренувань відповідно до поставлених цілей (схуднення, збільшення м'язової маси або покращення фізичної витривалості)
ClassPass	Додаток, який пропонує широкий вибір тренувань, включаючи йогу, пілатес, кардіо, танці та інші. Користувачі можуть обирати тренування в місцевих фітнес-центрах або займатися вдома, використовуючи відеоуроки
Fitbit	Поєднує функціональність фітнес-браслетів і смартгодинників, які використовують спеціальні додатки для відстеження фізичної активності й розрахунку кроків, калорій та інших показників здоров'я. Користувачі можуть ставити свої цілі, мотивувати себе, отримувати індивідуальні тренування й поради щодо здорового способу життя

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [28] .

Схарактеризовані вище інструменти є лише частиною доступних онлайн-платформ і мобільних додатків, які популяризують фізичну активність та здоровий спосіб життя. У період постійного розвитку цифрових технологій з'являється все більше подібних застосунків. Вибір конкретних інструментів завжди залежить від індивідуальних потреб, цілей та особистих уподобань користувача [28].

Різноманітні інтернет-ресурси стали надзвичайно корисним інструментом для підтримки здорового способу життя й забезпечення збалансованого харчування:

1) мобільні додатки, такі як MyFitnessPal, Lose It! або Cronometer, дозволяють користувачам записувати й відсте-

жувати кількість калорій, вміст поживних речовин, водний баланс та інші показники;

2) онлайн-калькулятори (HealthyFood, Ecosmak), які допомагають керувати співвідношенням білків, жирів, вуглеводів та інших поживних речовин у раціоні;

3) інтернет-ресурси з рецептами й плануванням страв (Yummly, BBC Good Food) пропонують безліч рецептів із відображенням калорійності та складових, допомагаючи планувати раціон та готувати збалансовані страви;

4) блоги та сайти про здорове харчування (FoodEx, Yssukraine) [17].

Окрім різних додатків та фітнес-трекерів, на світовому ринку з'являються нові технології й пристрої, які сприяють підвищенню ефективності тренувань та відстеженню прогресу спортсменів. Наприклад, розумні тренажери з функцією моніторингу пульсу та інших показників здоров'я можуть адаптувати тренування до потреб користувача та регулювати їх інтенсивність у реальному часі. Збирати статистику своїх досягнень та аналізувати їх для поліпшення результатів дозволяють різні фітнес-браслети й смартгодинники. Найпопулярнішими серед таких приладів в Україні є:

- Apple Watch;
- Samsung Galaxy Watch 5 Pro, Samsung Galaxy Watch 6;
- Xiaomi Watch 2 Pro;
- Google Pixel Watch;
- Redmi Watch 3 Active Black;
- Huawei Watch GT 2 Pro та інші.

Існують і більш інноваційні рішення для підвищення результативності фізичних тренувань, зокрема спортивне обладнання й одяг із цифровими датчиками. Так, наприклад, компанія Athos створила спортивний одяг із вбудованими датчиками, які відстежують рухи та м'язову активність. Компанія Peloton розробляє велотренажери з екраном та додатком, що дозволяють брати участь в онлайн-тренуваннях із тренером. А компанія Hyperice запатентувала м'яч для масажу з датчиками, які відстежують тиск та інтенсивність масажу [14].

Використання штучного інтелекту (ШІ) у сфері аналітики та прогнозування спортивних подій стало поширеним явищем у світі спорту. Використання ШІ у спортивній аналітиці не обмежується простим аналізом даних, а охоплює прогнозування результатів ігор та виступів спортсменів. Прогностична аналітика, заснована на ШІ, використовує історичні дані для передбачення майбутніх подій. Наприклад, вона може прогнозувати ймовірність перемоги команди в матчі на основі її попередніх результатів, виступу окремих гравців та інших ключових факторів. Така інформація може бути корисною для тренерів щодо розробки ефективних геймпланів, для фанатів — щодо спортивних ставок.

Нові можливості й перспективи у спорті відкривають такі інноваційні технології, як віртуальна реальність (VR), що дозволяє створювати імерсивне середовище для тренувань. За допомогою цієї технології люди мають можливість займатися спортом у віртуальних середовищах, виконуючи різноманітні вправи й завдання, що стимулюють їхній інтерес та підвищують мотивацію до регулярної фізичної активності. Такий підхід дозволяє персоналізувати тренування, адаптувати їх до індивідуальних потреб користувача та враховувати фізичні можливості людини. Використання віртуальної реальності як замінника навколишнього середовища може бути корисним для зменшення наслідків фізичних або психічних обмежень в осіб з руховими й когнітивними порушеннями. Це досягається за допомогою надання альтернативної реальності для відпрацювання рухових навичок, активації розумових процесів та нормалізації емоційної сфери. У нейрореабілітації терапія з використанням віртуальних технологій може розглядатися як спосіб взаємодії «мозок-комп'ютер», який включає імітацію в реальному часі сценаріїв або діяльності з можливістю персоніфікації середовища.

Застосування віртуальної реальності може суттєво полегшити та прискорити процес реабілітації, що особливо актуально в умовах повномасштабного вторгнення в Україні. За допомогою VR-тренажера пацієнт візуально занурюється

у створений тривимірний світ, де фізично намагається відновити баланс та розвивати пошкоджені кінцівки. Наприклад, пацієнт стоїть на спеціальній балансувальній платформі, а в окулярах віртуальної реальності спостерігає, що перебуває на носі високої та вузької палуби, де йому доводиться балансувати. Втративши баланс у фізичному світі, у віртуальній реальності людина падає у воду, тим часом як у реальному житті є система захисту (страховка) [24]. Технологія віртуальної реальності активно застосовується у спорті та фітнесі. Наприклад, система Icaros являє собою фітнес-систему, яка використовує віртуальну реальність для тренувань. Ці системи встановлюються в спортивних залах та центрах реабілітації, а також доступні для домашнього використання у вигляді моделі ICAROS Home. Такий спеціальний тренажер створює імітацію польоту. Користувач має лягти на нього животом униз і взятися руками за руків'я. Під час тренування відбувається керування тренажером у віртуальній гонці, яка відображається у VR-окулярах. Ця фітнес-система дозволяє ефективно працювати різними групами м'язів, особливо руками та пресом, а також розвиває координацію, баланс, силу і реакцію.

Технології віртуальної реальності також дозволяють спортсменам займатися віртуальними видами спорту. Так, наприклад, деякі платформи, зокрема Zwift, дозволяють користувачам змагатися та взаємодіяти з іншими спортсменами у віртуальному світі. Віртуальні ігри можуть бути цікавим способом для занять спортом для тих людей, яким не до вподоби традиційні види фізичної активності.

Розвиток технологій створює нові можливості для відстеження своїх спортивних результатів за допомогою спеціальних програм. Наприклад, ігрова консоль X-BOX представила низку спортивних програм, які використовують технологію Kinect для відстеження рухів тіла у просторі. Аналогічно PlayStation Move — це ігровий контролер для консолі PlayStation, який гравець тримає в руці під час тренування. Ігри, такі як Nike+, Adidas MiCoach і Move Fitness, дозволяють проводити серйозні тренування без виходу з дому. Ця можливість особливо

корисна для активних видів спорту, які потребують значного фізичного навантаження на серцево-судинну систему, забезпечуючи контроль частоти пульсу в потрібних зонах та максимальну ефективність тренування.

Інноваційними рішеннями, які впливають на сферу фізичної культури і спорту, є також передові технології 5G та Інтернет речей. Концепція Інтернету речей полягає у створенні мережі, де технічні пристрої зі вбудованими передавачами і програмним забезпеченням можуть автоматично обмінюватися даними між собою й комп'ютерними системами. Сьогодні у спортивній сфері використовуються лише обмежені можливості цих технологій, проте Інтернет речей та мережа 5G відкривають значні перспективи для розвитку спортивного сегмента. Це означає новий рівень відстеження ефективності, аналізу та зворотного зв'язку в реальному часі.

Інноваційним підходом у спортивній підготовці є використання фітнес-технологій. Ці технології можуть застосовуватися на різних етапах тренування, включаючи розминку, загальну й спеціальну фізичну підготовку, а також після тренування для емоційного розслаблення та відновлення сил.

Слово «фітнес» походить від англійського «fitness», що означає «відповідати» або «бути в хорошій формі». У широкому розумінні фітнес відображає загальний рівень фізичної підготовленості організму людини. У вузькому контексті фітнес розглядається як оздоровча методика, спрямована на зміну форми тіла та його ваги, а також на тривале збереження отриманих результатів. Фітнес ґрунтується на таких принципах і методах різноманітних форм фізичної активності, як:

- лікувальна гімнастика,
- адаптивні вправи,
- реабілітаційні методи,
- оздоровча гімнастика,
- різні види танцювальних напрямів.

Розглядаючи фітнес як інноваційний етап у розвитку фізичної культури, фахівці визначають його важливу роль як засобу виховання культури здоров'я, духу й тіла. Науковці підкрес-

люють, що фітнес, завдяки своїй ефективності, доступності, емоційності й популярності, повинен мати визнання й бути пріоритетним напрямом в оздоровчій спрямованості фізичної культури і спорту в Україні [18, с. 303]. Різноманітні фітнес-технології можуть бути використані у фізичній рекреації, фізичній реабілітації й спорті, а також у фізкультурній освіті.

Аналізуючи найновіші підходи в розвитку сфери спорту, важливо розглянути також ще один напрям у цій галузі, що виник завдяки цифровим технологіям — е-спорт, який включає електронні змагання з перегонів, бойових ігор і багато іншого, стає сектором, який досить стрімко розвивається і розширюється. Цей напрям ґрунтується на ігрових додатках для мобільних пристроїв та ПК, а також на технологіях доповненої й віртуальної реальності та штучного інтелекту. Збільшуваний інтерес до кіберспорту призвів до його визнання як офіційного виду спорту в різних країнах. В Україні Федерація кіберспорту була заснована 17 січня 2018 року, а з 7 вересня 2020 року кіберспорт отримав статус офіційного виду спорту. Популярним в Україні стає такий напрям, як кібербаскетбол. В Україні відомо про такі команди цього виду е-спорту, як:

- EBC Dnipro,
- Azov Wolves GC,
- Lviv Boars,
- Ternopil Gaming,
- Budivelnyk Gaming,
- Odessa Gaming [154].

Кіберспорт стає все більш популярним як метод реабілітації для військовослужбовців, які повертаються після служби з психологічними й фізичними травмами. Актуальність використання кіберспорту для реабілітації військових обумовлена декількома факторами:

- він є популярним та доступним заняттям для молодих людей, включаючи військовослужбовців;
- ігри можуть створювати психологічний комфорт і відвертати від негативних думок і спогадів, пов’язаних із військовим досвідом та травмами;

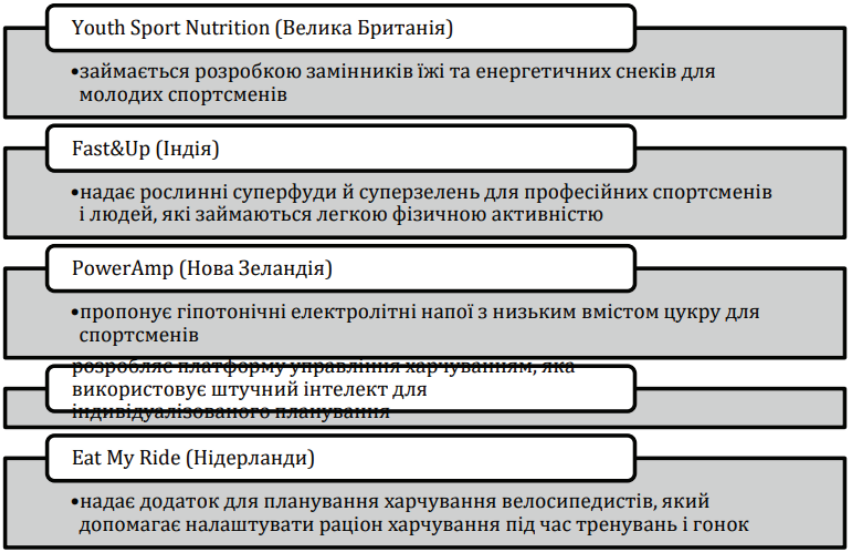
• вони можуть покращити навички зосередженості, координації рухів, прийняття рішень та командної роботи, що буде корисним для відновлення психофізичного здоров'я військовослужбовців [16].

Відповідно до світових тенденцій українські споживачі, зокрема молодь та люди середнього віку, демонструють збільшення інтересу до активного способу життя й поліпшення фізичної форми. Культура здорового, спортивного тіла, яка культивується в ЗМІ та Інтернет-ресурсах, мотивує людей приєднатися до занять фізичною культурою і спортом. Оскільки спортивне харчування стає доступнішим завдяки розширенню каналів збуту, такі продукти набувають популярності й знаходять попит серед більшого кола споживачів. Спортсмени та люди, що займаються фізичною активністю, зазвичай надають перевагу здоровому харчуванню, що сприяє покращенню їхньої фізичної форми й результативності. Відповідно важливим є врахування трендів у харчуванні для надання спортсменам та активним людям оптимальної підтримки в досягненні їхніх спортивних цілей та підтримки здорового способу життя. До того ж урахування глобальних тенденцій у харчуванні допомагає розуміти, як змінюються вподобання споживачів і їхні очікування, що може вплинути на розробку інноваційних продуктів та послуг у спортивній галузі й відповідно її подальший розвиток [6].

Правильне й збалансоване харчування, враховуючи ступінь та напрям фізичного навантаження, є важливою складовою медико-біологічного забезпечення тренувального процесу та змагальної діяльності. Серед найпопулярніших продуктів для швидкого досягнення оптимальної фізичної форми є протеїнові гейнери. Гейнер, що походить від англійського слова «gain» (приріст), є харчовою добавкою, що містить вуглеводи (як прості, так і складні) та білок. Зазвичай як джерело білка використовують молочний білок, а також препарати з пшеничними або соєвими білками. Протеїнові добавки часто застосовуються в бодибілдингу, де важливо швидко набирати м'язову масу, оскільки вуглеводи забезпечують організм енергією для

виконання вправ, а білок слугує будівельним матеріалом для збільшення об'єму м'язових волокон. Ще одними популярними препаратами, які активно обговорюються, є добавки, що містять креатин. Креатин є природною сполукою, яка міститься в м'язових волокнах людини й тварин та покликана покращувати енергетичні процеси [23]. Загалом спортивне харчування може бути підібране під індивідуальні потреби й цілі. Різні види спортивного харчування, такі як протеїнові порошки, креатин, BCAA, можуть бути використані згідно з конкретними тренувальними й дієтичними потребами.

Для оптимізації продуктивності й забезпечення здорового способу життя в галузі харчових технологій різних країн світу активно розробляються інноваційні рішення для спортивного харчування (мал. 2).



Мал. 2. Приклади стартапів у галузі спортивного харчування

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу джерела [8].

Ринок спортивного харчування України також поступово розвивається, проте все ж на ньому переважають міжнародні бренди. Прикладом української компанії є «Вансітон». Вона займається виробництвом спеціалізованих продуктів спортивного харчування й дієтичних добавок, зокрема вітамінів, протеїнів, амінокислот, енергетиків та інших спеціальних продуктів. Ці добавки допомагають спортсменам досягати високих результатів, а також дозволяють звичайним людям вести активний та здоровий спосіб життя, підтримуючи здоров'я й підвищуючи працездатність [27].

Очікується, що в найближчому майбутньому значно збільшиться попит на натуральне спортивне харчування. Споживачі виявляють бажання отримувати гарантію того, що продукція буде безпечною та водночас ефективною, допомагаючи досягти бажаних результатів. Ці вимоги, разом із законодавчими нормами, стимулюватимуть виробників до створення продуктів із високим вмістом натуральних компонентів та відмови від синтетичних цукрозамінників, барвників і ароматизаторів [8]. На сьогодні виробники також можуть пропонувати споживачам безпечні альтернативи потенційно шкідливим хімічним добавкам.

В цьому контексті необхідно відмітити, що не всі інноваційні технології позитивно впливають на здоров'я і життя людей, а тим більше на здоровий спосіб життя. Тут, варто вказати про небезпеку деяких технологій для організму людини, а саме застосування у більшості харчових продуктів харчових добавок та цукрозамінників [1, С.73-77], які негативно впливають на здоров'я, серед яких, в тому числі Глутамат натрію — Е 621 [3.], що провокує ожиріння, серцево-судинні захворювання, викликають проблеми з тиском, може спричинити розлади харчової поведінки через переїдання. До того ж Е 621 міститься в джанк-фуді (чипси, інші снеки, копченина). Тому, з метою харчової безпеки доцільно обмежити споживання цілої серії «єшок» — Е 620–635 [4].

В нашій країні, наявність порушень при застосуванні харчових добавок у більшості продуктів харчування, ключову

роль відіграє правовий нігілізм населення та недотримання норм і стандартів більшістю виробників продовольчих товарів, що впливає на їх якість, а звідси на здоров'я громадян. Серйозні наслідки така ситуація несе для здоров'я дітей і молодого покоління — майбутнього будь-якої держави. На жаль, виробники навчились використовувати замість цукру штучні цукрозамінники [3], а харчова промисловість потроху перетворилася на суцільну хімічну лабораторію. Хімічну сполуку з солодким присмаком придумали у США у 1879 році. Отже, вигоду виробників продуктів із харчовими добавками, оплачують своїм здоров'ям громадяни, особливо ті, які мають проблеми, а саме: хворі на діабет.

Так, професорка КНТЕУ, пані О. Сидоренко відмітила, що: «Цукрозамінники не можуть бути використані для діабетиків, тому що вони абсолютно збивають ввесь гормональний фон в організмі хворого і не сприяють нормалізації цукру в крові, до того ж, вони сприяють ожирінню, а не схудненню, як заявляють деякі дієтологи» [4].

Тут важливу роль відіграє реклама усіх без винятку товарів, як важливого способу збільшення прибутків. Тому громадянам можна забути про державні стандарти (ДСТУ на упаковках) та зареєстровані у державних органах технічні умови, адже постачальники торгівельних мереж борються не за якість продуктів харчування, а за безпеку. Держава гарантує лише безпеку, тобто те, що ви купили таку продукцію і скуштувавши її ви не одразу потрапите до лікарні.

За останні роки Україна опустилася на 16 пунктів у глобальному індексі продовольчої безпеки і зупинити це можуть лише громадяни Україні.

В Україні дозволено використання більше 13 видів цукрозамінників та підсолоджувачів при виробництві продуктів харчування для торгівельних мереж. При цьому — 4 із них повністю заборонені до використання в розвинених країнах.

Сьогодні Україна посідає 63 місце у безпековому рейтингу, а саме — це остання з усіх країн Європейського регіону.

Тому громадяни мають пам'ятати про компоненти списку «Єшок» та цукрозамінники і намагатися їх уникати і, зрозуміло чому? [1, С.77].

Актуальним питанням у розвитку фізичної культури та здоров'я є відповідне виховання молодого покоління України, яке забезпечуватиме формування свідомого ставлення до здоров'я й посилення мотивації до занять фізичною культурою [13]. Інноваційні підходи відіграють важливу роль у фізичному вихованні молоді. В освітньому процесі ці технології сприяють більш ефективному вирішенню завдань фізичного виховання, збільшують зацікавленість здобувачів освіти. Інноваційний прогрес у фізичному вихованні виявляється у впровадженні нових методів навчання, нових форм організації навчального процесу, новітньому змісті освіти, завданнях, інструментах педагогічної діяльності, спрямованості на збереження здоров'я й розвиток унікальних індивідуальних рис особистості.

Загалом, з кожним роком інноваційні технології все більш активно розвиваються. Їх вплив охоплює всі сфери життя суспільства, зокрема спорт та фізичну культуру. Інформаційні технології мають велике значення для популяризації масового спорту й підтримки здорового способу життя, що стає надзвичайно важливим для сучасного суспільства.

Необхідно відзначити також те, що на сьогодні більшість розвинених країн світу досить широко і тривалий час в процесі надання освітніх послух, використовують різні форми дистанційних платформ. В нашій країні під час пандемії 2019 року, а особливо після повномасштабної війни росії проти України від 24 лютого 2022 року, застосування дистанційних технологій відіграло надзвичайну роль в забезпеченні освітніх процесів шкільної і вищої освіти, що загалом дало можливість на достатньо високому рівні підтримувати процес навчання, як на території нашої країни для мільйонів школярів і студентів, так і сотень тисяч школярів і студентів за кордоном. Враховуючи вище наведене, необхідно розглянути деякі складові застосування цих технологій.

Методи організації дистанційних технологій в забезпеченні процесів навчання у сфері фізичної культури та валеології.

Застосування дистанційних технологій в сферах навчання фізичної культури та валеології є інноваційним підходом, який передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення навчального процесу. Основними методами організації такого навчання є:

1. **Онлайн-уроки в режимі реального часу:** проводяться за допомогою платформ для відеоконференцій (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet). Студенти виконують вправи під контролем викладача.

2. **Асинхронне навчання:** передбачає самостійне вивчення теоретичних матеріалів, перегляд відеоуроків та виконання завдань із подальшою здачею звітів.

3. **Змішане навчання:** поєднує синхронну та асинхронну форми. Викладачі надають відеоматеріали для самостійного опрацювання, а також проводять онлайн-консультації для контролю техніки виконання вправ.

4. **Використання мобільних додатків:** застосування програм для відстеження фізичної активності (наприклад, Strava, MyFitnessPal), які дозволяють контролювати кількість виконаних вправ і динаміку прогресу студентів.

Приклади реалізації занять у дистанційному форматі

1. **Йога та розтяжка:** Заняття можуть бути організовані через Zoom або Microsoft Teams. Викладач демонструє вправи, а студенти повторюють. Наприклад, заняття починається з розминки, далі виконуються основні пози йоги, а завершується розслабленням.

2. **Кругові тренування:** Викладач записує відео з виконанням комплексу вправ (присідання, планки, стрибки). Студенти переглядають відео, виконують вправи й надсилають відеозвіти.

3. **Теоретичні заняття:** Вивчення тем, пов’язаних із валеологією, наприклад, «Основи правильного харчування» чи

«Фізична активність і здоров'я». Студенти отримують презентації, відеолекції та тестові завдання для перевірки знань.

4. **Онлайн-змагання:** Організація челенджів, наприклад, на кількість пройдених кроків за день або кількість виконаних вправ за тиждень. Результати фіксуються за допомогою мобільних додатків.

Особливості взаємодії викладача і студента через дистанційні технології

Ефективність дистанційного навчання у галузі фізичної культури та валеології залежить від якісної комунікації між викладачем і студентом. Основними аспектами взаємодії є:

1. **Інтерактивність:** Викладачі використовують інтерактивні платформи, які дозволяють студентам задавати питання в реальному часі, брати участь у вікторинах і отримувати миттєвий зворотний зв'язок.

2. **Індивідуальний підхід:** Студентам надається можливість виконувати вправи у власному темпі з урахуванням їхніх фізичних можливостей. Наприклад, для студентів з обмеженими фізичними можливостями розробляються окремі комплекси вправ.

3. **Мотивація:** Викладачі застосовують елементи гейміфікації, такі як рейтинги, нагороди за досягнення (електронні сертифікати, бейджі).

4. **Зворотній зв'язок**: Студенти надсилають свої відео з виконанням вправ для перевірки техніки. Наприклад, викладач переглядає відео й надає рекомендації щодо корекції виконання рухів.

Практичні приклади

1. **Заняття з кардіо:** Викладач записує відеоуроки з вправами на витривалість (біг на місці, скакалка, берпі). Студенти повторюють, записують свої тренування та надсилають відеозвіти.

2. **Контроль фізичних показників:** Використання розумних браслетів або мобільних додатків для відстеження пульсу, кількості кроків, витрачених калорій. Викладач аналізує дані й корегує програму тренувань.

3. **Робота з теорією:** Створення інтерактивних презентацій і тестів на платформах Moodle або Google Classroom для вивчення різноманітних тем у сфері валеології.

Для більш широкого ознайомлення з новими цифровими освітніми платформами вкрай необхідно розглянути деякі аспекти таких додатків, як **Strava, MyFitnessPal і Welltory**.

1. ***Strava*** — це додаток для спортивних ентузіастів, які прагнуть деталізованого аналізу тренувань та відстеження фізичної активності, який особливо популярний серед бігунів і велосипедистів.

Основні функції:

- запис маршрутів за допомогою GPS;
- аналіз швидкості, часу та відстані;
- соціальний компонент: надає можливість об'єднати фізичну активність із соціальною активністю та можливість ділитися досягненнями з друзями.

Недоліки : орієнтованість на біг і велоспорт, менш корисний для інших видів активностей.

2. ***MyFitnessPal*** — це додаток для відстеження харчування і фізичної активності. Все зробити у табличному варіанті. Його основні можливості:

- ведення харчового щоденника; о моніторинг спожитих калорій;
- інтеграція з іншими фітнес-додатками для повного аналізу фізичної активності.

Фокус на моніторинг харчування, що робить його універсальним для людей з різними цілями: схуднення, набір ваги чи підтримка форми.

Інтеграція з іншими додатками дозволяє отримувати повну картину про фізичну активність.

Недоліки: базова версія має обмеження в функціоналі

3. ***Welltory*** — це додаток для аналізу стресу та стану здоров'я за допомогою пульсометрії. Він дозволяє:

- використання науково обгрунтовані методи аналізу (варіабельність серцевого ритму);
- отримувати рекомендації для покращення фізичного і психологічного стану;

- аналізувати динаміку змін у фізичному стані.

- спрямовувати дослідження на покращення загального стану здоров'я і зменшення стресу.

Недоліки: потребує певних знань для правильного трактування даних.

Для більш широкого ознайомлення щодо функціональних можливостей перечислених додатків Strava, MyFitnessPal і Welltory із цифрових освітніх платформ, варто розглянути і деякі критерії, які наведені в таблиці.

Ця таблиця дозволяє легко порівняти основні функції та знайти додаток, який найкраще відповідає навчальним потребам студентів.

Таким чином, застосування цифрових освітніх платформ та дистанційних технологій в навчанні фізичної культури та валеології сприяють індивідуалізації навчання, підвищують мотивацію студентів і забезпечують якісну взаємодію між учасниками освітнього процесу.

Таблиця порівняння функціональних можливостей додатків Strava, MyFitnessPal і Welltory

Критерій	Strava	MyFitnessPal	Welltory
Основне призначення	Відстеження фізичної активності, маршрутів, спортивних досягнень	Відстеження харчування і калорійності, аналіз фізичної активності	Аналіз стресу та стану здоров'я на основі варіабельності серцевого ритму
Ключові функції	- Запис маршрутів за допомогою GPS - Аналіз швидкості, часу, відстані - Соціальна взаємодія	- Ведення харчового щоденника - Моніторинг калорій - Інтеграція з іншими фітнес-додатками	- Вимірювання варіабельності серцевого ритму - Рекомендації для покращення здоров'я - Аналіз динаміки фізичного стану
Цільова аудиторія	Бігуни, велосипедисти, любителі спорту	Ті, хто прагне стежити за харчуванням і фізичною активністю	Люди, зацікавлені у моніторингу здоров'я і зменшенні стресу

Інтеграція з іншими додатками	Присутня (зокрема з фітнес-годинниками та трекерами)	Присутня (з багатьма фітнес-трекерами та додатками)	Присутня (для збору додаткових даних про активність)
Соціальний компонент	- Можливість ділитися досягненнями - Порівняння результатів з друзями	Відсутній або обмежений	Відсутній або обмежений
Додаткові функції	- Створення змагань - Детальний аналіз тренувань	- Велика база продуктів для підрахунку калорій - Можливість задавати власні цілі	- Підтримка у зниженні стресу - Персоналізовані рекомендації
Ціна	Безкоштовно (з преміум-функціями за підпискою)	Безкоштовно (з преміум-функціями за підпискою)	Безкоштовно (з преміум-функціями за підпискою)
Платформи	iOS, Android, веб	iOS, Android, веб	iOS, Android

Завдання для самостійної роботи на тему:

«Використання інноваційних підходів щодо впровадження цифрових освітніх платформ та дистанційних технологій у сфері фізичної культури та валеології»:

Теоретичні завдання:

1. **Підготувати есе** (500–700 слів) на тему:
• «Роль цифрових технологій у популяризації здорового способу життя серед молоді».
• «Інноваційні підходи до викладання фізичної культури у школах та університетах: переваги і виклики».
2. **Аналітичне дослідження**:
• Проаналізуйте 3–5 сучасних цифрових платформ для занять фізичною культурою (наприклад, MyFitnessPal,

Strava, Nike Training Club) і дайте оцінку їх ефективності для студентів.

• Охарактеризуйте можливості використання платформ Moodle, Google Classroom або Zoom для організації занять фізичної культури.

3. **Розробка презентації:**

• Підготуйте презентацію на тему: "Інноваційні методи оцінки фізичної підготовленості студентів за допомогою цифрових технологій".

• Створіть інфографіку, яка відображає переваги дистанційного навчання у сфері фізичної культури.

Практичні завдання:

4. **Розробка практичного заняття:**

• Розробіть сценарій дистанційного заняття з фізичної культури із використанням Zoom або іншої платформи. Вкажіть чіткий план, цілі та очікувані результати.

• Створіть 10-хвилинне відео або відеоурок із вправами для покращення гнучкості чи кардіовитривалості з інструкціями для студентів.

5. **Моделювання уроку:**

• Використовуючи платформу Google Classroom або Moodle, створіть онлайн-курс з фізичної культури. Включіть завдання, відеоуроки, та інтерактивні тести для перевірки знань студентів.

Дослідницькі завдання:

6. **Проведення опитування:**

• Організація опитування серед студентів вищого навчального закладу щодо їх ставлення до використання цифрових платформ у заняттях фізичною культурою. Розробка рекомендації для покращення цього процесу.

7. **Порівняльний аналіз:**

• Порівняйте традиційні та інноваційні підходи до організації фізичного виховання. Сформулюйте висновки щодо ефективності кожного з них.

Творчі завдання:

8. **Розробка мобільного додатку (прототип):**
• Проектування концепції мобільного додатку для організації фізичних тренувань студентів із функціями мотивації, відстеження прогресу та рекомендацій щодо харчування.
9. **Візуалізація ідей:**
• Створення плакату або анімації, яка мотивувала б студентів займатися фізичною культурою за допомогою сучасних технологій.

Інтерактивні завдання:

10. **Участь у вебінарах:**
• Організація групової участі у тематичному вебінарі або майстер-класі з використання інноваційних технологій у сфері фізичної культури. Підготувати звіт про отриманий досвід.

Теоретичні завдання для студентів

Завдання для студентів. Варіант №1.

Тема 1: «Роль цифрових технологій у популяризації здорового способу життя серед молоді».

Опис завдання: Напишіть есе обсягом 500–700 слів, у якому дослідіть, як сучасні цифрові технології сприяють популяризації здорового способу життя серед молоді. У вашій роботі зверніть увагу на:

1. Роль соціальних мереж, мобільних додатків і платформ для тренувань.
2. Приклади успішних кампаній чи проєктів, що популяризують здоровий спосіб життя.
3. Потенційні ризики або негативні аспекти використання цифрових технологій у цій сфері.

Критерії оцінювання:

• Чітка структура есе (вступ, основна частина, висновок).
• Аргументованість та глибина аналізу.
• Використання конкретних прикладів та джерел.
• Логіка та грамотність викладу думок.

Тема 2: «Інноваційні підходи до викладання фізичної культури у школах та університетах: переваги і виклики»

Опис завдання: Напишіть есе обсягом 500-700 слів, у якому проаналізуйте сучасні інноваційні підходи до викладання фізичної культури. У вашій роботі зверніть увагу на:

1. Впровадження інтерактивних технологій (наприклад, VR, онлайн-тренування, гейміфікація).
2. Зміни у навчальних програмах і методах викладання.
3. Основні переваги та виклики, пов'язані з інноваціями у цій сфері.

Критерії оцінювання:

• Чітка структура есе (вступ, основна частина, висновок).
• Відображення сучасних тенденцій та практичних прикладів.
• Баланс між теоретичним аналізом і практичними рекомендаціями.
• Логіка та грамотність викладу думок.

Загальні рекомендації:

• Використовуйте достовірні джерела інформації (статті, дослідження, звіти).
• Уникайте плагіату, висловлюйте власні думки та оцінки.
• Використовуйте зрозумілу мову та уникайте надмірно складних конструкцій.
• Дотримуйтесь академічного стилю письма.

Теоретичні завдання-(зразок відповіді).

Варіант №1.

Приклад Есе на тему: Роль цифрових технологій у популяризації здорового способу життя серед молоді

Сучасний світ активно трансформується під впливом цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Особливо це стосується молоді, яка швидко адаптується до нових технологій і використовує їх у різних аспектах життя, зокрема у сфері здорового способу життя (далі — ЗСЖ). Цифрові технології відкривають широкі можливості для інформування, мотивації та підтримки молоді в досягненні здоров'я та гарного самопочуття.

Соціальні мережі, мобільні додатки та платформи для тренувань

Однією з ключових ролей у популяризації ЗСЖ відіграють соціальні мережі. Платформи, такі як Instagram, TikTok та YouTube, дозволяють створювати і поширювати контент, який надихає молодь займатися спортом, правильно харчуватися та піклуватися про своє психічне здоров'я. Інфлюенсери, які спеціалізуються на темах фітнесу, здорового харчування чи медитації, здатні охопити мільйонну аудиторію, демонструючи свій спосіб життя та мотивуючи підписників до позитивних змін. Наприклад, відеоуроки з йоги або короткі тренування вдома, які доступні на YouTube, дають можливість почати займатися спортом безкоштовно та в зручний час.

Мобільні додатки також відіграють значну роль. Програми для відстеження фізичної активності, такі як MyFitnessPal, Strava чи Nike Training Club, допомагають молоді ставити цілі, відслідковувати прогрес і залишатися мотивованими. Наприклад, Strava дозволяє користувачам ділитися своїми спортивними досягненнями з друзями, що створює додатковий стимул

для активності. Крім того, додатки для медитації та релаксації, як-от Calm чи Headspace, сприяють зниженню рівня стресу серед молоді, що є важливим компонентом ЗСЖ.

Не менш важливими є онлайн-платформи для тренувань, які стали популярними під час пандемії COVID-19, а особливо під час повномасштабної війни росії проти України від 24 лютого 2022 року із відповідними наслідками та проблемами в контексті навчання як студентів закладів вищої освіти так і більшості учнів, які навчаються в умовах обстрілу ракетами, бомбардування шахедами і бомбами. Такі сервіси, як Peloton чи Les Mills On Demand, пропонують інтерактивні тренування у прямому ефірі чи записані сесії. Молодь може тренуватися вдома під керівництвом професійних тренерів, що робить заняття доступними для широкої аудиторії.

Приклади успішних кампаній та проєктів

Успішні кампанії та проєкти, що використовують цифрові технології для популяризації ЗСЖ, є яскравим прикладом їхньої ефективності. Наприклад, кампанія ThisGirlCan у Великій Британії, яка через соціальні мережі мотивувала жінок, зокрема молодих, займатися спортом, показала, що страх осуду або недостатньої фізичної форми не є перешкодою. Завдяки яскравим відеороликам та надихаючим історіям мільйони людей приєдналися до руху.

Іншим прикладом є глобальний виклик «10,000 кроків на день», який активно поширюється через додатки та соціальні мережі. Кампанія мотивує молодь до щоденної фізичної активності, перетворюючи здоровий вибір на соціальну гру. Інтерактивні елементи, як-от досягнення чи змагання з друзями, роблять цей процес цікавим і захоплюючим.

Потенційні ризики та негативні аспекти

Попри численні переваги, використання цифрових технологій у популяризації ЗСЖ має і певні ризики. По-перше, надмірна

залежність від цифрових пристроїв може призвести до зменшення фізичної активності у повсякденному житті. Наприклад, деякі молоді люди можуть витрачати більше часу на перегляд мотиваційних відео, ніж на реальні тренування.

По-друге, ідеалізований контент у соціальних мережах може створювати нереалістичні стандарти здорового способу життя. Постійний перегляд ідеальних фігур чи досягнень інших людей може викликати почуття невдоволення собою або навіть призвести до психологічних проблем, таких як тривога чи депресія.

Ще одним викликом є комерціалізація цифрових технологій. Деякі додатки чи онлайн-платформи можуть бути дорогими або пропонувати платні функції, що робить їх недоступними для частини молоді. Крім того, у цифровому просторі поширюється чимало неправдивої інформації про здоров'я, що може ввести в оману користувачів.

Висновок. Цифрові технології відіграють важливу роль у популяризації здорового способу життя серед молоді, пропонуючи доступні інструменти для саморозвитку, фізичної активності та психологічного благополуччя. Соціальні мережі, мобільні додатки та платформи для тренувань створюють нові можливості для інформування та мотивації, а успішні кампанії демонструють реальні результати їх використання. Однак важливо враховувати потенційні ризики та негативні аспекти, щоб забезпечити відповідальний підхід до популяризації ЗСЖ. Гармонійне поєднання технологій і реального життя є ключем до сталого здоров'я молоді у сучасному світі.

Завдання № 2 — (зразок відповіді).

Приклад Есе на тему: Інноваційні підходи до викладання фізичної культури у школах та університетах: переваги і виклики

Фізична культура є невід'ємною складовою освітнього процесу, спрямованою на гармонійний розвиток особистості.

Сучасні соціальні виклики вимагають змін у традиційних підходах до викладання цього предмета, що зумовлює необхідність впровадження інновацій. У цьому есе розглянемо інтерактивні технології, зміни в навчальних програмах, а також переваги й виклики, пов'язані з їх впровадженням.

Впровадження інтерактивних технологій

Однією з ключових тенденцій у сучасній освіті є використання інтерактивних технологій. Зокрема, вивчення фізичної культури дедалі частіше включає такі елементи:

1. **Віртуальна реальність (VR).** За допомогою VR студенти можуть віртуально занурюватися у різноманітні спортивні середовища. Наприклад, вони можуть тренуватися в умовах, максимально наближених до реальних, але без ризику травмування.

2. **Онлайн-тренування.** Особливо популярним цей формат став у період пандемії COVID-19 та під час повномасштабної війни росії проти України. Використання платформ на кшталт Zoom або спеціалізованих додатків дозволяє проводити уроки фізичної культури дистанційно, заохочуючи учнів до регулярної активності вдома.

3. **Гейміфікація.** Використання ігрових елементів, таких як змагання, рейтинги або нагороди, підвищує мотивацію учнів і залученість у процес навчання. Наприклад, застосунок «Just Dance» дозволяє поєднувати фізичну активність із веселощами.

Зміни у навчальних програмах і методах викладання, враховуючи впровадження Інновацій в освітні процеси, які стосуються змісту навчальних програм:

1. ***Індивідуалізація навчання***. Нові методики передбачають адаптацію програм до потреб і можливостей кожного студента. Це дозволяє враховувати фізичні здібності, здоров'я та особисті інтереси учнів.

2. ***Міждисциплінарний підхід.*** Поєднання фізичної культури з іншими дисциплінами, наприклад, біологією чи психологією, допомагає учням краще зрозуміти значення спорту для здоров'я та розвитку особистості.

3. ***Акцент на здоровий спосіб життя.*** Уроки фізичної культури все більше зосереджуються на формуванні звичок, таких як правильне харчування, дотримання режиму дня та управління стресом.

Переваги інноваційних підходів

Використання нових технологій і методик має низку очевидних переваг:

1. **Підвищення мотивації учнів.** Інтерактивність і можливість вибору роблять уроки фізичної культури більш цікавими й привабливими для молоді.

2. **Розширення доступу до знань.** Онлайн-ресурси дозволяють учням і студентам самостійно вивчати матеріал і займатися в зручному для них режимі.

3. **Покращення фізичного і психічного здоров'я.** Сучасні програми спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на гармонійний розвиток особистості.

Виклики впровадження інновацій

Проте існують і певні труднощі, які потрібно враховувати:

1. **Фінансові витрати.** Закупівля обладнання для VR або створення спеціалізованих платформ вимагає значних ресурсів.

2. **Підготовка викладачів.** Вчителі повинні володіти новими технологіями та методиками, що потребує додаткового навчання.

3. **Технічні проблеми.** Недостатній доступ до інтернету або нестача технічного обладнання можуть обмежувати можливості впровадження інновацій у сільських школах.

Висновок. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури відкривають широкі перспективи для покращення освітнього процесу. Впровадження VR, гейміфікації та інших технологій робить заняття більш цікавими й ефективними, сприяючи формуванню здорового способу життя. Проте важливо враховувати й існуючі виклики, забезпечуючи підготовку викладачів та доступність ресурсів для всіх навчальних закладів. Лише так можна створити систему фізичного виховання, що відповідатиме потребам сучасного суспільства.

2. АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ /зразок/

Аналітичне дослідження: щодо запровадження освітніх цифрових платформ у сфері фізичної культури та їх ефективність для студентів в контексті функціональності, мотиваційного аспекту та доступності.

• *Вступ*

У сучасному світі цифрові платформи для фізичної культури стали популярним інструментом і активно використовуються для підтримки здорового способу життя. Студенти, які часто стикаються з нестачею часу та ресурсів, знаходять у таких платформах доступне рішення для тренувань та підтримання фізичної форми. У даному дослідженні розглянуто три популярні платформи: MyFitnessPal, Strava та Nike Training Club. Оцінку їхньої ефективності проведено за такими критеріями:

• Функціональність
• Мотиваційний аспект
• Доступність

• ***Платформа MyFitnessPal***

1.1. **Функціональність:** MyFitnessPal є потужним інструментом для контролю харчування та фізичної активності. Додаток дозволяє відстежувати калорії, макро- та мікроелементи, а також інтегрується з іншими фітнес-додатками та гаджетами.

- База даних з понад 11 мільйонів продуктів.
- Можливість сканування штрих-кодів для швидкого введення харчових даних.
- Вбудований трекер фізичної активності, що синхронізується з іншими фітнес-додатками.

1.2. **Мотиваційний аспект:** Платформа пропонує систему досягнень та сповіщень, що стимулюють користувачів до регулярного використання. Однак її основна увага приділяється харчуванню, що може бути менш привабливим для студентів, які шукають тренувальні програми.

- Щоденні нагадування сприяють регулярності.
- Соціальна складова: можливість додавати друзів та ділитися результатами.
- Вбудовані цілі, які адаптуються до індивідуальних потреб.

1.3. **Доступність:** MyFitnessPal доступний безкоштовно, але деякі функції, як-от детальні звіти чи персоналізовані рекомендації, вимагають преміум-підписки.

- Безкоштовна версія з широкими можливостями.
- Преміум-підписка надає додатковий аналіз макроелементів та персоналізовані плани.
- Додаток доступний на iOS, Android та веб-платформі.

- ***Платформа Strava***

2.1. **Функціональність**: Strava фокусується на відстеженні фізичної активності, особливо бігу та велосипедних поїздок. Вона використовує GPS для аналізу маршрутів і надає користувачам детальні статистичні дані. Strava орієнтована на відстеження тренувань, особливо бігу та велоспорту. Основні можливості:

- GPS-трекінг для фіксації маршрутів.
- Аналіз швидкості, дистанції та темпу тренувань.
- Інтеграція з розумними годинниками та фітнес-трекерами.

2.2. **Мотиваційний аспект:** Соціальна складова є ключовим елементом Strava. Можливість ділитися досягненнями, брати участь у викликах та отримувати лайки від інших користувачів створює сильну мотивацію.

- Соціальна мережа для спортсменів: учасники можуть ставити лайки та коментувати тренування.
- Виклики та лідерборди для стимулювання активності.
- Нагороди за досягнення (наприклад, віртуальні бейджі).

2.3. **Доступність:** Основний функціонал доступний безкоштовно. Додаткові аналітичні дані та функції доступні в преміум-версії.

- Безкоштовна версія з базовим функціоналом.
- Преміум-підписка (Strava Summit) пропонує детальний аналіз тренувань.
- Доступність на iOS, Android та веб-платформі.

- ***Платформа Nike Training Club (NTC)***

3.1. **Функціональність:** Nike Training Club має широкий вибір тренувальних програм, адаптованих до рівня підготовки користувача. Відеоінструкції та рекомендації тренерів роблять платформу зручною для новачків і досвідчених користувачів. Nike Training Club пропонує інтерактивні тренування різної інтенсивності. Основні можливості:

- Понад 200 тренувань для силових вправ, йоги та кардіонавантажень.
- Відеоуроки з інструкціями від професійних тренерів.
- Персоналізовані плани на основі рівня підготовки користувача.

3.2. **Мотиваційний аспект:** Платформа мотивує завдяки наявності структурованих планів тренувань, які допомагають досягати поставлених цілей. Додатково, інтеграція з Nike Run Club дозволяє поєднувати кардіо- і силові тренування.

- Вбудовані цілі та програми з покроковим виконанням.
- Інтеграція з Nike Run Club для відстеження бігових тренувань.
- Нагороди за досягнення цілей.

3.3. **Доступність:** Основні функції доступні безкоштовно. Преміум-контент також доступний, але безкоштовна версія є достатньо функціональною для більшості користувачів.

• Більшість функцій безкоштовні.
• Преміум-версія додає розширені плани та ексклюзивний контент.
• Доступність на iOS та Android.

Порівняльна таблиця цифрових платформ

Критерій	MyFitnessPal	Strava	Nike Training Club
Функціональність	Контроль харчування, базовий трекінг активності Харчовий трекер, інтеграція з фітнес-пристроями	GPS-трекінг, аналіз тренувань Відстеження маршрутів і активності	Інтерактивні відеоуроки, персоналізація Тренувальні програми з відеоінструкціями
Мотивація	Нагадування, соціальна взаємодія Система досягнень	Виклики, лідерборди Соціальні функції	Нагороди, інтеграція з NR Структуровані плани С
Доступність	Безкоштовно + преміум	Безкоштовно + преміум	Переважно безкоштовно

Висновки

Кожна з платформ має свої переваги:

• **MyFitnessPal** найбільш ефективний інструмент для студентів, які хочуть контролювати харчування та підтримувати баланс між калоріями й фізичною активністю.

• **Strava** підходить для активних студентів, які займаються бігом чи велоспортом та потребують соціальної підтримки.

• **Nike Training Club** є ідеальним вибором для різносторонніх тренувань без додаткового обладнання. Залежно від потреб і пріоритетів, кожен студент може знайти платформу, яка найбільше відповідає його вимогам.

У підсумку, вибір платформи залежить від індивідуальних потреб студента, однак кожна з них сприяє підтримці активного способу життя та покращенню фізичного стану.

Дистанційні технології мають багато переваг у підготовці вчителів фізичного виховання, зокрема у порівнянні з традиційними методиками навчання. Ось кілька ключових аспектів:

1. ***Гнучкість у часі та просторі:*** Дистанційні курси дозволяють студентам навчатися в будь-який зручний час і з будь-якої точки світу. Це особливо корисно для тих, хто не може відвідувати традиційні заняття через обмеження часу чи географічну відстань.

2. ***Доступ до широкого спектра матеріалів:*** Завдяки дистанційним технологіям студенти мають доступ до великої кількості онлайн-ресурсів: відео, статей, вебінарів, форумів тощо. Це дозволяє отримувати актуальну та різноманітну інформацію для поглибленого розуміння предмету.

3. ***Індивідуалізація навчання:*** Дистанційне навчання дозволяє адаптувати процес підготовки до індивідуальних потреб і темпів навчання студентів. Кожен може працювати в своєму ритмі, а завдання можна виконувати в будь-який час.

4. ***Інтерактивні технології:*** Вчителі фізичного виховання можуть використовувати інтерактивні платформи для створення віртуальних тренувань або спортивних вправ, що дає можливість студента практикувати навички навіть у відсутності фізичного присутності.

5. ***Ефективність моніторингу та зворотного зв'язку:*** Дистанційні технології дозволяють викладачам ефективно відстежувати прогрес учнів через різноманітні платформи та інструменти для оцінювання. Це допомагає своєчасно корегувати навчальний процес.

6. ***Економія часу та коштів:*** Відсутність необхідності подорожувати до навчальних закладів дозволяє зекономити час і фінанси як для викладачів, так і для студентів.

7. ***Інноваційні методи навчання:*** Використання технологій, таких як відеоконференції, симулятори, програми для планування тренувальних занять, робить процес навчання більш цікавим і технологічно прогресивним.

Порівняння з традиційними методиками:

• ***Інтерактивність і доступність:*** Традиційні методи навчання вимагають безпосереднього контакту між викладачем і студентом, що обмежує доступ до матеріалів і можливості для самостійної роботи. Дистанційні технології значно спрощують доступ до навчальних ресурсів і дають більше можливостей для самонавчання.

• ***Практичний аспект:*** Традиційні методики дозволяють краще зосередитися на практичному аспекті фізичного виховання завдяки живому контакту з учнями, проте дистанційне навчання може бути інтегроване з віртуальними тренуваннями та рефлексією через відео та онлайн-заняття.

• ***Гнучкість:*** Дистанційне навчання дозволяє викладачам адаптувати матеріали для різних рівнів підготовки студентів і враховувати різноманітні графіки, що робить його більш гнучким порівняно з традиційним навчанням, яке часто зосереджено на єдиному навчальному графіку.

• *Інтеграція нових знань:* Традиційні методи навчання можуть бути обмежені застарілими підходами, в той час як дистанційне навчання дозволяє швидше інтегрувати нові наукові та методичні розробки.

Таким чином, дистанційне навчання в підготовці вчителів фізичного виховання має значні переваги в контексті адаптації до сучасних умов і технологічних змін, дозволяючи зберегти високу ефективність навчального процесу, гнучкість і доступ до новітніх методик.

Завдання для самостійної роботи студентів

Тема: Використання інноваційних підходів і сучасних цифрових освітніх платформ та дистанційних технологій в контексті валеології

Мета завдання:

Розглянути роль інноваційних підходів в процесі впровадження цифрових освітніх платформ у сфері валеології,

вивчити практичні аспекти застосування дистанційних технологій для навчання та розвитку принципів здорового способу життя.

1. Теоретична частина:

1.1. Ознайомтеся з основними концепціями валеології та її значенням у сучасному суспільстві. Окресліть головні напрямки, які є пріоритетними для розвитку валеологічної освіти в Україні.

1.2. Проаналізуйте роль інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя. Які сучасні цифрові освітні платформи можуть бути корисними для навчання валеології?

1.3. Охарактеризуйте роль дистанційних технологій у навчанні валеології. Які переваги та недоліки існують у використанні цих технологій у процесі навчання студентів?

2. Практична частина:

2.1. Оберіть одну з сучасних цифрових платформ для навчання (Moodle, Edmodo, Google Classroom тощо). Оцініть її можливості для впровадження курсу з валеології.

2.2. Створіть модель курсу з валеології на вибраній платформі, яка містить такі елементи:

- Вступний модуль (цілі курсу, структура, основні теми).
- Теоретичні матеріали (презентації, лекції, статті, відео).
- Практичні завдання (тести, вправи, проекти).
- Форум для обговорень, чат для зворотного зв'язку.
- Оцінювання та контроль знань студентів.

2.3. Розробіть план використання дистанційних технологій у контексті здоров'я та профілактики захворювань для студентів, який включає відео-уроки, онлайн-курси, тренінги.

3. Підсумки:

3.1. Напишіть короткий реферат (не більше 1500 слів) на тему: «Перспективи використання інноваційних технологій у навчанні валеологі».

3.2. Визначте основні тренди та виклики, пов'язані з впровадженням цифрових технологій у навчання валеології в Україні.

Критерії оцінювання:

• Повнота теоретичного аналізу.

• Оцінка обраної цифрової платформи та її можливостей.

• Практична частина: відповідність моделі курсу вимогам, інноваційність і доступність для студентів.

• Якість підготовки та аналізу реферату.

Дедлайн виконання: 2 тижні з моменту отримання завдання.

Рекомендовані джерела для роботи:

• Підручники з валеології та інноваційних освітніх технологій.

• Наукові статті та матеріали, що стосуються використання цифрових платформ в освіті.

• Офіційні сайти освітніх платформ та інструкції для створення онлайн-курсів.

Класифікація деяких аспектів освітніх цифрових платформ для навчання Moodle, Edmodo, Google Classroom та оцінка їх можливості для впровадження до курсу з валеології.

Освітні цифрові платформи для навчання, такі як Moodle, Edmodo та Google Classroom, мають різні характеристики та можливості для підтримки різних видів курсів, включаючи валеологію. Характеристика та класифікація аспектів, що можуть бути корисними для впровадження курсу з валеології:

1. Цифрова платформа Moodle

Основні аспекти:

• ***Гнучкість та адаптивність:*** Moodle дозволяє створювати курси з великою кількістю кастомізованих матеріалів, включаючи відео, тексти, завдання, тести.

• ***Інтерактивність:*** Інтеграція з форумами, відеоконференціями, віртуальними класами та іншими інструментами для зворотного зв'язку.

• ***Аналіз та оцінка:*** Потужні інструменти для створення тестів і оцінки учнів, а також відстеження прогресу.

• ***Персоналізація:*** Можливість адаптувати матеріали для різних рівнів знань і потреб учнів.

Оцінка для курсу з валеології: Moodle є відмінною платформою для створення інтерактивних курсів з валеології завдяки своїй гнучкості. Можна розробити інтерактивні лекції, завдання, тести з можливістю відстеження прогресу в процесі навчання студентів ЗВО та учнівської молоді. При цьому можна організувати форуми для обговорення важливих питань, які стосуються здоров'я на платформі здорового способу життя.

2. Цифрова платформа Edmodo

Основні аспекти:

• Комунікація та співпраця: Edmodo сприяє ефективній комунікації між учнями і викладачами через обговорення, чати, повідомлення.

• Безпека та доступність: Платформа забезпечує контроль доступу до матеріалів та дозволяє надавати інструкції для індивідуальної чи групової роботи.

• Мобільний доступ: Edmodo має мобільну версію, що зручно для студентів та учнів, котрі навчаються на ходу.

Оцінка для курсу з валеології: Edmodo може бути використана для створення курсів, орієнтованих на співпрацю, з акцентом на дискусії та обговорення тем, що стосуються здоров'я. Це зручна платформа для створення навчальних груп, де студенти вищих навчальних закладів та учні у школах зможуть ділитися власним досвідом і отримувати зворотний зв'язок.

3. Цифрова платформа Google Classroom

Основні аспекти:

• І***нтеграція з Google-додатками:*** Зручність у використанні документів Google Docs, Google Drive, Google Forms для створення навчальних матеріалів, тестів та завдань.

• ***Простота у використанні:*** Інтерфейс Google Classroom є дуже простим та інтуїтивно зрозумілим, що дозволяє швидко інтегрувати курси без складних налаштувань.

• ***Відстеження прогресу:*** Вчителі можуть переглядати, оцінювати та коментувати роботи учнів, спостерігаючи за їхнім прогресом.

Оцінка для курсу з валеології: Google Classroom ідеально підходить для створення простих, ефективних курсів з валеології. Інтеграція з Google Docs та іншими інструментами дозволяє створювати лекції, домашні завдання і тести, що є важливими елементами в навчанні валеології.

Порівняння та висновки:

• ***Moodle*** є найкращим вибором для створення більш складних, гнучких курсів, що включають багатий медіа-контент та інтерфейси для персоналізації.

• ***Edmodo*** підходить для курсів, орієнтованих на співпрацю, з активною комунікацією між учнями та викладачами.

• ***Google Classroom*** є найпростішим варіантом для створення курсів з основними функціями для оцінки та управління завданнями, що може бути корисно для навчання основам валеології.

Залежно від рівня складності та формату курсу, кожна з платформ може бути використана для створення ефективного курсу з валеології.

Практичні завдання (№ 4).

Розробка сценарію дистанційного заняття з фізичної культури із використанням Zoom або іншої платформи. Вказано на чіткий план, цілі та очікувані результати.

Тема заняття: «Загальна фізична підготовка: вправи для зміцнення м'язів тулуба та кінцівок»

Цілі заняття:

1. ***Фізична:*** Поліпшити загальну фізичну підготовленість учасників через виконання простих вправ для зміцнення м'язів спини, рук, ніг та живота.

2. ***Технічна:*** Опанувати техніку виконання основних вправ з фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

3. ***Освітня:*** Пояснити значення регулярних фізичних вправ для здоров'я людини.

4. ***Мотиваційна:*** Заохотити учасників до регулярних занять фізичною культурою для підтримання здорового способу життя.

Очікувані результати:

1. Учасники засвоять техніку виконання основних фізичних вправ.

2. Покращиться рівень фізичної підготовленості учасників, зокрема сили та витривалості.

3. Учасники отримають знання про важливість регулярних фізичних вправ для зміцнення організму.

Структура заняття (45 хвилин):

1. Вступна частина (5 хвилин)

- Привітання учасників.
- Пояснення мети заняття та короткий огляд вправ, які будуть виконуватися.
- Перевірка технічних моментів (звук, відео, освітлення).

2. Розминка (7 хвилин)

- Легка кардіонавантаження (наприклад, біг на місці, стрибки на місці, обертання руками та ногами).
- Дихальні вправи для розслаблення та підготовки організму до фізичних навантажень.
- Пояснення важливості розминки перед фізичними вправами.

3. Основна частина (25 хвилин)

- *Вправа 1:* Присідання (3 підходи по 12–15 повторів). Пояснення техніки виконання, правильне положення спини, колін.

- *Вправа 2:* Планка (30 секунд утримання, 2–3 підходи). Пояснення правильної техніки для безпечного виконання.
- *Вправа 3:* Підйоми ніг лежачи (3 підходи по 10–12 повторів). Залучення м'язів преса та стегон.
- *Вправа 4:* Віджимання (для початківців — на колінах, для більш досвідчених — стандартне). 3 підходи по 10–12 повторів.
- Кожну вправу проводити під контролем учасників, надавати корегувальні зауваження.

4. Завершення заняття (8 хвилин)

- Заминка (розтягування основних м'язових груп).
- Пояснення значення заминки для запобігання травм.
- Питання та відповіді (враховувати індивідуальні проблеми учасників, якщо такі є).
- Надання рекомендацій для самостійних занять.

Платформа: Zoom

1. Перевірка технічного обладнання:

- До заняття учасникам надсилається посилання на зустріч.
- Перевірка камери та мікрофона (у разі потреби допомога в налаштуванні).
- Усі учасники мають включити камеру для забезпечення зворотного зв'язку.

2. Розподіл екрану:

- Інструктор може використовувати функцію спільного екрану для демонстрації вправ (зображення або відео вправ).
- Відображення фізичних вправ на екрані в порядку їх виконання.

3. Чат для запитань:

- Використання чату для запитань учасників під час заняття.

4. Камера учасників:

- Під час виконання вправ учасники повинні включити камеру, щоб тренер міг корегувати техніку виконання вправ.

Цей план дозволяє ефективно провести дистанційне заняття з фізичної культури та залучити учасників (викладачів ЗВО у підготовці студентів майбутніх вчителів фізичної культури та вчителів для роботи із учнями в школі) до активного виконання вправ.

20 Тестів з відповідями на тему:

Використання інноваційних методів навчання в процесі впровадження цифрових освітніх платформ і дистанційних технологій у галузі фізичної культури та валеології

1. Яка з перелічених платформ найчастіше використовується для проведення дистанційних занять з фізичної культури?

а) Moodle б) Zoom в) Canva г) Google Slides

2. Що таке віртуальний фітнес?

а) Заняття спортом без обладнання

б) Тренування за допомогою відео або програм у віртуальному середовищі

в) Використання тренажерів у залі

г) Тренування під відкритим небом

3. Який інноваційний метод найкраще підходить для навчання техніки виконання фізичних вправ?

а) Перегляд навчальних відеороликів

б) Самостійне вивчення літератури

в) Заняття без нагляду викладача

г) Вивчення історії спорту

4. Який застосунок можна використовувати для фіксації досягнень у фізичній активності?

а) MyFitnessPal б) Duolingo в) Photoshop г) Microsoft Word

5. Визначте найкращий спосіб підтримки мотивації учнів під час дистанційних занять з фізичної культури:

а) Регулярні тестування

б) Використання інтерактивних платформ і змагальних елементів

в) Надання великої кількості теоретичних матеріалів

г) Виключно індивідуальні заняття

6. Як варто адаптувати дистанційні заняття для учнів з обмеженими фізичними можливостями?

а) Залучати спеціалізовані вправи та програми

б) Виключити їх із загального процесу

в) Зменшити кількість занять

г) Не використовувати цифрові технології

7. Які переваги використання дистанційних технологій у навчанні фізичної культури? (Оберіть кілька варіантів)

а) Доступність занять у будь-який час

б) Інтерактивність навчання

в) Неможливість контролю виконання вправ

г) Індивідуальний підхід

8. У чому полягає роль трекерів активності в навчанні валеології?

а) Моніторинг стану здоров'я та активності

б) Визначення академічної успішності

в) Розвиток комунікативних навичок

г) Виключно для професійних спортсменів

9. Які ризики можуть виникнути при використанні цифрових платформ у фізичній культурі?

а) Висока вартість програмного забезпечення

б) Низька мотивація учнів

в) Технічні проблеми г) Усі вищезазначені

10. Яке з наведених визначень найкраще описує дистанційне навчання?

а) Навчання у класі

б) Навчання, що проводиться за допомогою цифрових технологій на відстані

в) Самостійне вивчення матеріалів без викладача

г) Навчання без застосування технологій

11. Яка з платформ є популярною для дистанційного навчання?

а) Zoom

б) Photoshop

в) Excel

г) Blender

12. Що таке валеологія?

а) Наука про фізичну підготовку

б) Наука про здоров'я та його збереження

в) Наука про харчування

д) Наука про навчальні технології

13. Що є основною метою фізичної культури в освіті?

а) Розвиток професійних навичок

б) Підвищення фізичної активності та зміцнення здоров'я

в) Навчання іноземних мов

г) Розвиток математичних здібностей

14. Яка технологія допомагає оцінювати фізичну активність учнів під час дистанційного навчання?

а) Смарт-годинники

б) Калькулятори

в) Принтери

г) Мікрофони

15. Що з наведеного є прикладом інноваційного методу навчання?

а) Лекція у традиційному форматі

б) Використання інтерактивних симуляторів

в) Тестування на папері

г) Ручне заповнення журналу

16. Який із методів навчання найкраще підходить для підготовки спортивних програм дистанційно?

а) Перегляд відеоуроків

б) Слухання аудіокниг

в) Читання підручників

г) Виконання письмових завдань

17. Що таке Google Classroom?

а) Платформа для створення музики

б) Інструмент для дистанційного навчання

в) Програма для редагування відео

г) Програма для комп'ютерного моделювання

18. Які технології найчастіше використовуються для інтерактивного навчання фізичної культури?

а) Віртуальна реальність

б) Книжки

в) Дошка і крейда

г) Лінійки

19. Які переваги має використання цифрових платформ у навчанні фізичної культури?

а) Можливість персоналізації навчання

б) Відсутність оцінювання

в) Мінімальна участь викладача

г) Відсутність фізичної активності

20. Як можна використовувати соціальні мережі у фізичному вихованні?

а) Для проведення виключно теоретичних лекцій б) Для створення спільнот та мотивації учнів в) Тільки для змагань г) Для зменшення кількості занять

Відповіді:

1б; 2б; 3а; 4а; 5б; 6а; 7а,б,г; 8а; 9г; 10б; 11а; 12б; 13б; 14а; 15б; 16а; 17б; 18а; 19а; 20 б.

50 тестів із відповідями на тему:

Використання інноваційних методів навчання, цифрових освітніх платформ і дистанційних технологій у галузі фізичної культури та валеології.

1. **Що таке інноваційні методи навчання**

A) Старі методи викладання

B) Нові, сучасні підходи до навчання

C) Метод записування лекцій

2. **Яка з платформ призначена для дистанційного навчання?**

A) YouTube

B) Zoom

C) Word

3. **Що означає термін «валеологія»?**

A) Наука про здоров'я

B) Наука про фізичну підготовку

C) Наука про їжу

4. **Яка цифрова платформа широко використовується для організації онлайн-занять?**

A) Moodle

B) Paint

C) Notepad

5. Що є основною метою фізичної культури?

A) Розвиток здорового тіла і духу

B) Навчання математики

C) Забезпечення розваг

6. Яка технологія дозволяє проводити інтерактивні тренування дистанційно?

A) Відеоконференція

B) Система відеонагляду

C) Фотографія

7. Який з інструментів найкраще підходить для моніторингу прогресу студентів у дистанційних програмах?

A) Google Forms

B) MS Paint

C) Adobe Photoshop

8. Що з наведеного є прикладом гейміфікації у навчанні фізичної культури?

A) Змагання з бігу у віртуальному середовищі

B) Стандартна зарядка

C) Лекція з історії спорту

9. Яка перевага використання цифрових платформ у валеології?

A) Відсутність живого контакту

B) Доступ до ресурсів у будь-який час

C) Зменшення рухової активності

10. Що з наведеного є прикладом дистанційної технології?

A) Традиційний урок фізкультури

B) Онлайн-марафон

C) Похід у спортзал

11. Який термін описує впровадження ігор та змагань у процес навчання?

A) Гейміфікація

B) Дигіталізація

C) Валоризація

12. Яка програма дозволяє створювати індивідуальні тренувальні програми дистанційно?

A) MyFitnessPal

B) Excel

C) Word

13. Що таке хмарні сервіси в контексті навчання?

A) Платформи для збереження та доступу до даних онлайн

B) Сервери з обмеженим доступом

C) Технології офлайн

14. Яка цифрова платформа дозволяє організувати змагання у форматі відеогри?

A) Strava

B) Word

C) Photoshop

15. Як інноваційні технології допомагають у навчанні валеології?

A) Забезпечують доступ до симуляцій і тестів

B) Ускладнюють доступ до матеріалів

C) Замінюють учителя

16. Який інноваційний метод навчання сприяє активізації студентів у дистанційних уроках фізичної культури?

A) Використання тестів

B) Інтерактивні вправи та ігри

C) Традиційні лекції

17. Що з перерахованого можна використовувати для контролю фізичної активності дистанційно?

A) Фітнес-трекери

B) Настільний календар

C) Ручний секундомір

18. Яка з платформ дозволяє створювати інтерактивні відеоуроки для фізичної культури?

A) EdPuzzle

B) Excel

C) Paint

19. Що таке платформа «Google Classroom»?

A) Програма для обробки фотографій

B) Інструмент для організації навчального процесу

C) Онлайн-гра для тренувань

20. Як гейміфікація впливає на студентів?

A) Підвищує мотивацію та залученість

B) Зменшує ефективність навчання

C) Ускладнює засвоєння матеріалу

21. Який з інструментів допомагає створювати графіки фізичної активності онлайн?

A) Google Sheets

B) WordPad

C) Calculator

22. Що означає персоналізація навчання у фізичній культурі?

A) Застосування однакових підходів для всіх студентів

B) Індивідуальний підхід залежно від рівня підготовки

C) Виключно дистанційне навчання

23. Який інструмент використовується для створення інтерактивних опитувань?

A) Mentimeter

B) MS Paint

C) Notepad

24. Який аспект інноваційних методів є ключовим для розвитку валеології?

A) Доступність інформації про здоров’я

B) Обмеження використання технологій

C) Відмова від дистанційних занять

25. Яка технологія дозволяє аналізувати біометричні показники у навчанні фізичної культури?

A) Смарт-годинники

B) Калькулятор

C) Сканер документів

26. Що є важливою перевагою онлайн-занять з фізичної культури?

A) Відсутність фізичної активності

B) Гнучкий графік занять

C) Відсутність потреби в мотивації

27. Що означає термін «змішане навчання»?

A) Поєднання традиційних та дистанційних методів навчання

B) Використання виключно лекцій

C) Проведення занять лише у спортзалі

28. Який формат онлайн-уроків дозволяє організувати взаємодію студентів у реальному часі?

A) Синхронне навчання

B) Асинхронне навчання

C) Самостійне навчання

29. Який з методів навчання дозволяє студентам працювати у своєму темпі?

A) Асинхронний

B) Синхронний

C) Командний

30. Який інноваційний підхід сприяє розвитку критичного мислення у валеології?

A) Проєктне навчання

B) Лекції у форматі PowerPoint

C) Використання шаблонів відповідей

31. Яка з перерахованих платформ найкраще підходить для створення інтерактивних презентацій?

A) Prezi

B) Word

C) Excel

32. Який пристрій дозволяє вимірювати частоту серцевих скорочень під час тренувань?

A) Пульсометр

B) Планшет

C) Камера

33. Який метод навчання використовує віртуальну реальність у фізичній культурі?

A) VR-тренування

B) Лабораторні роботи

C) Групові семінари

34. Що таке інтерактивний тест?

A) Тест, який студент проходить на папері

B) Онлайн-тест із зворотним зв'язком

C) Тест без оцінювання

35. Який додаток допомагає відстежувати харчування у валеології?

A) MyFitnessPal

B) Paint

C) Zoom

36. Яка технологія дозволяє проводити аналіз ефективності тренувань на основі біометричних даних?

A) Big Data

B) Камера телефону

C) Текстовий редактор

37. Який з інструментів використовується для створення спільних документів під час дистанційного навчання?

A) Google Docs

B) Paint

C) Notepad

38. Що є ключовим елементом успіху дистанційного навчання фізичної культури?

A) Технічне забезпечення та активність викладача

B) Відсутність дисципліни

C) Відмова від фізичних вправ

39. Який метод навчання передбачає використання онлайн-форумів для обговорення?

A) Асинхронний

B) Синхронний

C) Практичний

40. Що є метою використання тренувальних програм у цифровому форматі?

A) Індивідуалізація та оптимізація процесу тренування

B) Зменшення активності студентів

C) Замінити фізичні вправи

41. Яка технологія дозволяє створювати персональні плани харчування?

A) Додатки для аналізу калорій

B) Онлайн-казино

C) Текстовий редактор

42. Яка цифрова платформа дозволяє проводити відеоконференції з великою кількістю учасників?

A) Zoom

B) MS Paint

C) WordPad

43. Що є важливим чинником підвищення ефективності дистанційних занять?

A) Чітка структура занять та інтерактивні елементи

B) Зменшення навантаження

C) Ігнорування оцінювання

44. Що таке тренажер із підтримкою штучного інтелекту?

A) Тренажер, який аналізує рухи та дає рекомендації

B) Звичайний механічний тренажер

C) Пристрій для запису відео

45. Який інструмент допомагає розробляти навчальні плани для дистанційного навчання?

A) LMS (Learning Management System)

B) Графічний редактор

C) Текстовий файл

46. Яка перевага відеозаписів уроків фізичної культури?

A) Можливість перегляду в будь-який час

B) Відсутність рухової активності

C) Неможливість оцінювання

47. Що таке електронне портфоліо студента?

A) Зібрані цифрові матеріали про досягнення студента

B) Альбом із малюнками

C) Резюме студента

48. Яка з технологій допомагає проводити опитування під час уроків фізичної культури?

A) Kahoot

B) WordPad

C) Excel

49. Який формат занять сприяє одночасній участі великої кількості студентів?

A) Вебінар

B) Лекція у спортзалі

C) Індивідуальна робота

50. Що є важливим аспектом цифрової грамотності викладача?

A) Вміння використовувати сучасні технології в навчанні

B) Знання традиційних методів викладання

C) Відмова від технічних засобів

Відповіді на 50 тестів: Використання інноваційних методів навчання, цифрових платформ і дистанційних технологій у галузі фізичної культури та валеології.

1B	2B	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9B	10B
11A	12A	13A	14A	15A	16B	17A	18A	19B	20A
21A	22A	23A	24A	25A	26B	27A	28A	29A	30A
31A	32A	33A	34B	35A	36A	37A	38A	39A	40A
41A	42A	43A	44A	45A	46A	47A	48A	49A	50A

Питання для самостійної роботи студентів на тему: «Використання інноваційних підходів в процесі впровадження освітніх цифрових платформ та дистанційних технологій у сфері фізичної культури та валеології»:

60 питань для самостійної підготовки студентів на задану тему:

Загальні питання про інновації в освіті

1. Що таке інноваційні підходи в освіті?
2. Які характеристики визначають сучасні цифрові освітні платформи?
3. У чому полягає основна ідея дистанційних технологій у фізичній культурі?
4. Які переваги цифрових платформ для викладання фізичної культури?
5. Які виклики стоять перед впровадженням дистанційного навчання у сфері валеології?

Цифрові освітні платформи

6. Назвіть приклади цифрових освітніх платформ, які можна використовувати для фізичної культури.
7. Як адаптувати платформу Google Classroom для занять з фізичної культури?
8. Які особливості використання Moodle у валеології?
9. Як застосовуються технології гейміфікації у цифрових освітніх платформах?
10. Які функції повинна мати освітня платформа для ефективної роботи у сфері фізичної культури?

Інтерактивні методи навчання

11. Що таке інтерактивне навчання?
12. Як віртуальні тури можуть сприяти вивченню валеології?
13. Які форми віртуальних тренувань є найбільш ефективними?

14. Як застосування відеоуроків впливає на успішність студентів?

15. Які види інтерактивних ігор можна впровадити у навчальний процес?

Віртуальні технології та штучний інтелект

16. Що таке віртуальна реальність (VR) і як її застосовувати у фізичній культурі?

17. Як штучний інтелект допомагає оцінювати фізичну активність студентів?

18. Які переваги використання фітнес-трекерів у навчальному процесі?

19. Як VR-симуляції можуть навчити студентів основ валеології?

20. Чи є доцільним використання чат-ботів для організації дистанційних занять?

Організація дистанційного навчання

21. Які основні етапи організації дистанційного уроку фізичної культури?

22. Як оцінювати фізичну підготовку студентів дистанційно?

23. Які технічні вимоги для проведення онлайн-занять з фізичної культури?

24. Як забезпечити інтерактивність дистанційного навчання?

25. Як враховувати індивідуальні особливості студентів під час дистанційних уроків?

Інтеграція валеології в цифрові технології

26. Як впроваджувати валеологічну освіту через цифрові ресурси?

27. Які сучасні додатки допомагають викладати валеологію?

28. Як можна використовувати онлайн-опитування у валеології?

29. Яку роль відіграють інфографіки у навчанні валеології?

30. Як інтегрувати здоров'язбережувальні технології у цифрове навчання?

Мотивація студентів

31. Які методи підвищення мотивації студентів до фізичної активності у дистанційному навчанні?

32. Як використовувати соціальні мережі для популяризації фізичної культури серед студентів?

33. Які заходи сприяють формуванню звички до здорового способу життя?

34. Як вплив інновацій на мотивацію студентів можна оцінити?

35. Які результати можна досягти через персоналізацію навчання?

Досвід інших країн

36. Як впроваджуються інновації у сфері фізичної культури в інших країнах?

37. Які міжнародні цифрові платформи використовуються для валеології?

38. Які приклади успішних проектів дистанційного навчання у фізичній культурі можна дослідити?

39. Чим відрізняються підходи до викладання валеології в Європі та США?

40. Як використовувати найкращі практики міжнародного досвіду?

Ефективність інноваційних технологій

41. Як оцінити ефективність цифрових платформ у фізичному вихованні?

42. Які критерії оцінювання успішності інновацій у навчальному процесі?

43. Які індикатори ефективності варто використовувати у валеології?

44. Як студентська активність впливає на результативність занять?

45. Як поєднувати традиційні методи з інноваційними?

Проблеми впровадження

46. Які проблеми виникають під час впровадження цифрових технологій у навчання фізичної культури?

47. Як долати технічні труднощі при використанні дистанційних технологій?

48. Чи впливають цифрові технології на зниження рухової активності?

49. Як підготувати викладачів до використання інноваційних технологій?

50. Які ризики пов'язані із впровадженням цифрових платформ у валеології?

Майбутнє інновацій у сфері фізичної культури

51. Які технології можуть з'явитися у найближчі роки?

52. Як цифровізація змінить фізичне виховання у школах і ВНЗ?

53. Чи є перспективи використання доповненої реальності у валеології?

54. Як впливатиме розвиток штучного інтелекту на організацію навчального процесу?

55. Які зміни можуть бути у підходах до оцінювання фізичної активності?

Практичні питання

56. Як створити власний цифровий навчальний ресурс для фізичної культури?

57. Як розробити інтерактивний онлайн-курс із валеології?

58. Як організувати командні ігри у дистанційному форматі?

59. Які вправи можна виконувати вдома із використанням онлайн-тренувань?

60. Як мотивувати студентів вести здоровий спосіб життя за допомогою цифрових платформ?

Список використаних джерел

1. Лівак П.Є., Терещенко В.І., Полухін Є.В., Вятоха В.В. Здоровий спосіб життя громадян країни в контексті застосування харчових добавок-цукрозамінників та їх вплив на здоров'я людини. — С.73–77. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 18. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. — Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. — Випуск 7 (138) 21. — 144 с.

2. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів»/Верховна Рада України. Закон від 23.12.1997, №771/97-ВР, Остання редакція від 04.04.2018. Внесення змін (закон від 18.05.2017 N 2042-VIII /2042-19/)// http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80.

3. Закон України «Про державний контроль за дотриманням законодавства про харчові продукти, корми, побічні продукти тваринного походження, здоров'я та благополуччя тварин» від 18.05.2017 р. № 2042-VIII.

4. https://tsn.ua/video/video-novini/ukrayinski-virobniki-masovo-goduyut-spozhivachiv-solodkoyu-himichnoyu-otrutoyu.html.

5. Харчові добавки Е: список найшкідливіших "єшок". Blog.comfy.ua.15 Квітня, 2021, 01:02.

6. Arenas-Jal M., Sune-Negre J. M., Perez-Lozano P., Garcia-Montoya E.. Trends in thefood and sports nutrition industry: A review. Critical reviews in food science and nutrition. 2020. № 60(14). P. 2405–2421. URL: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287.

7. Corbin Ch. Conceptual physical education: A course for the future. Journal of Sport and Health Science. 2021. № 10 (3). P. 308-322. URL: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004 (date of access: 20.12.2024).

8. Cui P., Li M., Yu M., Liu Y., Ding Y., Liu W., Liu J. Advances in sports food: Sports nutrition, food manufacture, opportunities and challenges. Food Research International. № 157. P. 111258. URL: https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111258 (дата звернення: 20.12.2024).

9. Orunbayev A. Using technology in a sports environment. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. 2023. № 3(11). P. 39–49. URL: https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07.

10. Pherali T., Lewis A. Developing global partnerships in higher education for peacebuilding: a strategy for pathways to impact. High Education. 2019. № 78. P. 729–744. URL: https://doi.org/10.1007/s10734-019-00367-7.

11. Tannehill D., Van Der Mars H., Macphail A. Building effective physical education programs. Jones & Bartlett Publishers, 2013. 431 p.

12. Xing Z., Qi Y. Development of creativity in physical education teachers using interactive technologies: involvement and collaboration. Education and Information Technologies. 2022. URL: https://doi.org/10.1007/s10639-022-11422-9 (date of access: 20.12.2024).

13. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128–134. DOI: 10.35619/iiu.v1i14.431.

14. Гнатченко А. Д., Дембіцька О. О., Бистра І. І. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 8(168). С. 32–36. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06.

15. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. Проблеми політичної психології. 2023. № 13(27). С. 57–64. URL: https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127.

16. Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій: перспективи та можливості. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №2. С. 164–168. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168

17. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. Universum. 2024. № 4. С. 211–217. URL:https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/705/713 (дата звернення: 20.12.2024).

18. Мішин М. В., Окунь Д. О., Нескородь Н. В. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. Scientific Collection «InterConf». 2021. № 81. С. 298–305. DOI: 10.51582/interconf.21-22.10.2021.036.

19. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. № 2. С. 103–108. URL: http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14 .

20. Пасічник В. Сучасний стан та перспективи розвитку кібербаскетболу в Україні. Молодь та олімпійський рух : збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених (м. Київ, 19 травня 2021 року). Київ, 2021. С. 270–271.

21. Подубінська С. Основні напрями оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152 (1). С. 64–67.

22. Проценко А. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. №9(169). С. 135–139.

23. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 251–263. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2459/2462 (дата звернення: 20.12.2024).

24. Роль технологій доповненої та віртуальної реальності у післявоєнному відновленні України. ADVIN. URL: https://www.adv.ua/article/rol-tehnologij-dopovnenoi-ta-virtualnoi-realnosti-u-pislyavoennomu-vidnovlenni-ukraini/ (дата звернення: 11.04.2024).

25. Степанченко Н., Окопний А. Професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій школі. 2017. № 178. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/35.pdf (дата звернення: 20.12.2024).

26. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 20.12.2024).

27. Українське спортивне харчування від виробника Вансітон. Vansiton.ua. URL: https://vansiton.ua/ua/delmas.html (дата звернення: 20.12.2024).

28. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 10(170). С. 137–141. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29.

29. Хмельницька О. Підготовка до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-522-532 (дата звернення: 20.12.2024).

30. Цимбалюк С, М. Стан та перспективи розвитку спортивно оздоровчої сфери в Україні. Вісник Хмельницького національного університету. 2020. № 4. С. 31–36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5

31. Щекотиліна Н. Специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 13(1). С. 213–217. URL:http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16551 (дата звернення: 20.12.2024).

32. O. Huda, P. Livak, T. Kradinova. Innovative Approaches to the Integration of Virtual Reality into the System of Individualized Learning in Higher Education. Pedagogical sciences FUTURITY PUBLISHING- 2024.- С.108–116.

33. Лівак П. Є. Інноваційні методи викладання медико-біологічних дисциплін із застосуванням цифрових технологій у підготовці вчителів фізичної культури. Science in the Modern World: innovations and challenges : Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Perfect Publishing, м. Торонто, Канада, 27–29 верес. 2024 р. 2024. С. 246–252. URL: https://sci-conf.com.ua/i-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-27-29-09-2024-toronto-kanada-arhiv/.

Розділ 3
ПРИРОДНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНІСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

1.1. Роль рекреаційної культури в житті студентської молоді, її вплив на комплексний розвиток та благополуччя студентів

В Україні дійсно створено низку важливих програм і стратегій, які спрямовані на популяризацію фізичної активності та поліпшення якості життя громадян. Основна мета таких ініціатив — сприяти здоровому способу життя, зменшувати рівень захворюваності та забезпечувати умови для активного дозвілля. Наведемо короткий огляд зазначених документів: «Стратегія розвитку фізичної культури та спорту до 2028 року» [36] — основна увага приділяється модернізації спортивної інфраструктури, залученню молоді до спорту та вдосконаленню спортивної освіти. «Стратегія розвитку спорту та фізичної активності в Україні до 2032 року» [32] — орієнтована на довгострокову підтримку фізичної активності серед усіх вікових груп, зокрема через створення умов для регулярних занять спортом. Європейська програма роботи на 2020–2025 роки «Спільні дії для міцнішого здоров'я» [20] — міжнародна ініціатива, яка наголошує на міжсекторальній співпраці для підвищення рівня здоров'я населення. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація» [33] — спрямована на популяризацію рухової активності як невід'ємної частини здорового способу життя та формування відповідних звичок серед українців.

Кожна з цих стратегій має власний механізм впровадження, але їх об'єднує спільна ідея: створити доступні можливості для

рухової активності та спортивних занять для всіх громадян, незалежно від віку, статі чи соціального статусу.

У контексті сучасного динамічного світу, інтенсифікація навчального процесу та зростаюче використання інформаційних технологій в освітній сфері ставлять перед студентською молоддю підвищені вимоги, що в свою чергу актуалізує потребу в ефективному рекреаційному відпочинку. Рекреаційна культура у цьому контексті виступає не лише як засіб відновлення фізичних та психічних сил, але й як важливий компонент розвитку особистісної гармонії, соціальної адаптації та загального благополуччя студентів.

Сучасний навчальний процес часто супроводжується стресами та емоційним вигоранням. Регулярна рекреаційна діяльність сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій та загальне психоемоційне самопочуття, що є важливим для збереження високого рівня мотивації та продуктивності у навчанні. Фізична виховання активність, що становить основу рекреаційної діяльності, відіграє ключову роль у забезпеченні та вдосконаленні фізичного здоров'я, особливо важливе для студентської аудиторії, більшість часу якої проходить у нерухомому стані.

За інформацією Національної асоціації рекреації та парків (National Recreation and Park Association), яка є провідною некомерційною організацією в США, рекреаційна культура є соціально-культурним явищем, що об'єднує різні види діяльності, спрямовані на відпочинок та відновлення людини у вільний від роботи, навчання та інших обов'язків час. Вона включає в себе як матеріальні, так і духовні досягнення, створені в суспільстві для задоволення рекреаційних потреб [43].

З одного боку, існує попит на культуру відпочинку студентів та необхідність її наукового та методичного супроводу в аспекті фізичного виховання, з іншого — відсутність ефективних рішень для задоволення цього попиту. Також проблема полягає в бажанні молоді до самовираження та творчості, але при цьому вони стикаються з труднощами в організації власного дозвілля для досягнення цих цілей. Крім того, не в повній

мірі використовуються можливості фізичної рекреації для розвитку культури відпочинку, що підкреслює потребу в детальному і систематичному дослідженні цієї теми.

Рекреаційні заходи, включаючи різноманітні спортивні заходи, значно сприяють соціальній інтеграції студентів. Такі активності відіграють ключову роль у створенні та поглибленні соціальних відносин, а також у виробленні навичок комунікації та командної роботи, що є незамінними для кар'єрного прогресу та особистісного зростання. Залучення до різноманітних видів дозвілля допомагає студентам розширити свої інтереси та захоплення, стимулює креативне мислення. Цей процес не тільки збагачує індивідуальний життєвий досвід, але й сприяє адаптації до різноманітних навчальних та побутових ситуацій.

Згідно з дослідженнями О.О. Садовського [29, 37], збільшення рухової активності може бути досягнуто шляхом розвитку їх рекреаційної культури. Садовський розробив теоретичну основу для створення рекреаційної культури серед студентів, що спрямована на підвищення їх залучення до систематичних занять рекреаційно-оздоровчими програмами. Цей підхід включає аналіз соціально-психологічних, педагогічних та організаційних аспектів, що лежать в основі програм, та передбачає взаємодію між цілями, завданнями, принципами, компонентами, етапами впровадження та критеріями ефективності. Також він визначив організаційно-методичні умови для ефективної реалізації цієї культури в університетському середовищі [37].

На важливості детального аналізу мотиваційних факторів студентів як ключового елементу для їх активної участі в програмах фізичної культури та спорту акцентувала свою увагу Н.Л. Корж [25]. Вона підкреслює необхідність інтеграції різнопланових спортивно-оздоровчих видів активності в навчальні програми, які б відображали індивідуальні інтереси та спонукали б студентів до саморозвитку в області фізичної культури. Такий підхід має на меті не лише покращення фізичної підготовки студентської молоді, але й зміцнення їх здоров'я в цілому [25].

Різноманітні аспекти використання вільного часу та рекреаційних активностей привертали увагу багатьох учених, включаючи Андрєєву О.В. (2019), Данилка В.М. (2018), Круцевич Т.Ю. (2018), Пангелову Н.Є. (2019), Садовського О. (2016), Ячнюка М. (2012) та інших [15, 16, 26, 27, 28, 29, 30, 31]. Їхні роботи охоплювали широкий спектр тем, від впливу рекреаційних заходів на фізичне та емоційне здоров'я до аналізу факторів, які стимулюють участь у рекреаційних активностях, і розробки методів заохочення здорового способу життя серед різних демографічних груп, зокрема серед молоді України.

Так, рекреація характеризується волонтерством, різноманіттям форм і змісту діяльності, відсутністю економічних мотивів та доступністю. Основні види відпочинку включають умовно пасивний та активний (з домінуванням фізичної чи розумової діяльності), руховий (фізичний), творчий (креативний), культурно-розважальний, суспільно-громадський [21].

Аналіз наявних досліджень виявив, що рекреаційна культура в академічному контексті охарактеризована як свідомо обрана студентами активність, що включає фізичні вправи з метою покращення їх психофізіологічного стану, забезпечення розваги та багатогранного розвитку особистості у процесі отримання професійної освіти [1, 20, 8]. Ця культура розглядається як важлива складова загальної культури, спрямована на відновлення духовної енергії, профілактику духовного вигорання та сприяння здоровому способу життя через активне і змістовне проведення вільного часу. Це, у свою чергу, передбачає вираження особистісних якостей таких, як освіченість, фізична підготовленість та самовдосконалення.

Значення рекреаційної культури в контексті студентського середовища особливо велике, оскільки воно спрямоване не лише на розвагу, але й на комплексне відновлення та розвиток особистості.

По-перше, рекреаційна культура сприяє відновленню фізичних сил студентів через залучення до регулярних фізичних вправ та спортивних активностей. Це не тільки покращує

фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню здорового способу життя.

По-друге, рекреаційна культура має важливе значення для психічного відновлення студентів. Активний відпочинок, такий як участь у культурних заходах або туристичних поїздках, дозволяє студентам відволіктися від академічних занять, знижує рівень стресу та сприяє психологічній релаксації.

По-третє, через участь в рекреаційних заходах студенти мають можливість розвивати свої креативні здібності та соціальні навички. Групові активності, такі як командні ігри або спільні туристичні походи, сприяють формуванню навичок командної роботи, лідерства, а також вміння взаємодіяти з різними соціальними групами.

Рекреаційна культура в студентському середовищі також відіграє ключову роль у формуванні цілісної особистості, яка здатна ефективно функціонувати в соціальному середовищі та адаптуватися до різноманітних життєвих обставин. Включення студентів у рекреаційні програми та заходи може сприяти не тільки їхньому особистісному зростанню, але й покращенню академічної успішності за рахунок зниження рівня стресу та підвищення мотивації.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що рекреаційна культура відіграє фундаментальну роль у житті студентської спільноти, сприяючи формуванню здорового, гармонійно розвиненого та соціально активного індивіда. Тому інвестування у розвиток рекреаційної культури є важливим аспектом освітньої політики та управління навчальними закладами.

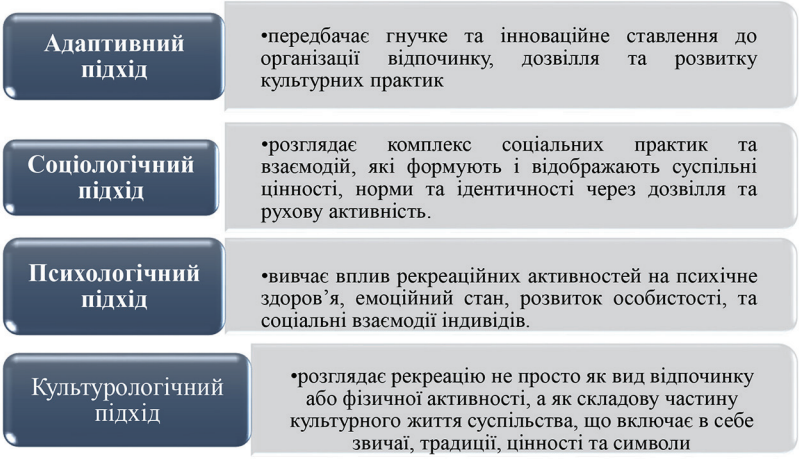
Синтез теоретичних даних для уточнення поняття «рекреаційна культура» дав змогу розробити авторське визначення, в якому «рекреаційна культура» розглядається як інтегрована система прийнятих поведінкових моделей, набутого досвіду та форм активності, спрямованих на вдоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивідів під час їхнього дозвілля за допомогою заходів та діяльності у сфері оздоровлення та рекреації.

Аналізуючи сучасні теоретичні концепції у сфері технологій педагогічного проектування [1], зазначають на необхідність застосування інтегрованого підходу при створенні програм рекреаційних занять. Так системний підхід визначають, як основу, що дозволяє охопити процес діяльності як єдине ціле, забезпечуючи взаємозв'язок та ієрархічну співпідпорядкованість різних аспектів. Цей підхід допомагає враховувати складність і багатогранність рекреаційної діяльності, підкреслюючи необхідність інтеграції різноманітних системно-структурних підходів. Нормативно-цільовий підхід, на їх думку, визначає важливість встановлення чітких цілей, проектування структури, змісту та результатів діяльності відповідно до загальноприйнятих стандартів і норм. Особистісно-орієнтований підхід акцентує на важливості спрямованості рекреаційної діяльності на розвиток індивідуальної фізичної культури та культури здоров'я [1].

Таким чином, ці методологічні основи відіграють ключову роль у плануванні та реалізації рекреаційних програм, дозволяючи створити ефективні, цілісні та особистісно-орієнтовані заняття. Вони сприяють не тільки досягненню високих результатів у розвитку фізичних здібностей учасників, але й у формуванні стійких навичок догляду за власним здоров'ям та розвитку культури здорового способу життя.

У фаховій літературі [11] представлено три підходи до визначення рекреаційної культури: аксіологічний (розглядає рекреаційну культуру як форму її нормативно-ціннісної регуляції та матеріально-технічного забезпечення, змістовну наповненість вільної життєдіяльності); акмеологічний (розглядає культуру дозвілля як прагнення людини виразити свою сутність, розкрити соціальну активність, що сприяє всебічному розвитку особистості; спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності); адаптивний (культура дозвілля розглядається як спосіб організації дозвілля, спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу) [11].

Ключовим є виокремлення підходів до розуміння рекреаційної культури. В контексті нашого дослідження розглянемо більш детально соціологічний, культурологічний, психологічний та адаптивний підходи. Вони можуть бути розглянуті з декількох наукових перспектив, зокрема через призму соціології, психології, екології, культурології та управління. Дослідження в цій області можуть спрямовуватися на вивчення впливу рекреаційних активностей на індивідуальне благополуччя, соціальні взаємодії, здоров'я, а також на оцінку ефективності різних стратегій управління рекреаційними ресурсами. Ці підходи можуть бути різноманітними, в залежності від контексту та дисципліни, в якій вони розглядаються (мал. 1.1).



Мал. 1.1. Підходи до визначення рекреаційної культури [11]

Адаптивний підхід до рекреаційної культури передбачає гнучке та інноваційне ставлення до організації відпочинку, дозвілля та розвитку культурних практик, що враховує змінні потреби індивідів та спільнот, а також екологічні, соціально-економічні та технологічні зміни в суспільстві.

Цей підхід виходить з припущення, що рекреаційна культура не є статичною, а постійно еволюціонує у відповідь на

нові тенденції, соціально-економічні умови, технологічні інновації, екологічні зміни та культурні перетворення.

До основних аспектів адаптивного підходу ми робимо наголос на необхідності адаптувати рекреаційні діяльності та програми до змінних потреб та інтересів студентів та різних груп населення, включаючи різні вікові категорії, соціальні групи та осіб з особливими потребами.

Інтеграція новітніх технологій у рекреаційну діяльність відкриває широкі можливості для покращення доступності, різноманітності та якості рекреаційного досвіду [5]. Можна розглядати декілька ключових напрямків дослідження та розвитку в цій сфері, а саме:

- вивчення впливу мобільних додатків на рекреаційну активність та використання їх для планування подорожей, трекінгу фізичної активності та віртуальних екскурсій, що значно буде впливати на залученість користувачів та їхнє задоволення від рекреаційних активностей;

- створення доступних інтерфейсів для людей з обмеженими можливостями, забезпечуючи рівний доступ до рекреаційних ресурсів;

- розробка рекреаційних програм та ініціатив, що враховують соціально-економічний контекст і забезпечують доступність рекреаційних ресурсів для всіх верств населення.

Адаптивний підхід дозволяє рекреаційній культурі бути відкритою до інновацій та змін, сприяє інклюзивності та доступності рекреації для ширшого кола учасників. Він також підкреслює важливість взаємодії між різними секторами (державним, приватним, громадським) у створенні адаптивної та сталої рекреаційної культури.

Соціологічний підхід фокусується на вивченні рекреаційної культури як частини соціальних структур, норм та цінностей, що формуються у суспільстві та вивчає, як людські взаємодії та соціальні інститути впливають на розвиток та сприйняття рекреаційної культури.

У соціологічному підході рухова активність розглядається не лише як засіб підтримки фізичного здоров’я, але й як фено-

мен, що має значний соціальний вимір. Соціологія спорту та фізичної культури вивчає, як рухова активність впливає на соціальні структури, ідентичності, взаємодії та інституції, а також розглядає, як суспільні фактори формують участь індивідів у фізичних вправах і спорті. Рухова активність сприяє зміцненню соціальних зв'язків через спортивні заходи, колективні заняття спортом та змагання, які стимулюють розвиток відчуття спільності, підтримки та взаєморозуміння між студентами та слугують майданчиком для демонстрації їх групових цінностей та прагнень.

Соціологічні дослідження Coakley, J. (2014) вказують на існування нерівностей у доступі до спортивних ресурсів, залежно від соціально-економічного статусу, гендеру, віку, раси чи етнічної приналежності. Така стратифікація може впливати на можливості студентської спільноти займатися фізичною активністю, їхній вибір видів спорту та рівень участі [42].

Таким чином, соціологічний підхід відкриває шлях для розуміння більш широкого соціального контексту, в якому відбувається рухова активність, та її значення для студентської спільноти та різних груп населення.

На нашу думку, *психологічний підхід* до рекреаційної культури вивчає вплив рекреаційних активностей на психічне здоров'я, емоційний стан, розвиток особистості, та соціальні взаємодії індивідів. Він акцентує на значенні дозвілля та відпочинку для психологічного благополуччя студентів, підкреслюючи роль рекреації у зменшенні стресу, покращенні настрою, розвитку особистісних якостей, та підтримці соціальної взаємодії. Цей підхід використовує знання з психології для розробки та впровадження рекреаційних програм та ініціатив, які спрямовані на покращення якості життя та сприяння загальному розвитку індивіда через активне та змістовне дозвілля.

Численні дослідження [25, 30, 1] показують, що регулярна рухова активність має позитивний вплив на психічне здоров'я, знижуючи симптоми депресії, покращуючи настрій та зменшуючи стрес. У підсумку, психологічний підхід до рухової активності підкреслює її багатогранний вплив на людину,

включаючи покращення психічного здоров'я, емоційного благополуччя, когнітивних функцій, а також розвиток позитивної самооцінки та мотивації до здорового способу життя.

Культурологічний підхід у вивченні рекреаційної культури аналізує рекреаційні практики через культурні, історичні, соціальні, психологічні та філософські аспекти, розглядаючи їх як відображення культурної ідентичності та вектори соціальної інтеграції. Основна увага приділяється символічному значенню рекреаційних активностей, їхньому впливу на формування особистості, зміцненню соціальних зв'язків та сприянню культурному розмаїттю [15, 16, 17]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти значення рекреації у житті суспільства, її вплив на культурну ідентичність та соціальну динаміку. Він також відкриває шляхи для розробки більш інклюзивних, доступних та культурно значущих рекреаційних програм та політик.

Кожен з цих підходів допомагає глибше зрозуміти різні аспекти рекреаційної культури, її значення для індивідів і суспільства, а також механізми її формування та розвитку.

Тому формування рекреаційної культури студентської молоді у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання є важливим аспектом сучасної освітньої діяльності. Це спрямовано не тільки на підтримку фізичної форми, але й на розвиток цілісної особистості, включаючи соціальні, психологічні та емоційні компоненти. На нашу думку, ключові напрямки для ефективного формування рекреаційної культури серед студентської молоді, це: інтеграція різноманітних видів фізичної активності для залучення студентів до регулярних фізичних занять; розвиток мотивації та самостійності в виборі видів рухової активності, залучення сучасних технологій, як-от фітнес-додатки, онлайн-тренування, віртуальні спортивні змагання для молоді. Регулярна організація спортивних змагань, фестивалів, турнірів між факультетами або університетами стимулює інтерес до регулярних занять спортом, виховує почуття здорової конкуренції та прагнення до перемоги.

Формування рекреаційної культури у студентської молоді через позанавчальні заняття з фізичного виховання вимагає

комплексного підходу, який включає як розвиток фізичних навичок, так і виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я та активного способу життя.

У світлі зазначених аспектів, рекреаційна культура є невід'ємною складовою життя студентської молоді, відіграючи важливу роль у їхньому комплексному розвитку та благополуччі. Враховуючи високу зайнятість та психофізичні виклики, які характеризують студентське життя, освітнім інституціям слід приділяти особливу увагу створенню сприятливих умов для розвитку рекреаційної культури. Це включає забезпечення відповідної інфраструктури, організацію заходів та мотиваційну підтримку студентів.

Розуміння рекреаційної культури вимагає багато-дисциплінарного підходу, що включає соціологічні, психологічні, культурологічні та інші перспективи. Це дозволяє досліджувати вплив рекреаційних активностей на різні аспекти життя студентів, включаючи благополуччя, соціальні взаємодії та здоров'я, а також оцінювати ефективність стратегій управління рекреаційними ресурсами. Формування рекреаційної культури серед студентів є важливим завданням для освітніх установ, оскільки це не тільки покращує якість життя студентів, але й сприяє підготовці гармонійно розвинених особистостей, здатних ефективно адаптуватися в сучасному світі.

1.2. Вплив фізичних тренувань на організм людини

Сучасне суспільство підтверджує високу здатність людини до активної діяльності в різних ділянках людського буття, у тому числі. виробництва, науки. Висока продуктивність праці, успішність навчання можлива лише за умови доброго здоров'я, всебічно і гармонійно розвинутих, фізично досконалих людей.

Фізичне тренування справляє значний вплив на людський організм, покращуючи фізичне і психічне здоров'я, знижуючи ризик численних захворювань, сприяючи підтриманню функціональної активності, підвищуючи загальний тонус і життєву енергію, а також покращуючи настрій і загальне самопочуття. Регулярна фізична активність сприяє розвитку сили та витри-

валості м'язів, гнучкості, координації, корегує поставу, регулює пропорції тіла та зменшує кількість жирової тканини.

Проте інтенсивні або неправильно організовані тренування можуть спричинити низку негативних наслідків, зокрема пошкодження суглобів і хребта, м'язові болі, порушення сну, загальне погіршення самопочуття, перенавантаження серцево-судинної системи, ослаблення імунітету, дисфункції внутрішніх органів, а також стійке негативне ставлення до фізичної активності.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту при мінімізації ризику негативних наслідків, фахівці у сфері оздоровчої фізичної культури повинні:

- глибоко розуміти будову і функціонування людського організму;
- усвідомлювати, які зміни викликають певні вправи або структура тренувального процесу;
- вміти інтегрувати фізичну активність у спосіб життя відповідно до законів біології та психології.

Успішна методика тренування базується на фундаментальних законах фізіології та біомеханіки, а також враховує особливості вищої нервової діяльності людини.

Фізичні вправи активізують комплекс фізіологічних механізмів, які сприяють адаптації організму до навантажень та підтримують гомеостаз. Це включає посилення кровообігу, збільшення ефективності дихальної системи, активацію обмінних процесів і покращення роботи ендокринної системи. Регулярні тренування також стимулюють нервову систему, сприяючи зміцненню нервово-м'язових зв'язків, що позитивно впливає на координацію рухів та загальний психоемоційний стан.

Адаптаційні процеси, що виникають під час фізичних тренувань, забезпечують підвищення стійкості до стресу та покращення імунного захисту. Фізична активність стимулює виділення ендорфінів та інших нейромедіаторів, що зменшують прояви тривожності та депресивних станів, підвищують настрій і сприяють покращенню якості життя.

Крім того, наукові дослідження підтверджують, що фізична активність впливає на профілактику метаболічних та серцево-судинних захворювань, таких як ожиріння, діабет II типу, гіпертонія, атеросклероз та інші хронічні хвороби. Зниження ризику виникнення цих захворювань пов'язане з нормалізацією рівня глюкози, покращенням ліпідного профілю крові та зниженням артеріального тиску.

Щоб забезпечити безпечне та ефективне тренування, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини, такі як рівень фізичної підготовленості, наявність хронічних захворювань, вік і цілі тренування. Правильно підібрані навантаження та поступове підвищення інтенсивності є ключовими факторами для отримання максимального оздоровчого ефекту.

Таким чином, фізичні тренування не лише покращують фізичні кондиції, а й слугують потужним профілактичним засобом, який сприяє тривалому збереженню здоров'я та підвищенню загальної якості життя.

1.3. Оздоровчий ефект фізичних вправ

Фізичні тренування мають потужний оздоровчий вплив на організм людини, сприяючи зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, а також поліпшенню фізичної та психічної стійкості. Раціонально організована фізична активність дозволяє підвищити повсякденну активність, опірність до захворювань, психоемоційну стабільність і загальне самопочуття. Ефективність фізичних вправ значно посилюється, якщо їх поєднувати з правильним харчуванням, збалансованим режимом дня, методами психічної регуляції та використанням гігієнічних процедур — все це складає те, що називається здоровим способом життя.

Суть оздоровчого ефекту фізичної активності полягає в нормалізації функціонування організму як єдиної системи. Висока працездатність, відмінне самопочуття та міцне здоров'я можливі тільки тоді, коли всі органи та системи працюють гармонійно. Це передбачає відсутність порушень у функціонуванні

будь-якої клітини, групи клітин, органу або системи, забезпечення нормальної іннервації, достатнього постачання киснем, поживними речовинами, гормонами та енергетичними субстратами. Важливим є також підтримка високих резервних можливостей клітин, що дозволяє організму швидко реагувати на «непередбачені обставини» і компенсувати можливі зовнішні і внутрішні стреси.

На жаль, негативні фактори, такі як інфекції, погана екологія, незбалансоване харчування, порушення психогігієни і недостатня фізична активність, постійно призводять до мікропошкоджень в організмі. Вони знижують резервні можливості тканин, накопичують «мікропорушення» і, з часом, зменшують фізичну, розумову та психоемоційну працездатність, що є передумовою для розвитку різних захворювань.

В умовах сучасного світу уникнути впливу токсинів, інфекцій та шкідливих чинників досить складно. Багатьом людям важко знайти час на релаксаційні техніки, відвідування сауни чи прогулянки на свіжому повітрі. В цьому контексті правильно організовані тренування стають єдиним ефективним і надійним способом компенсувати зростаючі навантаження на організм та підтримувати його резервні можливості. Фізична активність позитивно впливає на функціонування майже всіх органів та систем, оскільки еволюційно всі вони формувалися саме для забезпечення фізичної активності як одного з основних факторів виживання виду.

Основні механізми оздоровлюючого ефекту фізичних вправ можна описати так:

1. Нормалізація системи управління та регуляції — це перш за все тріада: центральна нервова система (ЦНС), гормональна система та імунна система. Фізичні вправи сприяють злагодженій роботі цих систем, покращуючи нейрогормональну регуляцію, і, як наслідок, знижують ризик захворювань, підвищують стійкість до стресу і покращують загальну працездатність.

2. Поліпшення метаболічних процесів у клітинах — регулярні фізичні навантаження сприяють усуненню пошкоджень у ДНК і органелах клітин, що позитивно впливає на клітинний

метаболізм, покращуючи обмін речовин і трофічні процеси в тканинах. Це дозволяє організму швидше регенеруватися, знижувати рівень запалення і підвищувати ефективність обміну речовин.

3. Активація анаболічних процесів у тканинах — фізичні вправи стимулюють процеси синтезу в клітинах, що призводить до гіпертрофії (збільшення об'єму) клітин через розростання клітинних органел та гіперплазії (збільшення кількості клітин). Крім того, активуються ключові клітинні ферменти, що збільшує функціональні можливості тканин і резерви життєво важливих органів.

Таким чином, фізична активність є не тільки способом підтримання фізичної форми, а й важливим профілактичним засобом, що сприяє довготривалому збереженню здоров'я, оптимізації психічного стану і підвищенню загальної якості життя.

Досягнення позитивних ефектів фізичного тренування передбачає цілеспрямовану стимуляцію організму через посилену нейрогенну (нервові шляхи) та гуморальну (через кровоносну систему) активацію, а також через механічний вплив. Важливим є забезпечення підвищеного притоку гормонів, які стимулюють анаболічні процеси, та амінокислот — будівельного матеріалу для синтезу білків — до клітин під час та після фізичного навантаження. Завершальним етапом є період повного відновлення, необхідний для адаптації організму до навантажень. Саме фізичне тренування створює ці умови для активації систем організму.

Ключову «пускову» функцію виконує центральна нервова система (ЦНС), сигнали якої збільшують інтенсивність функціонування органів та активізують гормональну систему. Це підвищує активність забезпечувальних систем, прискорюючи доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот та гормонів до тканин. Кисень та енергетичні субстрати забезпечують підвищену активність тканин під час роботи, тоді як основні перебудови, у тому числі оздоровчого характеру, ініціює і регулює гормональна система.

Механізм оздоровчого ефекту фізичних вправ можна зобразити наступним чином. Гормони, проникаючи через клітинні мембрани, прискорюють процеси обміну всередині клітин, що сприяє цілеспрямованому руйнуванню пошкоджених структур та одночасно посилює синтез нових молекул. Основні адаптаційні зміни включають:

а) Тривале підвищення захисних функцій імунної системи проти чужорідних агентів (антигенів). Одночасно з цим активізація імунної системи підвищує тонус нервової та гуморальної систем, посилюючи адаптаційні перебудови в організмі.

б) Прискорений синтез у клітинах сприяє швидшому оновленню і відновленню ДНК, забезпечуючи генетичну стабільність і здоров'я клітин. Це критично важливо, оскільки від цілісності генетичного матеріалу залежить функціонування всього організму.

в) Оновлення клітинних структур, зокрема мембран та ферментативних комплексів, знижує ймовірність виникнення дисфункцій і серйозних пошкоджень у клітинах, що дозволяє зберігати функціональність органів і систем на оптимальному рівні.

Таким чином, фізичні тренування сприяють заміні старих і пошкоджених клітин новими, молодшими та життєздатнішими. Оновлення клітинного складу та функціональних можливостей тканин забезпечує не тільки підвищення витривалості й еластичності м'язів, але й підвищення рухливості в суглобах, покращення координації та фізичної стійкості.

Оздоровлюючий, омолоджуючий і профілактичний ефекти фізичних вправ лежать в основі профілактики багатьох захворювань. Фізична активність забезпечує цілісний підхід до здоров'я, оскільки сприяє регулярному синтезу нових клітин і оновленню тканин у всіх органах і системах, незалежно від того, де саме можуть накопичуватися пошкодження чи порушення. Саме це пояснює омолоджуючий і оздоровчий ефекти тренування, що позитивно впливають на функціонування і витривалість усіх систем організму.

Цей механізм стимулює не лише фізичне відновлення, але й емоційне піднесення. Зміцнення м'язів, поліпшення їхньої

еластичності, підвищення витривалості та рухливості в суглобах сприяють підвищенню загального самопочуття, продуктивності, настрою та життєвого тонусу. Сукупність цих факторів сприяє зниженню захворювань і забезпечує загальний рівень здоров'я.

Отже, основна формула оздоровчого впливу фізичних тренувань полягає в комплексній нормалізації процесів, що підтримують життєдіяльність організму. Незалежно від конкретної програми тренувань, питання ефективності лежить у якості структури фізичної активності. Саме індивідуально підібрані системи тренувань та різноманітні оздоровчі практики є запорукою досягнення максимального позитивного ефекту на здоров'я.

1.4. Основні принципи та механізми оздоровлення організму через фізичні вправи

Основні принципи та механізми оздоровлення організму через фізичні вправи базуються на комплексній активації фізіологічних процесів, що стимулюють підтримання здоров'я на клітинному рівні. Оздоровлення через фізичну активність полягає у кількох ключових аспектах:

1. Активація енергетичних ресурсів та синтезуючих процесів. Під час тренування гормональна система активує два основні процеси:

- Мобілізація енергетичних резервів: організм залучає глікоген, внутрішньом'язові та підшкірні жирові запаси, а також амінокислоти для отримання енергії. Цей процес включає руйнування зношених та пошкоджених білкових структур (мембран, органел, ферментів), що забезпечує звільнення місця для нових клітинних елементів.

- Синтез нових структур: активізується відновлення ДНК, корекція її помилок, синтез нових білків та клітинних компонентів, що сприяє омолодженню тканин і оздоровленню організму. Цей баланс катаболізму (руйнування) і анаболізму (синтезу) сприяє адаптації та підвищенню резервів організму.

Таким чином, оздоровчі види гімнастики мають на меті підсилити анаболічні процеси, стимулюючи синтез і вивільнення гормонів для відновлення тканин.

2. Підвищення загальної працездатності. Системи організму, що підтримують м'язову активність (серцево-судинна, дихальна, гормональна, нервова, опорно-рухова), удосконалюються разом із зростанням тренованості м'язів. Треновані м'язи забезпечують ефективнішу роботу всіх систем, підвищуючи рівень фізичної та психічної працездатності. Раціонально побудоване тренування має розвивати силу, витривалість і еластичність усіх м'язових груп, знижуючи ймовірність наявності «слабких ланок».

3. Оздоровлення травної системи. Фізична активність сприяє покращенню роботи травної системи, яка є життєво важливою для загального стану здоров'я. Це досягається через:

- Зниження вісцерального жиру;
- Масаж кишечника навколишніми м'язами та діафрагмою;
- Нервово-рефлекторну стимуляцію шлунково-кишкового тракту через рефлекторні зони та акупунктурні точки;
- Релаксацію психічної сфери, що знижує стресові навантаження на травну систему;
- Дотримання спеціальних дієт за медичними показаннями, що поєднується з фізичним тренуванням.

4. Профілактика захворювань хребта. Захворювання хребта часто спричинені гіпертонусом м'язів, травмами або недостатньою рухливістю. Оздоровчі тренування мають забезпечити профілактику патологій хребта через виконання травмобезпечних, повільних рухів з обмеженою амплітудою, що покращують харчування міжхребцевих дисків. Така програма включає укріплення глибоких м'язів спини для формування м'язового корсета та зняття спазмів, що сприяє стабілізації хребта.

5. Дихальні вправи та психічна концентрація. Традиції йоги та китайської оздоровчої гімнастики підтверджують важливість дихальних вправ, які мають безпосередній вплив на фізіологічні та психічні процеси. Важливі аспекти дихальних вправ включають:

- Рефлекторний вплив повітря, що проходить через носові пазухи, на інші системи організму;
- Загартувальний ефект потоку повітря через носоглотку;
- Масаж органів черевної порожнини через діафрагмальне дихання;
- Поліпшення трофіки тканин за рахунок змін концентрацій кисню та вуглекислого газу;
- Стабілізація психічного стану завдяки ритмічному глибокому диханню, що покращує концентрацію уваги та підвищує здатність до керування психоемоційними реакціями. Це формує навичку психофізіологічного аутотренінгу, зокрема вміння довільно керувати м'язами тазового дна та черевної порожнини для їх оздоровлення.

6. Контроль жирових відкладень і формування гармонійної фігури. Хоча зниження жирових запасів не є основною метою оздоровчих тренувань, фізична активність повинна покращувати композицію тіла. Для цього необхідно:

- Нормалізувати обмін речовин шляхом активації роботи всіх систем, відповідальних за метаболічні процеси;
- Розвивати м'язову силу, витривалість та еластичність для забезпечення більшої рухливості та покращення самопочуття;
- Стимулювати ліпотропні гормони та нейромедіатори, що сприяють мобілізації жирів з підшкірних депо та підтримують високий основний обмін після тренування;
- Забезпечувати психоемоційну релаксацію, знижуючи залежність від психологічного переїдання;
- Підтримувати баланс між енерговитратами та низькокалорійною дієтою, оскільки значні енерговитрати під час тренувань збільшують апетит, що може перешкоджати зниженню жирових запасів.

Позитивний психоемоційний вплив. Ефективне оздоровче тренування повинне проходити в умовах позитивного психоемоційного фону, знижуючи рівень стресу, викликаючи відчуття гармонії, спокою та психологічного комфорту. Такий підхід протидіє гіпокінетичній хворобі, яка характеризується комплексом захворювань, що виникають внаслідок малорухливого

способу життя, зокрема коронарної хвороби серця, гіпертонії, ожиріння, тривожних і депресивних розладів.

В умовах сучасного життя та соціально-економічних реалій підтримка здоров'я стає не лише індивідуальною, а й національною культурною, соціальною та економічною потребою. З погіршенням стану здоров'я населення, зростанням захворювань серцево-судинної та дихальної систем, значно збільшується роль оздоровчої фізичної культури.

Фізичні вправи у межах оздоровчої програми спрямовані на забезпечення стабільного здоров'я через підвищення фізичних і психічних параметрів організму. Залежно від типу впливу на морфо-функціональний стан організму, вправи поділяються на чотири основні типи: розтягуючі, аеробні, силові та змішані. Кожен тип по-різному впливає на стан організму, і правильне їх поєднання дозволяє максимально ефективно вирішувати завдання оздоровлення, пристосовуючи програми до індивідуальних особливостей та потреб.

Завдання для самостійної роботи:

1. Розробіть комплекс вправ, спрямований на поліпшення регенерації тканин.

2. Запропонуйте комплекс дихальних вправ, спрямованих на зниження стресу та покращення концентрації уваги.

3. Розробіть програму для клієнта віком 40–50 років з низьким рівнем фізичної активності, враховуючи індивідуальні особливості, безпеку та досягнення оздоровчого ефекту. Вкажіть типи вправ, їх інтенсивність і частоту виконання.

4. Опишіть, як інтенсивність, тривалість і види фізичних вправ впливають на адаптацію організму.

5. Поясніть механізми адаптації та профілактики захворювань завдяки фізичним вправам.

Запитання для самоперевірки:

1. В яких напрямках проявляються позитивні зміни в організмі під час фізичної активності, включаючи фізіологічні, біохімічні та психоемоційні аспекти, що сприяють загальному оздоровленню та адаптації організму до навантажень?

2. Які специфічні зміни відбуваються в серцево-судинній системі під впливом фізичного тренування?

3. Як регулярна фізична активність впливає на роботу серця, кровообіг та еластичність судин, а також які механізми адаптації та профілактики захворювань формуються в серцево-судинній системі завдяки фізичним вправам?

4. Якими знаннями має володіти спеціаліст для ефективного складання тренувальних програм?

5. Які теоретичні та практичні знання необхідні фахівцю для врахування індивідуальних особливостей, безпеки, ефективності та досягнення оздоровчого ефекту у клієнтів, зокрема щодо анатомії, фізіології та методики тренувань?

6. Яким чином проявляється ефект психорегуляції в процесі фізичних вправ?

7. Як фізична активність сприяє поліпшенню психоемоційного стану, зниженню стресу та розвитку навичок саморегуляції, зокрема через методи дихальних вправ, концентрації та управління увагою?

8. Які основні компоненти оздоровчого впливу фізичних вправ на організм?

9. Які фізіологічні та психологічні чинники входять до складу оздоровчого впливу, і як вони сприяють підтриманню гомеостазу, покращенню фізичних кондицій та профілактиці захворювань?

10. Якими критеріями повинні відповідати фізичні вправи для досягнення максимального оздоровчого ефекту?

11. Які характеристики тренувальних програм, такі як інтенсивність, тривалість та види навантажень, забезпечують оптимальний оздоровчий вплив та адаптацію організму до навантажень?

12. Яким чином фізичні вправи можуть сприяти омолодженню організму?

13. Як відбувається відновлення клітин, оновлення тканин та підвищення регенеративних можливостей організму завдяки фізичній активності, і які механізми відповідають за омолоджуючий ефект тренувань?

14. Які профілактичні механізми оздоровчої фізичної активності сприяють запобіганню захворювань?

15. Як фізичні вправи допомагають знизити ризик розвитку різних захворювань, підвищують імунну стійкість та сприяють підтримці загального здоров'я?

16. Що означає основна формула оздоровлення організму в контексті фізичної активності?

17. Який базовий принцип покращення здоров'я лежить в основі фізичних тренувань, і як він відображає співвідношення між тренувальними навантаженнями, відновленням та досягненням оптимального стану організму?

18. Який механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на функціональні системи організму?

19. Як фізична активність активує механізми відновлення та адаптації в організмі, зокрема через гормональну регуляцію, мобілізацію енергетичних ресурсів та стимуляцію клітинного оновлення?

2.1. Особливості впливу різних видів фізичних вправ на фізичний стан різних верст населення

У сучасному світі малорухливий спосіб життя став серйозним викликом для здоров'я людей. Значне зниження рівня фізичної активності призвело до появи та розповсюдження гіпокінетичної хвороби, яка включає коронарну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, ожиріння, а також тривожні і депресивні стани. Відповідно до даних досліджень, гіпокінезія та гіподинамія є вагомими факторами, що негативно впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я.

Науково-технічний прогрес та соціально-економічні умови розвитку суспільства висувають нові вимоги до витривалості та стійкості людини. За даними сучасних досліджень, збереження високого рівня здоров'я є не лише індивідуальною потребою, але й важливим соціально-економічним завданням, оскільки стан здоров'я нації впливає на рівень продуктивності та якість життя в цілому.

Статистичні дані свідчать про значне погіршення стану здоров'я населення за останнє десятиліття. Спостерігається

зростання кількості випадків серцево-судинних захворювань, хвороби дихальної системи, порушень опорно-рухового апарату та інфекційних хвороб. Отже, сучасні реалії наголошують на необхідності активних заходів для підтримки та зміцнення здоров'я, зокрема через фізичну активність.

Таким чином, заняття з оздоровчої фізичної культури мають на меті підвищення рівня фізичного, психічного та емоційного стану людини до показників, які забезпечують стабільне здоров'я та адаптацію до щоденних стресів. На основі проведених досліджень, фізичні вправи сприяють підтриманню оптимального рівня фізіологічних функцій, однак їх вибір та вид необхідно адаптувати до індивідуальних потреб кожної людини.

Щоб досягти оздоровчого ефекту, фізичні вправи слід обирати відповідно до їхнього впливу на морфо-функціональний стан організму. Вправи мають різні характеристики, і, відповідно до їхньої дії, умовно виділяють чотири основні типи: розтягуючі, аеробні, силові та змішані.

Морфо-функціональний вплив розтягуючих вправ. Для повноцінного розуміння оздоровчого впливу розтягуючих вправ, або стретчинг-тренувань, важливо враховувати особливості опорно-рухового апарату (ОРА) та механізми, що забезпечують його функціонування. Під час стретчинг-вправ основний вплив спрямований на м'язи, їх оболонки, фасції, сухожилля, зв'язки та суглобові сумки. Ці структури, які можна узагальнено назвати сполучно-тканинними утвореннями (СТУ), часто визначають рівень гнучкості людини.

СТУ складаються з двох основних типів волокон — колагенових та еластинових, які забезпечують структурну цілісність та еластичність тканин. Співвідношення цих волокон впливає на еластичні властивості СТУ. Будова волокон колагену та еластину подібна до будови м'язів, оскільки вони складаються з пучків волокон. Проте колагенові волокна міцно з'єднані водневими зв'язками, тоді як еластинові формують сітчасту структуру, що забезпечує вищу еластичність.

З віком та при тривалому знерухомленні суглобів у СТУ відбуваються зміни, зокрема кальцифікація та дегідратація, що призводить до зниження еластичності через збільшення кількості водневих зв'язків. Регулярне виконання розтягуючих вправ покращує розтяжність СТУ м'язів та суглобів, хоча рефлекторне скорочення м'язів, викликане стресом, може перешкоджати цьому процесу. Унікальною властивістю м'язів є здатність до збільшення довжини у стані спокою завдяки адаптації саркомерів до розтягування, що є ключовим аспектом стретчинг-тренувань.

Знання про механізми функціонування опорно-рухового апарату та рефлекси спинного мозку є важливим для побудови стретчинг-програм. Спинальні рефлекси можуть полегшувати розтягування, знижуючи рефлекторне напруження м'язів. До методів, що сприяють цьому, належать:

- утримання м'яза у розтягнутому положенні протягом певного часу;
- активізація м'язів-антагоністів під час розтягування;
- чергування напруження та розслаблення м'яза у розтягнутому стані;
- застосування вібрації під час розтягування;
- довільне розслаблення розтягуваного м'яза.

Кожен з цих методів використовує різні механізми для пригнічення стретч-рефлексу, що лежить в основі ефективного стретчингу.

Термінові ефекти розтягування полягають в наступному:

1. Інтенсивне стимулювання пропріорецепторів (чутливих елементів м'язів і сухожиль) підвищує тонус підкіркових структур головного мозку, викликаючи комплекс реакцій, подібний до ефекту масажу та динамічних вправ.

2. Локальне подразнення нервових закінчень у м'язах активізує обмінні процеси у сполучній тканині та м'язових волокнах.

3. Стретчинг, як і будь-яке тренування, сприяє активації синтезу РНК та білків, а також репараційних процесів у ДНК різних тканин організму.

4. При виконанні стретчингу, що супроводжується незначним болем або поєднується з силовими вправами, організм реагує інтенсивною гормональною відповіддю та виділенням нейромедіаторів, що сприяє мобілізації жирових депо.

5. Чергування напруження і розслаблення м'язів під час деяких видів стретчингу можна розглядати як тренування здатності до довільного контролю м'язового напруження та розвиток координаційних навичок.

Відстрочені ефекти розтягування полягають у тому, що стретчинг сприяє розвитку гнучкості та досягненню оздоровчого ефекту завдяки активації різних фізіологічних механізмів. Покращення гнучкості зумовлене збільшенням кількості саркомерів у м'язових волокнах, що подовжує волокна та збільшує еластичність колагенових структур. Також зростає відсоток еластину, а кількість мінеральних включень (кальцію) у СТУ зменшується, що підвищує загальну еластичність.

Серед інших оздоровчих ефектів розтягуючих вправ можна відзначити зняття м'язових спазмів, зниження м'язових болів після навантажень та травм, зменшення болючості під час менструацій, профілактику гіпокінезії у літніх людей, нормалізацію ваги тіла та її складу.

Таким чином, стретчинг є ефективним засобом для підтримання гнучкості, профілактики травм та загального оздоровлення.

Фізіологічні характеристики аеробних вправ. Аеробні вправи охоплюють широкий клас фізичних активностей, які можна розділити на циклічні (наприклад, біг, плавання, велоспорт, веслування) та ациклічні (танці, спортивні ігри). Характерною рисою аеробних вправ є енергозабезпечення, що здійснюється здебільшого аеробним шляхом, тобто з використанням кисню для підтримки роботи м'язів. Водночас слід зазначити, що поняття «аеробні вправи» є умовним, оскільки жодна з фізичних активностей не використовує виключно аеробні процеси для енергозабезпечення, а існують види вправ, де доставка кисню до м'язів є обмеженою (наприклад, статичні вправи з важкою штангою або певні елементи єдиноборств). Таким

чином, до аеробних вправ можна віднести навіть короткотривалі інтенсивні вправи, такі як спринтерський біг або вправи спортивної аеробіки, за умови, що кисню в м'язах достатньо для аеробного енергозабезпечення.

Аеробні вправи забезпечують м'язову активність через скорочення м'язів, що вимагає енергії, яка може вироблятися анаеробним шляхом (використовуючи внутрішньом'язові резерви) або аеробним, за якого потрібно постачання кисню та енергетичних субстратів. Структура аеробного енергозабезпечення охоплює системи транспорту, утилізації, а також регуляції і підтримки: центральну нервову систему, гормональну систему, водно-сольовий баланс, терморегуляцію та інші компоненти.

Основними елементами системи транспорту є легені, серце, кровоносні судини, кров, запаси глікогену в печінці та жири в жирових депо. В системі утилізації задіяні мітохондрії серця і м'язів, внутрішньоклітинні запаси кисню (у зв'язку з міоглобіном), а також запаси глікогену та жирів.

Термінові ефекти аеробних вправ. При навантаженнях, інтенсивність яких нижче аеробного порогу (АП), пропорційно зростають легенева вентиляція, споживання кисню, частота серцевих скорочень, температура тіла, артеріальний тиск та потовиділення, при цьому жирові депо мобілізуються незначно. При навантаженнях вище АП ті ж ефекти проявляються набагато інтенсивніше: вуглеводи стають основним джерелом енергії, у крові накопичується молочна кислота та інші метаболіти, а легенева вентиляція зростає за рахунок збільшення частоти дихання. Частота серцевих скорочень та споживання кисню досягають максимуму, що супроводжується інтенсивним потовиділенням.

Відстрочені ефекти аеробних вправ. За рахунок підвищення продуктивності всіх елементів системи транспорту та утилізації кисню, аеробні вправи сприяють покращенню витривалості. Однак, подальше її підвищення може бути обмежене певними анатомічними особливостями, наприклад, структурними характеристиками серця, які можуть обмежувати загальну продуктивність. У таких випадках, навіть при високій щіль-

ності капілярів і мітохондрій у м'язах, загальний рівень витривалості може залишатися відносно невисоким.

Аеробне тренування викликає перебудови у функціонуванні систем та органів, що підвищують їх продуктивність. Наприклад, у міокарді незначно збільшується об'єм камер серця, відбувається гіпертрофія м'язових стінок, підвищується щільність мітохондрій, що збільшує скоротливу здатність міокарда, максимальний серцевий викид і стійкість серця при тривалому фізичному навантаженні. Збільшується просвіт коронарних судин, щільність капілярів, знижується реактивність міокарда до стресових чинників.

Вплив аеробних вправ на судинну систему виражається в підвищенні еластичності та розширенні магістральних і периферичних судин, що сприяє профілактиці атеросклерозу і покращує транспортування кисню, гормонів та поживних речовин до тканин. У крові дещо збільшується об'єм циркулюючої крові, рівень гемоглобіну та кількість еритроцитів, що покращує киснево-транспортну функцію.

Зміни у м'язах відбуваються за рахунок зростання щільності мітохондрій і капілярів, збільшення концентрації міоглобіну та запасів глікогену, що підвищує витривалість м'язів під час аеробного навантаження. Також виникає незначна гіпертрофія повільних м'язових волокон, що забезпечує довготривалу роботу.

Регуляторний ефект аеробних вправ полягає в оптимізації роботи організму. Під впливом аеробного тренування відбувається вдосконалення окислювальних процесів завдяки збільшенню кількості мітохондрій у різних органах та регуляції обміну речовин на всіх етапах — від надходження енергетичних субстратів до їх утилізації та виведення продуктів метаболізму. Крім того, знижується тонус симпатичної нервової системи та підвищується тонус парасимпатичної, що знижує інтенсивність реакцій на стрес та має антисклеротичний ефект.

Таким чином, аеробні вправи не лише підвищують витривалість та фізичну продуктивність, але й сприяють економізації фізіологічних процесів, що покращує загальний стан здоров'я та дозволяє організму ефективно адаптуватися до навантажень.

Морфологічний та функціональний вплив силових вправ. Силові вправи є невід'ємною складовою оздоровчої гімнастики та широко використовуються для поліпшення фізичної форми та зміцнення здоров'я. Серед найбільш відомих систем тренувань, заснованих на силових діях, можна виділити бодібілдинг, атлетичну гімнастику, калланетику тощо. Ефективність силового тренування залежить від багатьох факторів, зокрема від особливостей будови та функціонування нервово-м'язового апарату.

Нервово-м'язовий апарат (НМА) відповідає за генерацію механічної сили та складається з нейронів рухової зони кори головного мозку, підкіркових утворень, низхідних нервових шляхів, рухових нервів, іннервованих м'язів і пропріорецепторів, що забезпечують зворотний біологічний зв'язок. У структурі кожного м'язового волокна є міофібрили — органели, що здійснюють скорочення м'язів завдяки іонам кальцію у присутності АТФ як основного джерела енергії для м'язових скорочень.

Функціонування нервово-м'язового апарату.

Спортивне силове тренування (ССТ) зазвичай орієнтоване на збільшення сили м'язів для досягнення конкретних спортивних результатів. Натомість метою оздоровчого силового тренування (ОСТ) є створення анаболічного фону, який сприяє оздоровленню організму. Поряд з цією основною метою, ОСТ може вирішувати такі завдання, як підвищення сили, зміна ваги тіла, зменшення жирових запасів, покращення постави тощо. Водночас важливо, щоб ці додаткові цілі не відволікали від головного призначення ОСТ — покращення здоров'я та самопочуття.

Зазначимо, що у силових тренуваннях оздоровчого спрямування, особливо серед молоді, часто використовуються як вправи ОСТ, так і деякі прийоми з ССТ. Такий підхід дозволяє одночасно покращувати фізичний стан та оздоровлювати організм.

Основні термінові ефекти оздоровчого силового тренування включають:

1. Активацію симпатоадреналової системи, яка мобілізує енергетичні та пластичні ресурси організму, включаючи підшкірні та вісцеральні жирові депо.

2. Стимуляцію гіпофізарно-статевої системи, що прискорює синтез білків і сприяє нарощуванню м'язової маси.

3. При правильному виконанні вправ показники частоти серцевих скорочень, споживання кисню та артеріального тиску залишаються в межах норми, що підвищує безпечність тренування.

4. У крові, м'язах та інших тканинах накопичуються метаболіти, гормони, нейромедіатори та ферменти, які підтримують анаболічний фон організму тривалий час.

5. Правильна техніка виконання сприяє позитивному нейрогенному та механічному впливу на внутрішні органи.

Відстрочені ефекти оздоровчого силового тренування включають довготривалі зміни в організмі, такі як:

1. Збільшення сили та витривалості м'язів, а також досягнення бажаної фізичної форми.

2. Покращення роботи серцево-судинної системи, зокрема оптимізація судинних реакцій та покращення мікроциркуляції.

3. Нормалізація функцій внутрішніх органів, що сприяє загальному покращенню здоров'я.

4. Тривала психічна та нервово-м'язова релаксація, яка покращує загальний стан організму.

5. Підвищення стійкості до холоду, що сприяє загартуванню.

6. Позитивний вплив на психологічний стан: регулярні заняття силовими вправами підвищують самооцінку, зміцнюють впевненість у собі та допомагають розвивати витривалість та психологічну стійкість.

Таким чином, силові вправи не лише сприяють покращенню фізичних параметрів тіла, а й мають значний оздоровчий ефект, що відображається у поліпшенні загального фізичного та психологічного стану організму.

Вправи змішаного типу. Вправи змішаного типу займають проміжне положення між аеробними і силовими тренуваннями та застосовуються в системах, як-от «шейпінг» і жіноча атле-

тична гімнастика. Основними характеристиками таких вправ є висока інтенсивність м'язової напруги, що надає їм силового характеру, виконання без додаткового обладнання або з легкими обтяженнями, швидкий темп і значний енергетичний запит, пов'язаний із підвищеним споживанням кисню. Також важливими особливостями є велика частка ексцентричної роботи м'язів, коли вони розтягуються з високою швидкістю до крайньої точки амплітуди руху, що вимагає значного психоемоційного напруження та може супроводжуватися больовими відчуттями.

Основна мета таких вправ — зниження маси тіла, зокрема за рахунок зменшення жирової тканини. Слід зазначити, що існують методики анаболічного тренування для збільшення м'язової маси, однак вони передбачають використання специфічних силових вправ, відмінних від основних компонентів шейпінгу. Зниження маси тіла у змішаних тренуваннях досягається за рахунок поєднання в одному занятті аеробних, силових та розтягуючих елементів, що підвищує ефективність тренування з точки зору енергетичних витрат і стимуляції метаболічних процесів.

Термін «шейпінг» у цьому контексті використовується умовно та не стосується повної системи, позначає лише конкретний тип вправ. Інтенсивне навантаження на м'язи під час таких занять викликає після тренувальні м'язові болі («крепатуру»), що обумовлено набряком м'язової тканини. Ці больові відчуття підвищують тонус симпатоадреналової системи, зменшують глибину релаксації та сну, що, в свою чергу, сприяє зростанню основного обміну після тренування. Вони також впливають на самопочуття і апетит, знижуючи обсяг споживаної енергії у дні після занять.

Для осіб із міцною гормональною системою інтенсивне руйнування м'язових волокон активізує синтезуючі процеси, які використовують ендогенні білки як будівельний матеріал (за рахунок лімфоїдної тканини, що впливає на імунну систему), а ендогенні жири — як джерело енергії. Ці процеси стають ще активнішими при поєднанні тренувань із обмеженням у хар-

чуванні. У разі недостатності гормональних ресурсів швидко знижується маса і сила м'язів, що вимагає обережного підходу до таких занять.

Отже, вправи змішаного типу, виконувані з вищезазначеними характеристиками, забезпечують катаболічний ефект, що сприяє зменшенню маси тіла та жирових запасів. Проте слід враховувати, що, на відміну від анаболічного фону, який є сприятливим для зміцнення здоров'я, катаболічний фон може спричинити негативний вплив на організм. Високий рівень стресогенності та інтенсивне навантаження на фоні можливого виснаження гормональної системи збільшує ризик перенапруги, травм і захворювань.

Для створення анаболічної системи на основі вправ змішаного типу необхідно відмовитися від ритмічної методики шейпінгу, що поєднує аеробні, силові та розтягуючі елементи. Натомість розтягуючі вправи слід виконувати за методикою релаксуючого стретчингу, щоб мінімізувати травмуючий ефект ексцентричної роботи м'язів. Пасивні силові вправи варто замінити на звичайні силові, як описано в попередніх розділах, для уникнення катаболічних ефектів. Така модифікація тренування наддасть йому риси однієї з оздоровчих систем спортивного тренування, забезпечуючи належний рівень захисту організму та збереження здоров'я.

Таким чином, вправи змішаного типу, завдяки поєднанню аеробних, силових та розтягуючих елементів, є ефективним засобом для зниження маси тіла та зменшення жирових запасів. Однак їхній вплив на організм залежить від інтенсивності виконання та загальної фізичної підготовки. У випадку високої інтенсивності такі вправи можуть сприяти катаболічним процесам, що супроводжуються значними енергетичними витратами, зниженням маси тіла та жирової тканини, але водночас викликають навантаження на гормональну і нервову системи, підвищуючи ризик перенапруги.

Щоб перетворити вправи змішаного типу на безпечний засіб для зміцнення здоров'я, важливо адаптувати методику їх виконання, знижуючи катаболічні ефекти і зберігаючи ана-

болічний фон, сприятливий для організму. Оптимізація програми, включаючи релаксуючий стретчинг та контрольовану інтенсивність силових вправ, дозволить використовувати їх як оздоровчий інструмент, що зміцнює фізичний і психоемоційний стан, підвищуючи загальну функціональність організму без ризику травм і виснаження.

2.2. Характеристика видів оздоровчої гімнастики

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики належить до оздоровчо-виховних ініціатив, які відзначаються пріоритетом силових вправ із застосуванням гімнастичних приладів, обтяжень і різноманітних тренажерів. З огляду на існуючі емпіричні дані, цей вид гімнастики спрямований на зміцнення фізичного здоров'я та досягнення вищого рівня загальної фізичної підготовки серед молоді та людей середнього віку. Таким чином, атлетична гімнастика, як підтверджують численні наукові дослідження, здатна суттєво змінювати морфологічні характеристики тіла осіб, які тренуються, формуючи гармонійно розвинену, пропорційну атлетичну фігуру. Більше того, цей вид фізичної активності сприяє підвищенню працездатності, розвитку спритності та гнучкості, що є важливими компонентами загальної фізичної культури. Отже, атлетична гімнастика демонструє значний позитивний вплив на фізичний стан та загальний добробут людини, забезпечуючи цілісний підхід до покращення здоров'я та фізичних можливостей. Атлетична гімнастика повністю відповідає принципам оздоровчого тренування, що забезпечують оптимальні умови для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Зокрема, цей напрямок базується на наступних підходах:

1. Гармонійний фізичний розвиток досягається шляхом виконання силових вправ, які охоплюють усі основні м'язові групи, із пріоритетом на менш розвинені.

2. Формування м'язової маси, покращення рельєфу тіла та розвиток координації забезпечується завдяки використанню різноманітних режимів роботи м'язів, зокрема чергування статичних та динамічних навантажень.

3. Для максимального ефекту від занять необхідно дотримуватися збалансованого режиму харчування, правил гігієни та забезпечити достатній відпочинок для відновлення.

4. Комплексний підхід включає доповнення занять ранковою гігієнічною гімнастикою, вправами циклічного характеру та спеціальними програмами для розвитку гнучкості. [21].

Згідно з працями А. І. Стеценка та П. М. Гунька [38], на різних етапах еволюції атлетизм виокремився в кілька самостійних видів спорту та оздоровчо-рухливих напрямків. Зокрема, до основних спортивних дисциплін, що сформувалися на основі атлетизму, належать важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, фітнес та богатирське багатоборство. Окрім цього, атлетизм також дав поштовх для розвитку видів оздоровчо-рухливої діяльності, таких як шейпінг, пілатес та інші, які мають на меті підтримання здоров'я, вдосконалення фізичної форми і підвищення якості життя. [38].

Атлетизм — вид спорту, сприяючий зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох природжених і придбаних дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини [35, 6 с.].

Атлетична гімнастика є одним із ключових засобів оздоровчого тренування, що спрямований на розвиток силових якостей та формування гармонійно пропорційної фігури. Як відомо, основним методом, що застосовується в атлетичній гімнастиці, є метод повторних зусиль, який дозволяє забезпечити оптимальний рівень фізичних навантажень і досягти запланованих результатів.

Особливості та призначення атлетичної гімнастики.

Передусім, атлетична гімнастика характеризується доступністю для широкого кола осіб, включаючи молодь, людей середнього віку та навіть літніх осіб, за умови відсутності медичних протипоказань. Зокрема, основними завданнями атлетичної гімнастики є:

- розв'язання завдань корекції фізичної форми;
- розвиток рельєфної мускулатури, яка є не лише ознакою естетики, але й функціональної сили;

- розширення рухового досвіду, формування стійкої звички до систематичних фізичних вправ;
- забезпечення активного відпочинку, що водночас сприяє самовираженню через досягнення поставлених цілей.

Варто зауважити, що атлетична гімнастика також сприяє поліпшенню загального фізичного стану організму, оскільки її методи забезпечують комплексний вплив на всі м'язові групи.

Види атлетичної гімнастики.

Не менш важливим є те, що атлетична гімнастика як поняття охоплює низку різновидів, кожен із яких має свої специфічні завдання і методику. До найбільш популярних належать:

Бодібілдинг, або культуризм, що є системою вправ, спрямованою на збільшення м'язової маси, формування рельєфної мускулатури та побудову гармонійно розвиненої фігури. Характерною особливістю бодібілдингу є його змагальний характер, який, як правило, вимагає високого рівня професійної підготовки.

Пауерліфтинг — це система тренувань, орієнтована на розвиток максимальної сили, яка проявляється у виконанні трьох базових вправ: жиму штанги лежачи, присідання зі штангою та тяги штанги. Таким чином, цей вид сприяє досягненню максимальних показників у конкретних рухах, на відміну від бодібілдингу, що акцентується на естетичних аспектах.

Армрестлінг, у свою чергу, представляє силове єдиноборство, що потребує гармонійного розвитку м'язів лівої та правої руки, а також м'язів спини і тазового поясу. Це особливо важливо для досягнення симетрії сили, яка є ключовою у цьому виді спорту.

Згідно наукових праць Бондаренко О. В [19] сучасні фітнес-напрямки, такі як боді-памп, памп-аеробіка, боді-балет та інші, стали результатом еволюції атлетичної гімнастики, які поєднують силові вправи із ритмічною музикою, забезпечуючи гармонійний розвиток усіх м'язових груп [19].

Групи спеціальних вправ у атлетичній гімнастиці

В атлетичній гімнастиці виділяють кілька основних груп вправ, кожна з яких має свою специфіку та вплив на організм. Як зазначається у науковій літературі, правильний підбір вправ забезпечує гармонійний фізичний розвиток і ефективне оздоровлення.

Перша група вправ включає вправи без обтяжень і предметів, які базуються на подоланні опору власного тіла або його частин. Наприклад, це можуть бути згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рук у напруженому положенні в сторони або підтримання напівзігнутого положення з опорою тазом. Зазначені вправи не потребують високого рівня фізичної підготовленості, підходять для різних вікових і фізичних груп та є простими у виконанні й організації.

Друга група вправ включає вправи силового характеру на спортивних снарядах, які частково запозичені з гімнастичного багатоборства. До них належать вправи на поперечині, кільцях, брусах, коні з ручками, гімнастичній стінці та інших снарядах. Ці вправи забезпечують роботу різних груп м'язів і виконуються у висі, упорі чи змішаних положеннях. Водночас темп виконання вправ може змінюватися залежно від завдань тренування, акцентуючи увагу на уповільненні, прискоренні або статичних утриманнях тіла.

Третя група вправ базується на використанні обтяжень, таких як гантелі, гирі та штанга. Характерною рисою цієї групи є ретельне дозування ваги спортивного обладнання, що підбирається відповідно до фізичних можливостей осіб, які тренуються. Наприклад, вправи з гантелями передбачають симетричні та асиметричні рухи руками в поєднанні з нахилами, присіданнями та випадами. У свою чергу, вправи з гирями відрізняються особливою технікою, що вимагає додаткових зусиль через специфіку хвата гирі. Вправи зі штангою виконуються з урахуванням рекомендацій важкої атлетики, а для оздоровлення можуть використовуватися окремі її елементи, такі як гриф чи диски.

Четверта група вправ передбачає виконання в парах або трійках. Їх особливістю є взаємодія між партнерами, де один створює опір, а інший долає його. Ці вправи прості у виконанні, не потребують спеціальної технічної підготовки і є доступними для широкого кола осіб.

П'ята група вправ виконується на тренажерах і спеціальних пристроях, серед яких найчастіше використовуються тренажери блокового типу. Ці тренажери дозволяють регулювати навантаження через зміну ваги обтяжень і забезпечують роботу різних груп м'язів. У комплексних тренажерах зазвичай передбачено кілька робочих положень, які дозволяють виконувати силові вправи з мінімальними ризиками травмування. При цьому рекомендується починати роботу з дрібних м'язових груп і поступово переходити до великих, виконуючи вправи у середньому темпі.

Зрештою, в атлетичній гімнастиці використовується допоміжна група вправ, яка включає засоби для розтягування, розслаблення та розвитку гнучкості, спритності й швидкості. Ці вправи сприяють активному відпочинку, зменшенню втоми та підвищенню ефективності відновлення організму після фізичних навантажень. Крім того, вони дозволяють замінити пасивний відпочинок і створити умови для збільшення загального навантаження.

Таким чином, вправи в атлетичній гімнастиці структуровані таким чином, щоб забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, зберігаючи баланс між оздоровленням та силовим тренуванням.

Навантаження та методи тренування в атлетичній гімнастиці

В атлетичній гімнастиці важливу роль відіграє раціональне планування навантажень залежно від конкретних завдань тренування та індивідуальних особливостей спортсменів. Враховуючи це, «формула вправи» змінюється відповідно до мети тренування.

Для розвитку максимальної сили використовується вага обтяження, що становить 90–95% від максимального. У кожному підході виконують 1–4 повторення, кількість підходів становить 3–4, а відпочинок між ними триває 2–4 хвилини. Для нарощування обсягу м'язів застосовується вага, що дорівнює 70–80% від максимального, при цьому виконують 8–12 повторень у 3–6 підходах із відпочинком 1–2 хвилини. Для розвитку силової витривалості використовують вагу 50–70% від максимального з виконанням 20–50 повторень у 2–4 підходах, відпочинок між якими становить від однієї до трьох хвилин.

Характерною рисою атлетичної гімнастики є визначення величин силової напруги за кількістю повторень у підході, що дало змогу впровадити поняття «повторного максимуму» або максимально можливого числа повторень руху.

Методи тренування в атлетичній гімнастиці

В атлетичній гімнастиці використовуються кілька основних методів, які забезпечують досягнення різних тренувальних цілей. Одним із ключових є метод повторних зусиль, що передбачає безперервне виконання певної кількості рухів у підході або в чергуванні підходів.

Метод максимальних зусиль реалізується шляхом роботи в різних зонах навантаження. Наприклад, максимальне навантаження виконується з 2–3 повтореннями, високе — з 4–7, помірно високе — з 8–12, середнє –з 13–18, низьке — з 19–25, а дуже низьке — з 25 і більше повтореннями. Малі рівні навантаження зазвичай використовуються для тренування силової витривалості, тоді як високі і граничні спрямовані на збільшення об'єму м'язової маси.

Вправи в режимі, що долає, зазвичай викликають максимальну напругу на останньому повторенні, забезпечуючи ефективність тренувального процесу. Додатково використовуються вправи в статичному режимі, які підвищують загальну ефективність тренування.

Організаційні особливості атлетичної гімнастики

Для забезпечення ефективності занять атлетичною гімнастикою необхідно дотримуватися певних умов. По-перше, слід прагнути до граничного стомлення м'язів під час кожного заняття, що стимулює метаболічні процеси, зокрема білковий синтез, який сприяє зростанню м'язової маси. По-друге, важливо оптимально поєднувати роботу і відпочинок як у межах одного заняття, так і в серії занять.

Комплекси вправ повинні включати як локальні вправи, спрямовані на конкретні м'язові групи, так і загальні, які залучають значну кількість м'язів одночасно. Обов'язково слід поєднувати вправи силової спрямованості з розтягувальними вправами, а також вправами на розслаблення, спритність і точність рухів.

При підборі вправ важливо орієнтуватися на основні м'язові групи — шиї, плечового поясу, рук, передньої та задньої поверхонь тіла, ніг. Водночас не слід зосереджуватися лише на локальному навантаженні однієї групи м'язів, наприклад згиначів чи розгиначів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовуються співвідношення вагових і ростових показників, аналіз топографії м'язів, а також тестування за допомогою динамометрії чи виконання контрольних вправ із певною кількістю повторень. Додатково до організації занять важливо приділяти увагу раціональному диханню. Це досягається підбором зручних поз і спеціальних вправ, які формують правильні дихальні навички, що, у свою чергу, підвищує ефективність виконання рухів.

Таким чином, атлетична гімнастика є комплексною системою тренувань, яка враховує індивідуальні особливості спортсменів і сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей.

2.3. Загальна характеристика видів оздоровчої гімнастики

На думку науковців [29], до системи оздоровчого фітнес-тренування входять такі напрямки, як шейпінг, каланетика, пілатес та інші. Ці методики характеризуються спільними

завданнями та засобами, які об'єднує єдина мета — фізичне вдосконалення людини. Дослідники також зазначають, що ці напрями нерідко називають «косметичними» видами оздоровчої гімнастики, оскільки вони спрямовані на покращення зовнішнього вигляду та фігури, що відповідає концепції давньогрецького поняття «косметика» як науки про засоби і методи вдосконалення зовнішності [35] .

1. Шейпінг

Шейпінг, який походить від англійського слова shaping — «формувати», є цілісною системою, спрямованою на гармонійне вдосконалення тіла. Ефективність шейпінгу забезпечується використанням комп'ютерних технологій для тестування та моніторингу фізичних параметрів тіла. Програма тренувань адаптується до індивідуальних потреб, ґрунтуючись на результатах антропометричних тестів, які аналізують співвідношення жирової, м'язової та кісткової маси. Виконання вправ у помірному темпі з багаторазовим повторенням (300 і більше разів) дозволяє досягти високих результатів у корекції фігури. Окрім фізичних вправ, шейпінг включає принципи раціонального харчування, що ще більше підвищує його ефективність.

Методика шейпінгу базується на двох основних етапах. На першому етапі проводяться тестування для визначення антропометричних параметрів, таких як співвідношення жирової, м'язової та кісткової маси. Ці дані використовуються для розробки індивідуального плану тренувань та харчування. Другий етап спрямований на цілеспрямовану роботу з м'язами, що досягається багаторазовими повтореннями вправ у помірному темпі. Такий підхід дозволяє не лише корегувати фігуру, а й розвивати фізичну витривалість.

У шейпінгу широко використовуються науково-технічні інновації, зокрема комп'ютерні програми, що аналізують динаміку змін параметрів тіла, та відеотренінги, які полегшують процес навчання та підвищують ефективність занять. Ці інструменти дозволяють персоналізувати тренувальний процес, враховуючи фізичні можливості та цілі кожної людини.

Сучасний шейпінг також інтегрує елементи різних напрямків, таких як шейпінг-хореографія, яка сприяє розвитку пластичності та координації рухів, і шейпінг-стиль, що включає рекомендації щодо вибору одягу та зачісок для підкреслення естетичності образу. Інший важливий компонент — шейпінг-харчування, яке спрямоване на підтримку оптимального рівня енергії та метаболізму під час тренувань.

Крім того, шейпінг активно використовується в реабілітаційних програмах для відновлення після травм та хвороб, оскільки вправи виконуються у помірному темпі та не створюють надмірного навантаження на суглоби. Завдяки цьому система підходить для людей різного віку та фізичної підготовленості, включаючи осіб із надмірною вагою та низьким рівнем фізичної активності.

Інтеграція сучасних мобільних додатків у шейпінг дозволяє не лише відслідковувати прогрес, а й отримувати рекомендації у реальному часі. Завдяки таким інноваціям шейпінг продовжує залишатися популярною та ефективною системою фізичного вдосконалення, яка відповідає вимогам сучасного суспільства.

2. Каланетика

Каланетика, назва якої походить від імені голландської балерини Каллан Пінкней, являє собою методику фізичних вправ, побудовану на основі переважно статичних навантажень, поз класичної йоги та вправ на розтягування. Ця система розроблена з метою покращення фізичної форми та загального оздоровлення організму, водночас уникаючи надмірної травматизації суглобово-м’язового апарату.

Як зазначають дослідники, комплекс каланетики складається з 30 вправ, які виконуються протягом години занять. Характерною рисою є послідовне чергування силових вправ та вправ на розтягування м’язів, що допомагає знімати больові відчуття, попереджує надмірний розвиток рельєфної мускулатури та сприяє відновленню рухливості.

Фізіологічні аспекти каланетики

Методика базується на статичних вправах, спрямованих на мікроскорочення м'язів. Важливо зазначити, що в каланетиці виключені різкі та амплітудні рухи, які могли б стати причиною травм. Завдяки цьому каланетика рекомендована для широкої аудиторії, зокрема для людей із підвищеним ризиком пошкодження суглобів та зв'язок.

З точки зору фізіології, тривале статичне навантаження сприяє збільшенню метаболічної активності в м'язових тканинах, що забезпечує пришвидшення обміну речовин. Це, у свою чергу, сприяє ефективному спалюванню калорій і жирових відкладень. Відомо, що година занять каланетикою за інтенсивністю дорівнює семи годинам звичайної гімнастики або 24 годинам аеробіки, що підтверджує високу ефективність цієї методики.

Американські фахівці називають каланетику «гімнастикою незручних поз», оскільки багато вправ передбачають вихідні положення, які одночасно залучають до роботи всі основні групи м'язів. Завдяки цьому забезпечується комплексний вплив на організм, включаючи корекцію постави, нормалізацію ваги, зміцнення імунної системи, розвиток гнучкості, укріплення суглобів та м'язів.

Для досягнення максимального ефекту занять автор програми сформулювала чотири ключові принципи, які залишаються актуальними й сьогодні:

1. Поступове нарощування навантаження. З огляду на високу інтенсивність занять, що передбачає утримання статичних поз від 10–15 до 100 секунд, збільшення навантаження має становити не більше 3–5 % щотижня.

2. Різноманітність вправ. Дослідники відзначають, що досягнення бажаного ефекту можливе навіть за виконання 7–12 вправ, за умови їх відмінності за характером та напрямком впливу.

3. Індивідуальний підхід. Важливість незвичності вправ для конкретної людини є ключовим аспектом, особливо для людей

старшого віку, у яких обмежені рухові функції та знижений рівень м'язової активності.

4. Систематичність занять. Регулярні тренування є обов'язковою умовою досягнення оздоровчого ефекту, оскільки нерегулярність знижує ефективність методики.

Сучасні підходи та перспективи розвитку

На сьогодні каланетика продовжує вдосконалюватися, інтегруючи новітні технології. Наприклад, мобільні додатки для персоналізованих тренувань дозволяють контролювати техніку виконання вправ і рівень навантаження. Крім того, додаються нові вправи, орієнтовані на специфічні потреби різних груп населення, включаючи вагітних жінок, людей похилого віку та осіб із низьким рівнем фізичної активності.

Новітні дослідження також акцентують увагу на позитивному впливі каланетики на психоемоційний стан. Статичні вправи сприяють релаксації, зменшенню рівня стресу та поліпшенню загального самопочуття. Крім того, каланетика демонструє високу ефективність у програмах реабілітації, зокрема для людей із захворюваннями опорно-рухового апарату.

Таким чином, каланетика є сучасною методикою, що поєднує ефективність і безпечність. Завдяки статичним навантаженням, акценту на розтягуванні та адаптації до індивідуальних потреб, вона залишається одним із найпопулярніших видів оздоровчої фізичної активності. Інтеграція інноваційних технологій і постійне вдосконалення методики забезпечують її актуальність у сучасних програмах фізичної культури та реабілітації.

3. Пілатес

Пілатес, створений у XIX столітті лікарем, спортсменом та професійним інструктором Йозефом Пілатесом, є унікальною системою фізичних вправ, спрямованою на комплексний розвиток фізичної форми та оздоровлення організму. Розробка цієї методики була зумовлена прагненням автора відновити власне здоров'я, що й стало основою для створення інновацій-

ного підходу, доповненого елементами йоги та східних єдиноборств.

На початку XX століття методика Пілатеса здобула популярність серед артистів цирку, балету та спортсменів завдяки її здатності ефективно відновлювати фізичну форму після травм. Зокрема, система використовувалася для реабілітації поранених під час Другої світової війни. Протягом тривалого часу Пілатес вважався елітною практикою, доступною лише для вузького кола осіб, проте в останні десятиліття цей вид тренувань здобув широке визнання завдяки своїй ефективності та доступності.

Характеристика та основні принципи методики

Методика Пілатеса базується на виконанні повільних і плавних рухів, спрямованих на розвиток гнучкості, укріплення окремих м'язових груп та покращення загального стану здоров'я. Особливістю цієї системи є акцент на глибоких м'язах, які відповідають за підтримку хребта та правильну поставу. Створення м'язового корсета для хребта розглядається як ключовий аспект збереження загального здоров'я організму.

У системі Пілатеса кожна вправа розпочинається з формування правильної постави, яка забезпечує оптимальне положення тіла, сприяє рівномірному розподілу навантаження та мінімізує ризик травматизації. Методика базується на низці фундаментальних принципів, які визначають її ефективність:

1. Релаксація передбачає усунення надмірного напруження в окремих частинах тіла та виконання вправ у стані максимальної розслабленості. Цей принцип дозволяє підвищити якість рухів та зменшити ризик перевантаження м'язів і суглобів.

2. Концентрація акцентує увагу на цілеспрямованій роботі окремих груп м'язів або частин тіла, сприяючи підвищенню ефективності вправ. Використання ментальних образів допомагає оптимізувати техніку виконання рухів і підвищити їхню точність.

3. Вирівнювання тіла забезпечує правильне гармонійне розташування хребта, тазу та інших частин тіла. Формування пра-

вильної постави є ключовим компонентом для профілактики порушень постави та покращення біомеханіки рухів.

4. Центрування включає активізацію м'язів черевного преса, хребта та інших стабілізуючих структур. Цей принцип спрямований на створення м'язового корсета, який підтримує тіло у правильному положенні під час виконання вправ.

5. Дихання відіграє важливу роль у забезпеченні стабільності під час рухів. Контрольоване дихання супроводжує виконання вправ, сприяючи підвищенню ефективності м'язової роботи та забезпеченню фізіологічної гармонії.

6. Плавність виконання вправ у повільному темпі дозволяє зосередитися на техніці, сприяючи розвитку м'язової координації та усвідомленості рухів.

7. Координація спрямована на розвиток рівноваги, покращення усвідомлення рухових патернів і гармонійної роботи всього тіла. Цей принцип забезпечує узгодженість рухів і підвищує ефективність фізичних вправ.

Завдяки цим принципам методика Пілатеса не лише сприяє зміцненню м'язів і поліпшенню гнучкості, але й формує основи здорового руху, що позитивно впливає на загальний фізичний та функціональний стан організму. Оздоровча спрямованість та відновлювальні можливості.

Пілатес зарекомендував себе як ефективний засіб для оздоровлення та реабілітації. Його широко використовують для відновлення після травм опорно-рухового апарату, зокрема хребта. Методика сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню рухливості суглобів та зміцненню м'язового корсета. Крім того, сучасні дослідження доводять ефективність Пілатеса у боротьбі з хронічним болем у нижній частині спини, що часто є наслідком слабких глибоких м'язів.

Останніми роками у Пілатес інтегруються новітні технології, такі як носимі пристрої для моніторингу фізичної активності та мобільні додатки для персоналізованих тренувань. Це дозволяє зробити заняття більш доступними та адаптованими до індивідуальних потреб.

Перспективи розвитку

На сьогодні методика Пілатеса є однією з найпопулярніших форм фізичної активності завдяки її універсальності та безпечності. Вона ефективно поєднує оздоровчу, профілактичну та реабілітаційну функції, що робить її незамінною для широкої аудиторії, включаючи людей похилого віку та осіб із хронічними захворюваннями. Інтеграція нових технологій і розширення наукових досліджень сприяють подальшій популяризації Пілатеса у світі фітнесу та реабілітації.

Пілатес, як сучасна методика тренувань, демонструє інтегративний підхід, що охоплює аспекти фізичного оздоровлення, профілактики захворювань та реабілітації, базуючись на науково обґрунтованих принципах і ефективних практиках. Його ключова перевага полягає у спрямованості на зміцнення глибоких м'язових груп, формування правильної постави та розвитку гнучкості, що сприяє покращенню функціонального стану організму та профілактиці хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

Особливий акцент на плавності виконання рухів і дотримання принципів індивідуалізації дозволяє адаптувати систему до потреб осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Крім того, включення дихальних технік і елементів усвідомленості під час виконання вправ сприяє гармонізації психоемоційного стану, зменшенню стресу та підвищенню загальної якості життя.

Інтеграція Пілатеса у сучасні реабілітаційні програми підтверджує його ефективність у відновленні після травм, покращенні рухових функцій та профілактиці рецидивів захворювань опорно-рухового апарату. Водночас впровадження інноваційних технологій, таких як цифрові тренувальні програми, носимі пристрої для моніторингу прогресу та мобільні додатки для індивідуалізованих рекомендацій, значно розширює можливості цієї методики.

Таким чином, Пілатес є не лише ефективною системою фізичної активності, але й інструментом для досягнення високого рівня фізичного та психоемоційного благополуччя. Його

постійний розвиток, адаптація до потреб сучасного суспільства та інтеграція новітніх технологій забезпечують йому стабільне місце серед провідних методик фізичного виховання та реабілітації у світовій практиці.

Аеробні види гімнастики є одним із ключових компонентів сучасних оздоровчих програм

Цей напрямок фізичної активності набув широкого поширення завдяки своїй універсальності, ефективності та позитивному впливу на функціональні системи організму. Історія сучасної аеробіки тісно пов'язана з дослідженнями Кеннета Купера, знаного фахівця у галузі фізичної культури, який у 1960-х роках XX століття розробив концепцію аеробних тренувань як форми загальної фізичної підготовки. Спочатку його система включала типові циклічні вправи, проте з часом вона була доповнена спортивними іграми, стрибками на скакалці та гімнастичними вправами, що значно розширило її функціональні можливості.

Загальні характеристики аеробних напрямків

Оздоровчі напрямки аеробіки охоплюють різноманітні методики, об'єднані спільною метою — поліпшення фізичної форми та підтримання здоров'я. Їхня сутність полягає у виконанні танцювальних і гімнастичних вправ, які організовані у структуровані комплекси. Як правило, ці вправи виконуються потоковим способом під музичний супровід, що забезпечує емоційну насиченість і ритмічність занять.

Основні фізіологічні ефекти аеробних видів гімнастики включають стимуляцію серцево-судинної системи, вдосконалення дихальної функції та активізацію аеробних процесів в організмі. Завдяки цим характеристикам аеробіка залишається ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань, покращення обміну речовин та нормалізації ваги.

Класифікація аеробних видів гімнастики [39]

Аеробіка охоплює широкий спектр напрямків, серед яких виділяються:

1. ритмічна гімнастика;
2. класична або базова аеробіка;
3. танцювальні види аеробіки, включаючи танцювальну аеробіку, джаз-аеробіку, сальса-аеробіку;
4. циклічна аеробіка,

4.1. кардіоаеробіка

4.2. степ-аеробіка;

5. східноєвропейська аеробіка (тай-бо та кі-бо);
6. аквааеробіка, також відома як гідроаеробіка.

1. Ритмічна гімнастика — розвиток та сучасний стан

Ритмічна гімнастика, яка є одним із різновидів оздоровчої фізичної гімнастики (ОВГ), відома під різними назвами в різних країнах і навіть спортивних клубах, включаючи терміни "тонус-гімнастика", "аеробна гімнастика", "поп-гімнастика" гімнастики [26].

В Україні цей напрямок спочатку отримав назву "ритмічна гімнастика". Завдяки своїй доступності та емоційності, ритмічна гімнастика здобула широку популярність, що сприяло створенню численних груп, секцій і клубів, які активно пропагували заняття під музичний супровід.

Основні характеристики ритмічної гімнастики

Ритмічна гімнастика базується на виконанні простих за технікою вправ, до яких належать вправи для загального фізичного розвитку, танцювальні рухи, а також елементи бігу, підскоків і стрибків. Усі вправи виконуються під ритмічну музику, що додає заняттям емоційної складової та підвищує їхню ефективність.

Залежно від функціонального спрямування виділяють такі форми ритмічної гімнастики:

1. Оздоровча, яка спрямована на поліпшення загального стану здоров’я.

2. Лікувальна, яка використовується для реабілітації та профілактики певних захворювань.

3. Прикладна, що має спеціалізований характер і використовується для розвитку професійно важливих навичок.

За віковими групами ритмічна гімнастика поділяється на дитячу, для людей середнього віку та осіб похилого віку. Крім того, залежно від характеру занять, можна виділити танцювальну, ігрову, атлетичну та психорегулювальну ритмічну гімнастику.

Фізіологічні ефекти та популярність

Ритмічна гімнастика сприяє всебічному фізичному розвитку, оскільки в процесі занять розвиваються основні фізичні якості: витривалість, гнучкість, сила, швидкість і координація. Простота вправ та їхня емоційна складова роблять цей вид гімнастики популярним серед різних груп населення.

Впровадження та розвиток

Ритмічна гімнастика поступово стала важливою складовою освітнього процесу. Її впроваджено у програми шкільних та позашкільних занять, а також у навчальні курси фізичної культури у вищих навчальних закладах. Цей вид гімнастики також входить до програм показових виступів і змагань, що ще більше сприяло його популяризації.

Згодом, для інтеграції у світову практику, ритмічній гімнастиці повернули міжнародну назву «аеробіка». Це дозволило збільшити її впізнаваність та закріпити позиції у структурі оздоровчої фізичної культури. Сьогодні аеробіка, включаючи її різновиди, залишається важливим засобом популяризації здорового способу життя та фізичного розвитку.

2. Базова (класична) аеробіка — історія, особливості та методика

Базова, або класична, аеробіка сформувалася як окремий напрямок фізичної активності у середині 1980-х років. Основи цієї методики закладені ще в 1960-х роках завдяки науковим

дослідженням американського лікаря і фізіолога Кеннета Купера, якого вважають засновником сучасної аеробіки. Його праці, зокрема книга «Аеробіка» (1968), започаткували еру аеробних тренувань, спрямованих на покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також загального рівня фізичної підготовленості.

Купер, працюючи над програмами для військових льотчиків у Військово-повітряних силах США, розробив систему, яка ґрунтувалася на виконанні циклічних вправ, що сприяють підвищенню витривалості. Його дослідження підтвердили, що регулярні аеробні тренування знижують ризик серцево-судинних захворювань, сприяють нормалізації ваги та покращують загальний стан здоров'я. Система Купера поступово поширилася серед широких верств населення і лягла в основу багатьох сучасних програм з аеробіки.

Основний зміст та елементи тренувань

Класична аеробіка зберегла ключові принципи, закладені Купером, і адаптувала їх для групових занять. Тренування базується на виконанні структурованих комплексів вправ, які складаються з базових елементів і виконуються без перерв. Основними елементами є: різні види ходьби, включаючи марш; біг; приставні та схрестні кроки; кроки з поворотами; крок «мамбо»; випади; махи ногами; підскоки та стрибки; напівприсіди.

Кожен із цих елементів спрямований на поліпшення витривалості, координації, сили та гнучкості.

Особливістю базової аеробіки є високі вимоги до техніки виконання вправ, що забезпечують її безпечність та ефективність. Основні правила включають:

- підтримання правильної постави протягом усього заняття;
- уникнення різких поворотів і нахилів тулуба, які можуть перевантажити хребет;
- контроль інтенсивності підскоків і стрибків;
- поступове збільшення амплітуди рухів для уникнення травм м'язів і зв'язок.

Внесок Купера у розвиток аеробіки

Наукові розробки Кеннета Купера заклали фундамент для створення багатьох сучасних програм з аеробіки. Його підхід ґрунтується на оцінці аеробного навантаження через тест Купера, що включає пробіжку на 12 хвилин як спосіб вимірювання функціональних можливостей серцево-судинної системи. Цей тест став стандартом у багатьох країнах для оцінки фізичної підготовленості.

Завдяки дослідженням Купера, аеробіка стала не лише інструментом фізичної підготовки, а й важливим елементом профілактики захворювань. Його ідеї стали основою для розвитку багатьох напрямків, включаючи ритмічну, базову та танцювальну аеробіку.

Узагальнюючи вище сказане, можна зробити висновок, що базова аеробіка, інтегруючи ключові принципи, закладені Кеннетом Купером, зберігає своє значення як ефективний засіб фізичного вдосконалення. Її структурований підхід до тренувань, універсальність і доступність роблять цей вид фізичної активності популярним у різних вікових групах та серед осіб із різним рівнем підготовленості. Система Купера залишається актуальною у сучасному фітнесі та спортивній практиці, підтверджуючи її незаперечну користь для здоров'я.

3. Танцювальна аеробіка

Танцювальна аеробіка як різновид фізичних вправ набуває значного поширення завдяки інтеграції елементів базової аеробіки та танцювальних рухів, що робить її ефективною формою фізичного навантаження. Зокрема, включає два основні напрямки: спортивний і оздоровчий, які відрізняються не лише цілями, але й специфікою методів виконання.

Спортивний напрям танцювальної аеробіки можна розглядати як окремий вид спорту, що має власну систему змагань і чітко визначені критерії оцінювання. Даний напрям орієнтований переважно на фізично підготовлених молодих осіб, оскільки потребує високого рівня координації, витривалості та технічної майстерності. Змагальні програми включають

складні елементи, що виконуються з точністю під музичний супровід, і оцінюються за суворими критеріями, такими як синхронність, складність рухів, технічна досконалість та артистизм. Таким чином, спортивна танцювальна аеробіка потребує систематичного тренування і дисципліни, що робить її доступною лише для осіб з високим рівнем фізичної підготовки.

Оздоровча танцювальна аеробіка, навпаки, є значно доступнішою та орієнтована на широке коло населення. Її метою є не лише покращення фізичної форми, але й підтримання здоров'я, підвищення загального тонусу організму та зниження рівня стресу.

На відміну від спортивної аеробіки, оздоровчий напрям не має вікових обмежень, що дозволяє залучати як молодь, так і осіб старшого віку. Оздоровчі заняття зазвичай включають дозволені дозовані вправи для загального фізичного розвитку, бігу, стрибків і танцювальних елементів, виконуваних під ритмічну музику.

Завдяки цьому оздоровча танцювальна аеробіка сприяє не тільки фізичному розвитку, але й створює позитивний емоційний фон, що підвищує привабливість занять серед населення.

Структура занять з танцювальної аеробіки включає три основні етапи, кожен з яких виконує певні функції у контексті фізичної підготовки. Розминка триває від 5 до 10 хвилин і спрямована на підготовку м'язів до навантажень, а також на активацію кровообігу, що сприяє запобіганню травм. Основна частина, що триває від 20 до 40 хвилин, включає виконання танцювальних рухів і фізичних вправ, що об'єднані в комплекс. Заключна частина, або заминка, триває 5–10 хвилин і спрямована на розслаблення м'язів, зниження інтенсивності рухів та запобігання можливим больовим відчуттям після тренування.

Отже, структура заняття забезпечує послідовне підвищення та зниження інтенсивності фізичних навантажень, що є важливим фактором для запобігання перевтомі та травматизму.

Залежно від стилю рухів, музичного супроводу та характеру танцювальних елементів виділяють різні різновиди танцювальної аеробіки, які мають свої особливості та переваги.

Зокрема, фанк-аеробіка (або кардіофанк) базується на елементах сучасного танцю у стилі «фанк», що забезпечує високу динаміку рухів та активізує роботу серцево-судинної системи.

Сіті-джем-аеробіка використовує елементи негритянського стилю «сіті-джем», що робить її емоційно насиченою та привабливою для молоді. Хіп-хоп-аеробіка включає елементи танцю у стилі «хіп-хоп», який є популярним серед молоді завдяки своїй експресивності та інтенсивності.

Латин-аеробіка (сальса-аеробіка) об'єднує рухи латиноамериканських танців, що сприяє розвитку координації та гнучкості.

Афро-джаз-аеробіка та джаз-модерн-аеробіка включають елементи африканських та джазових танців відповідно, що надає заняттям етнічного забарвлення та розвиває пластику рухів.

З точки зору фізіологічного впливу, танцювальна аеробіка сприяє зміцненню м'язів, особливо нижньої частини тіла, поліпшенню координації рухів, формуванню правильної постави та підвищенню загальної витривалості організму.

Висока енерговитратність занять дозволяє нормалізувати вагу тіла, а також є ефективним засобом спалювання зайвих калорій, що підтверджується численними дослідженнями у галузі фізіології спорту. Крім того, важливу роль відіграє емоційний аспект, оскільки виконання вправ під ритмічну музику підвищує настрій та стимулює зацікавленість у регулярних тренуваннях.

Перспективи розвитку танцювальної аеробіки полягають у її універсальності та можливості адаптації до різних рівнів фізичної підготовки, що робить її доступною для широкого кола населення. З огляду на популярність сучасних музичних стилів та розвиток нових танцювальних напрямків, танцювальна аеробіка має значний потенціал для подальшої популяризації. Її інтеграція у програми фізичного виховання у школах та вищих навчальних закладах дозволяє не лише популяризувати здоровий спосіб життя серед молоді, але й

сприяє загальному фізичному розвитку та підвищенню рівня фізичної активності населення.

Таким чином, танцювальна аеробіка залишається важливим засобом формування здорового способу життя та розвитку фізичної культури у суспільстві.

4. Циклічна аеробіка

Циклічна аеробіка є особливим напрямком фізичної активності, що характеризується виконанням повторюваних рухів на спеціалізованих пристроях або без їх застосування, із метою досягнення стійкого фізіологічного впливу на організм. Ключовою відмінністю циклічної аеробіки є здатність забезпечити досягнення цільового рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС) і підтримання цього показника протягом визначеного періоду часу, що обумовлює посилений вплив на кардіореспіраторну систему та метаболічні процеси організму.

Такий підхід дозволяє значно підвищити аеробну витривалість, поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи, а також сприяє загальному покращенню фізичної форми та здоров'я.

Сучасні спортивні клуби та фітнес-центри, зазвичай, оснащені спеціалізованими кардіотренажерами, що надають можливість проведення тренувань з циклічної аеробіки в контрольованих умовах.

Ці тренажери дозволяють оптимізувати процес тренування завдяки регулюванню навантаження та моніторингу основних фізіологічних параметрів, таких як частота серцевих скорочень і рівень витрати енергії. В результаті використання кардіотренажерів значно підвищується ефективність тренувального процесу, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню метаболічної активності та ефективному спаленню жирових відкладень.

Таким чином, циклічна аеробіка представляє собою високоефективний метод підвищення фізичної працездатності, поліпшення стану здоров'я, а також зниження маси тіла, що

має комплексний позитивний вплив на фізіологічний та психоемоційний стан людини.

4.1. Кардіоаеробіка та вправи на кардіотренажерах [39]

Кардіоаеробіка є ефективним видом фізичних тренувань, що передбачає використання різних кардіотренажерів, таких як бігові доріжки, степери, велотренажери, лижні тренажери, веслувальні тренажери та слайди. Ці пристрої допомагають покращити фізичну витривалість, зміцнити серцево-судинну систему та розвинути різні групи м'язів.

Бігові доріжки дозволяють виконувати ходьбу, біг і навіть гімнастичні вправи, залишаючись на місці. Вони бувають механічними, які приводяться в рух силою ніг, і електричними, які дозволяють регулювати швидкість і кут нахилу. Бігові доріжки є найпоширенішими кардіотренажерами завдяки їх універсальності та зручності.

Степери імітують ходьбу сходами, забезпечуючи зміцнення м'язів нижньої частини тіла. Електричні моделі дозволяють обирати програми різної складності, що робить тренування більш різноманітними. Ходьбу на степері можна поєднувати із загально-розвивальними вправами для рук і дихальними вправами. Вправи на степері потребують збереження правильної постави для уникнення травм.

Велотренажери забезпечують циклічні рухи ногами, які спрямовані на зміцнення нижніх кінцівок. Вони поділяються на механічні, електричні, сидячі та лежачі. Останнім часом велотренажери використовуються для гімнастичних вправ під музику, що дозволяє додатково залучати інші м'язові групи (мал. 2.1).

Спінінг або сайклінг є сучасною формою аеробіки, яка проводиться на спеціальних велосипедах-тренажерах, розроблених для імітації їзди. Спінінг-аеробіка поєднує інтенсивні тренування з переглядом відеофільмів, створюючи ефект подорожі різними місцевостями. Це динамічне тренування сприяє спалюванню калорій, зміцненню м'язів і розвитку витривалості.

Мал. 2.1. Спінінг або сайклінг.

Слайд є спеціальною доріжкою з полімерним покриттям, що дозволяє виконувати ковзальні рухи. Для занять використовують спеціальне взуття або шкарпетки, які надягають поверх спортивного взуття. Слайд-аеробіка є інтенсивним тренуванням, яке розвиває м'язи нижньої частини тіла, загальну витривалість, рівновагу та координацію.

Кардіотренажери є універсальними засобами для підтримання фізичної форми, забезпечуючи можливість поєднання аеробних навантажень із вправами для розвитку сили, витривалості та координації рухів.

До циклічних видів аеробіки можна зарахувати також степ-аеробіку [39].

4.2. Степ-аеробіка — класичний підхід і сучасні інновації

Степ-аеробіка є одним із найпопулярніших видів оздоровчої аеробіки, що поєднує простоту виконання, високу енергоефективність та безпеку (мал. 2.2).

Мал. 2.2. Степ-аеробіка

Як зазначено, цей вид тренувань був створений американським фітнес-інструктором Джин Міллер, яка використовувала сходинки свого дому для відновлення після травми колінного суглоба. Інноваційний підхід до відновлення дав настільки позитивний результат, що вправи перетворилися на повноцінний вид аеробіки, відомий як степ-аеробіка.

Степ-аеробіка передбачає використання спеціальної степ-платформи, яка дозволяє виконувати широкий спектр рухів, включаючи різноманітні підйоми, спуски, підскоки та переходи у різних напрямках. У сучасній практиці налічують понад 20 способів підйому на платформу та спуску з неї. Конструкція степ-платформи виготовлена з високоміцного пластику, що витримує навантаження до 600 кг, і має антиковзке покриття, що забезпечує максимальну безпеку.

Сучасні дослідження підкреслюють переваги степ-аеробіки в профілактиці остеопорозу, артриту та інших захворювань опорно-рухової системи. Виконання вправ із використанням степ-платформи сприяє зміцненню м’язів нижніх кінцівок, від-

новленню функцій колінного суглоба після травм і розвитку серцево-судинної витривалості.

Для індивідуалізації навантажень висота платформи регулюється в межах 15–25 см, що дозволяє адаптувати тренування до фізичної підготовки та віку осіб. Дослідження вказують, що підвищення висоти платформи на 5 см збільшує частоту серцевих скорочень на 10–12 уд/хв, що робить степ-аеробіку ефективною для кардіотренувань.

Останні роки степ-аеробіка зазнала значної трансформації завдяки інноваційним підходам у фітнес-індустрії. Зокрема, зростає популярність дубль-степ-аеробіки, що передбачає виконання вправ одразу на двох платформах. Це не лише підвищує складність занять, але й додає різноманітності та залучає до роботи більше м'язових груп.

Крім того, активно розвивається функціональний степ-тренінг, який інтегрує вправи зі степ-платформою в комплексні програми для розвитку балансу, координації та гнучкості (мал. 2.3).

Мал. 2.3. Степ-тренування

Згідно з останніми дослідженнями, степ-аеробіка з елементами інтервальних тренувань показала високу ефективність у зниженні маси тіла та покращенні аеробної витривалості. Інтервальні степ-тренування чергують періоди високої та низької інтенсивності, що дозволяє спалювати більше калорій і підтримувати високу мотивацію під час занять.

Також набирають популярності заняття, що включають віртуальну реальність. Використання VR-технологій дозволяє створювати інтерактивне середовище для тренувань, де учасники можуть виконувати вправи у віртуальних локаціях, таких як гори чи міські пейзажі. Це значно підвищує залученість і задоволення від занять.

Крім того, у сучасних фітнес-центрах степ-аеробіка інтегрується з іншими напрямами, такими як стретчинг та йога, створюючи багатокомпонентні тренувальні програми. Такі поєднання сприяють не лише фізичному розвитку, але й підвищенню емоційної стабільності та зниженню рівня стресу.

Степ-аеробіка, незважаючи на свій класичний формат, продовжує розвиватися завдяки сучасним підходам і новітнім технологіям, що робить її ще більш привабливою та ефективною для людей різного віку й рівня фізичної підготовки.

5. Фітбол-аеробіка є інноваційним видом оздоровчої фізичної активності, що базується на використанні спеціального гумового м’яча великого розміру — фітболу. Його назва походить від англійських слів fit — оздоровлення та ball — м’яч. Цей унікальний тренажер був розроблений швейцарським лікарем-фізіотерапевтом у середині XX століття для лікувальних цілей. Спочатку м’яч використовувався для реабілітації хворих із порушеннями центральної нервової системи, а згодом набув популярності в американських клініках для відновлення пацієнтів із травмами хребта.

На сьогодні фітбол використовується не лише для лікувальних і реабілітаційних програм, але й у фітнесі, пілатесі, йозі та силових тренуваннях. У Скандинавських країнах його активно застосовують у дитячих закладах як альтернативу кріслам,

оскільки сидіти на м'ячі з неправильною поставою неможливо через втрату рівноваги.

Сучасні наукові підходи до фітбол-аеробіки

Останні дослідження показують, що заняття з фітболом сприяють комплексному впливу на м'язову та опорно-рухову системи. Завдяки своїй нестабільності фітбол стимулює роботу глибоких м'язів-стабілізаторів, що важливо для покращення постави та профілактики болів у спині. Вправи з м'ячем дозволяють розвантажити хребет, одночасно зміцнюючи м'язи спини, черевного преса та кінцівок. Крім того, вони мають значний оздоровчий ефект, зокрема:

- підвищують тонус серцевого м'яза і нормалізують кров'яний тиск;
- покращують функцію легенів, збільшують об'єм і глибину дихання;
- сприяють розтягуванню м'язів, що пришвидшує відновлювальні процеси;
- допомагають знизити рівень психоемоційного напруження через чергування активного навантаження з пасивним розслабленням.

Новітні інновації у використанні фітболу

Сучасні технології дозволили удосконалити конструкцію фітболів. Зокрема, сьогодні використовуються м'ячі з покриттям anti-burst, яке забезпечує безпеку при механічних пошкодженнях, оскільки м'яч не вибухає, а повільно спускає повітря. З'явилися моделі із вбудованими стабілізуючими елементами для осіб з інвалідністю, а також м'ячі з цифровими датчиками, які дозволяють відстежувати параметри тренування, включаючи тривалість, кількість повторень і рівень навантаження.

Інтеграція фітболів у функціональний тренінг відкрила нові можливості для підвищення ефективності вправ. Зокрема, у поєднанні з амортизаторами, еспандерами та іншими додатковими пристроями м'яч забезпечує збільшення варіативності вправ, що позитивно впливає на розвиток сили, координації та

гнучкості. Новітні програми тренувань включають динамічні комбінації вправ із фітболом у положеннях стоячи, сидячи, лежачи та у русі, що дозволяє залучити всі основні м'язові групи (мал. 2.4).

Мал. 2.4. Фітбол аеробіка

Розвиток технологій та фітбол-аеробіка

Завдяки інтеграції цифрових технологій у фітбол-аеробіку з'явилися програми віртуального тренінгу, що дозволяють проводити заняття у віртуальному середовищі з інструкціями у реальному часі. Такі програми допомагають індивідуалізувати тренування, адаптуючи їх до фізичних можливостей кожного учасника. Крім того, активно розвиваються групові онлайн-заняття з фітболом, які поєднують соціальну взаємодію з високою ефективністю тренувального процесу.

Адаптація до різних груп населення

Фітбол-аеробіка залишається універсальним видом тренувань для людей різного віку. Для дітей м'ячі використовуються як засіб формування правильної постави, профілактики сколіозу та розвитку координації рухів. Для вагітних вправи з фітболом рекомендуються для зниження навантаження на хребет,

зміцнення м'язів тазового дна та підготовки до пологів. У реабілітаційних програмах фітбол незамінний для відновлення після травм і операцій, а також для профілактики порушень опорно-рухової системи у літніх осіб.

Таким чином, фітбол-аеробіка продовжує еволюціонувати завдяки інтеграції сучасних підходів і технологій, забезпечуючи універсальність і ефективність тренувань. Завдяки своїм багатогранним можливостям цей вид фізичної активності залишається актуальним як для оздоровлення, так і для досягнення високих спортивних результатів.

6. Східноєвропейська аеробіка — класичні та інноваційні підходи

Східноєвропейська аеробіка, що поєднує елементи традиційної аеробіки та східних бойових мистецтв, є одним із сучасних напрямків фітнесу. Її популярність пояснюється унікальним підходом до тренувань, які включають чіткість рухів, високу координацію, витривалість, силу і швидкість реакції. Завдяки цьому, аеробіка з елементами одноборств має як оздоровче, так і прикладне значення, сприяючи фізичному та психоемоційному розвитку.

Бокс-аеробіка та карате-аеробіка

Ці різновиди аеробіки базуються на рухах, характерних для боксу та карате. Тренування включають удари, захисні стійки та пересування, що імітують дії боксерів або каратистів. Заняття проводяться як індивідуально, так і в парах, із використанням скакалок, боксерських рукавичок і груш.

Новітні дослідження підтверджують, що бокс-аеробіка та карате-аеробіка ефективні для розвитку кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили та координації. Додатково такі заняття сприяють підвищенню рівня стресостійкості та покращенню психоемоційного стану, що особливо важливо в умовах підвищених навантажень сучасного життя.

Тай-бо-аеробіка та кі-бо-аеробіка

Тай-бо-аеробіка, створена американським актором і майстром бойових мистецтв Біллі Бланксом, є поєднанням технік таеквондо з ритмічною музикою. Її унікальність полягає у структурі тренувань, яка включає повільний початок, прискорення ритму до середини заняття і завершення в розслабленому темпі. Такий підхід сприяє гармонійному впливу на серцево-судинну систему, м'язову витривалість і психоемоційний стан. Відсутність фізичного контакту робить цей вид тренувань безпечним і доступним для широкого кола осіб.

Кі-бо-аеробіка, яка є різновидом бойової аеробіки, відрізняється інтеграцією елементів карате, боксу та кікбоксингу. Вправи орієнтовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, рівноваги та координації. Дослідження показують, що такі тренування сприяють нормалізації ваги, тренують дихальну систему та підвищують ефективність роботи серцево-судинної системи. Крім того, логічна структура занять, що об'єднує засвоєні елементи у комбінації, дозволяє тренувати когнітивні навички, такі як увага і оперативна пам'ять.

Сучасні інновації

У контексті сучасних тенденцій східноєвропейська аеробіка активно розвивається завдяки інтеграції цифрових технологій. Наприклад, використовуються віртуальні тренажери, які моделюють ситуації. Це дозволяє учасникам тренувати швидкість реакції та координацію в умовах, наближених до реальних. Застосування пристроїв, таких як пульсометри чи датчики активності, дозволяє індивідуально адаптувати навантаження залежно від фізичного стану та рівня підготовленості.

Також значного поширення набули інтерактивні групові тренування, де учасники виконують вправи під онлайн-інструкції, які включають персоналізовані рекомендації. Завдяки таким підходам тай-бо і кі-бо-аеробіка інтегруються у сучасні програми, спрямовані не лише на фізичний розвиток, а й на покращення психоемоційного здоров'я.

Переваги та перспективи

Східноєвропейська аеробіка залишається ефективним засобом оздоровлення та розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила і гнучкість. Її популярність зумовлена універсальністю тренувань, що адаптуються під потреби та можливості різних груп населення. Інновації, які впроваджуються у цей вид фітнесу, сприяють підвищенню зацікавленості учасників і розширенню його застосування як у професійному спорті, так і в оздоровчих програмах.

З огляду на сучасні дослідження та тенденції, східноєвропейська аеробіка має значний потенціал для подальшого розвитку як одного з основних напрямів функціонального фітнесу.

7. Аквааеробіка — сучасні методики та особливості тренувань у водному середовищі

Аквааеробіка, або гідроаеробіка, є одним із найефективніших засобів оздоровчого фізичного навантаження. Завдяки властивостям водного середовища, такі тренування забезпечують оптимальне поєднання фізичних і психоемоційних переваг. Вода створює додатковий опір, одночасно розвантажуючи м’язово-суглобовий апарат, що дозволяє уникнути травм та дискомфорту. Ці особливості аквааеробіки визначають її високу цінність для представників груп із підвищеним ризиком, до яких належать особи із зайвою вагою, вагітні жінки, люди похилого віку, фізично ослаблені індивіди, а також особи з інвалідністю.

Фізіологічні переваги аквааеробіки

Основною перевагою водного середовища є зменшення дії гравітації, завдяки чому знижується навантаження на суглоби та кістки. Водночас щільність води у 800 разів перевищує щільність повітря, що змушує м’язи працювати з більшим зусиллям навіть під час простих рухів. Крім того, фізичні властивості води, такі як висока теплоємність і теплопровідність (відповідно у 4 та 30 разів більші, ніж у повітря), сприяють більшому енергетичному витраті. Наприклад, ходьба у воді дозволяє спалю-

вати вдвічі більше калорій, ніж аналогічна активність на суші, що робить аквааеробіку ефективним засобом корекції ваги.

Аквааеробіка позитивно впливає на функціональні системи організму. Тренування у воді сприяють зміцненню серцево-судинної системи, нормалізують кров'яний тиск, покращують дихальну функцію та стимулюють метаболічні процеси. Вплив водного середовища також допомагає зменшити психоемоційне напруження, що є важливим для людей з високим рівнем стресу.

Сучасні методики та програми аквааеробіки

Аквааеробіка може бути представлена у вигляді комплексних занять, які включають різні види фізичних активностей, таких як біг, ходьба, підскоки, стрибки, махи ногами, обертання тулуба, вправи на гнучкість і релаксацію. Сучасні програми також інтегрують елементи танцювальної аеробіки, атлетичної гімнастики та йоги, що дозволяє урізноманітнити тренування та зробити їх більш ефективними (мал. 2.5).

Мал. 2.5. Аквааеробіка

Останніми роками активно впроваджується аквабілдинг, який орієнтований на розвиток сили та витривалості. Використання спеціального обладнання, такого як гантелі, пояси, весла, пластикові тарілки та дошки, дозволяє збільшити навантаження на м'язи та забезпечити розвиток різних фізичних якостей. Інструктори використовують комбінації методів безперервного та інтервального тренувань, що чергують періоди активної роботи та відпочинку. Це дозволяє оптимізувати кардіонавантаження та підтримувати мотивацію.

Технічні аспекти та безпека

Для досягнення високої ефективності аквааеробних тренувань важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ. Наприклад, рухи мають бути плавними, без різких розгинань або перенапруг. Вертикальна позиція тіла у воді є ключовою для уникнення травм та підтримання рівноваги. Інструктор, який проводить заняття, повинен контролювати виконання техніки з бортику басейну, забезпечуючи зворотний зв'язок учасникам.

Структура заняття складається з трьох основних частин. Підготовча частина тривалістю 5–10 хвилин включає розминку та підготовку організму до фізичних навантажень. Основна частина, тривалістю 25–45 хвилин, містить комплекси аеробних, силових та координаційних вправ. Темп рухів поступово збільшується, залучаючи все більше м'язових груп. Заключна частина, яка триває 5–10 хвилин, спрямована на відновлення організму, включаючи вправи на розтягування та релаксацію.

Інновації та нові тенденції

Сучасні дослідження аквааеробіки акцентують увагу на впровадженні цифрових технологій у тренувальний процес. Використання пристроїв, таких як пульсометри та смарт-годинники, дозволяє індивідуально регулювати навантаження, забезпечуючи безпечний рівень інтенсивності для кожного учасника. Крім того, популярними стають інтерактивні програми тренувань, які проводяться у віртуальному серед-

овищі з онлайн-інструкторами. Такі тренування поєднують соціальну взаємодію та високий рівень персоналізації.

Впровадження інноваційних тренувальних платформ із змінним рельєфом поверхні дозволяє моделювати різні умови навантажень, підвищуючи ефективність занять. Наприклад, використання змінних рівнів глибини басейну та спеціальних гідромасажних зон сприяє адаптації тренувань до потреб різних груп населення (рис. 2.6).

Рис. 2.6. Аква-аеробіка на сучасному етапі

Для забезпечення безпеки та ефективності аквааеробних тренувань слід враховувати такі аспекти:

1. Зміна амплітуди та інтенсивності рухів повинна бути поступовою, як у бік збільшення, так і зменшення.

2. Нові рухи мають виконуватися у повільному темпі з чіткими інструкціями від інструктора.

3. Вибір вправ і музичного супроводу має відповідати рівню фізичної підготовленості та віковим особливостям учасників.

Таким чином, аквааеробіка є сучасним універсальним видом фізичної активності, який поєднує безпеку, ефектив-

ність і доступність для широкого кола осіб. Вона забезпечує гармонійний розвиток організму, покращуючи фізичне та психоемоційне здоров'я, і може бути адаптована для різних груп населення, зокрема осіб із надмірною вагою, похилого віку, вагітних жінок, а також людей, які проходять реабілітацію після травм і хвороб. Завдяки унікальним властивостям водного середовища, аквааеробіка є ідеальним вибором для тих, хто шукає щадне, але водночас інтенсивне тренування.

Інтеграція інноваційних підходів, таких як використання носимих пристроїв для моніторингу фізичної активності, віртуальних тренувань і сучасного обладнання, розширює можливості аквааеробіки. Впровадження методик індивідуалізації занять дозволяє ефективно враховувати рівень фізичної підготовленості та специфічні потреби кожного учасника, що робить цей вид аеробіки надзвичайно гнучким і універсальним.

Сьогодні аквааеробіка займає провідне місце в сучасній фізичній культурі, виступаючи не лише як засіб оздоровлення, але й як елемент активного відпочинку, засіб боротьби зі стресом і підвищення життєвого тонусу. У майбутньому цей напрямок має всі передумови для подальшого розвитку завдяки поєднанню традиційних підходів із сучасними технологіями та тенденціями в галузі фітнесу і реабілітації. Таким чином, аквааеробіка є не лише видом фізичної активності, але й інструментом покращення якості життя та підтримання загального здоров'я.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомтесь з атлетичною гімнастикою, особливостями її використання у рекреаційних заняттях.
2. Розкрийте зміст поняття «атлетична гімнастика».
3. Наведіть приклади п'яти вправ атлетичній гімнастиці, визначте їх вплив на організм.
4. Охарактеризуйте правила безпеки при роботі на тренажерах. Назвіть види тренажерів.
5. Складіть та проведіть комплекс вправ атлетичної гімнастики.

6. Охарактеризуйте шейпінг, як вид рекреаційних занять.

7. Охарактеризуйте методичні особливості використання Пілатесу.

8. Охарактеризуйте особливості степ-аеробіки, як виду оздоровчої аеробіки.

9. Наведіть методичні рекомендації щодо особливостей дозування навантаження, темпу та амплітуди виконання вправ.

10. Складіть та проведіть комплекс вправ оздоровчої гімнастики (шейпінг, аеробіка, каланнетік, пілатес).

Запитання для самоперевірки:

1. Які фактори впливають на підтримання стабільного стану здоров'я, що забезпечує оптимальну функціональність і стійкість організму до зовнішніх і внутрішніх впливів?

2. Що означає термін «гіпокінезія» у контексті зниження фізичної активності?

3. Які фізіологічні та психологічні наслідки спричиняє гіпокінезія і яким чином її вплив на організм відрізняється від інших форм обмеження рухової активності?

4. Як гіподинамія впливає на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи, і чим обумовлені її негативні наслідки для здоров'я?

5. Що розуміють під терміном «терміновий ефект тренування» і як він проявляється під час та після фізичного навантаження? Наведіть приклад.

6. Які фізіологічні зміни в організмі можна віднести до термінових ефектів тренування, і які приклади вправ викликають ці короткотривалі зміни?

7. Що таке «відстрочений ефект» тренування і в яких випадках він спостерігається? Наведіть приклад.

8. Яким чином вправи на розтягування впливають на гнучкість, еластичність тканин та функціональний стан опорно-рухового апарату?

9. Як правильно виконувати вправи на розтягування, спрямовані на покращення гнучкості, і які їх приклади можна виділити у контексті оздоровчої гімнастики?

10. Які основні принципи аеробних вправ забезпечують їх оздоровчий ефект і яким чином вони відрізняються від інших типів фізичних навантажень?

11. Які фізіологічні та структурні зміни відбуваються в організмі під впливом силових вправ, і як вони сприяють загальному покращенню самопочуття?

12. Які характерні особливості вправ змішаного типу з погляду їхнього впливу на аеробні та силові показники, і чим вони відрізняються від традиційних аеробних чи силових тренувань?

Література [19, 38, 39, 26]

3.1. Вікові особливості проведення рекреаційно-рухових занять. Особливості проведення занять із дітьми

Особливості проведення занять із дітьми є важливим аспектом фізкультурно-оздоровчої діяльності, що вимагає ретельного програмування та врахування анатомо-фізіологічних вікових характеристик дітей, які беруть участь у тренуваннях. Програмування та проведення таких занять повинні здійснюватися з огляду на вікові особливості розвитку, що забезпечує максимальну ефективність оздоровчого процесу. Головною умовою ефективності занять є врахування специфіки вікового розвитку дітей, оскільки організм людини являє собою комплексну систему, у якій усі органи та системи взаємопов'язані й залежать одна від одної. Центральну роль у регуляції діяльності організму відіграє нервова система, зокрема її вищий відділ — кора великих півкуль головного мозку, що визначає взаємодію між умовами життя та вихованням, які є вирішальними факторами розвитку дитини.

Новонароджені діти володіють лише базовими вродженими безумовними рефлексами, такими як спання, ковтання та кліпання. Проте, у процесі розвитку, завдяки поступовому удосконаленню нервової системи, у дитини виникає словесне

мислення та встановлюється зв'язок між мовними подразниками і м'язово-руховими реакціями, що формує нові нервові зв'язки — умовні рефлекси. Ці рефлекси можуть закріплюватися або зникати під впливом виховання та навколишнього середовища, сприяючи адаптації дитини до умов життя, зокрема до режиму відпочинку, сну та харчування.

Рухова активність відіграє фундаментальну роль у формуванні дитячого організму. Кора великих півкуль головного мозку, що відповідає за контроль рухів, гальмує непотрібні супровідні рухи, забезпечуючи розвиток координації. У дошкільному віці організм дитини активно зростає і розвивається, що супроводжується швидким формуванням центральної нервової системи (ЦНС). У цей період процеси збудження переважають над процесами гальмування, що зумовлює емоційну нестабільність та високу рухливість дітей.

Кістково-м'язова система дошкільнят має свої особливості: кісткова тканина містить велику кількість води і лише 13% мінеральних солей, що робить кістки еластичними і гнучкими. Суглоби дітей дуже рухливі, а м'язи — слабко розвинені, що зумовлює необхідність уважного контролю за правильною поставою і уникненням перевантажень, таких як носіння важких предметів в одній руці.

Оптимальна рухова активність є одним із основних регуляторів росту та розвитку організму дитини. Систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на фізичну і розумову працездатність дітей, сприяє їх життєрадісності та підвищенню стійкості до негативного впливу зовнішнього середовища. Рухливі ігри, зокрема, мають значний вплив на розвиток життєво важливих рухів, зміцнення здоров'я, виховання моральних та вольових якостей, а також на формування позитивних фізичних якостей, таких як швидкість, спритність та витривалість.

Під час занять з дітьми дошкільного віку важливо враховувати їхні вікові особливості, фізичну підготовленість, місце та умови проведення занять. Рухливі ігри, які застосовуються, можуть бути як сюжетними, так і не сюжетними, а також

можуть включати елементи спортивних ігор, таких як волейбол, бадмінтон, баскетбол тощо. Пояснення правил гри повинно бути коротким, чітким та емоційно-образним, що дозволяє дітям краще уявити ігрову ситуацію і виразно виконувати необхідні рухи.

Загалом, правильна організація фіт різних вікових груп вимагає ретельного підбору фізичних вправ, врахування особливостей розвитку дитини, та створення умов, які сприяють гармонійному фізичному і психоемоційному розвитку. Це особливо важливо, враховуючи значні вікові відмінності у фізіологічному та психоемоційному стані дітей різних вікових груп.

Рухливі ігри [21] відіграють важливу роль у гармонійному розвитку дитини. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухових навичок, що є основою здорового способу життя. Такі ігри забезпечують всебічний фізичний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я та підтримують оптимальний функціональний стан організму.

Особливе значення рухливі ігри мають для виховання моральних і вольових якостей, таких як наполегливість, рішучість і дисципліна. Вони також чинять позитивний вплив на діяльність серцево-судинної системи, органів дихання та центральної нервової системи, що виражається у поліпшенні апетиту та забезпеченні міцного сну.

У процесі таких ігор відбувається розвиток ключових фізичних якостей, зокрема швидкості, спритності та витривалості. Водночас вони сприяють розумовому розвитку дитини, розширенню її світогляду, покращенню уваги, сприйняття, творчої уяви та пам'яті. Завдяки цьому вдосконалюються логічне мислення, мовні навички, швидкість обробки інформації, а також формується креативність і кмітливість. Рухливі ігри також є потужним засобом естетичного виховання, формуючи відчуття краси рухів, витонченість, точність і правильну поставу, що сприяє розвитку почуття гармонії та прекрасного.

У роботі з дітьми дошкільного віку застосовують три основні типи рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні

ігри) та елементи спортивних ігор, таких як волейбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей тощо. Такий підхід забезпечує різноманітність у заняттях, сприяє розвитку всебічних навичок і формує зацікавленість у фізичній активності.

Молодший шкільний вік є одним із найбільш динамічних періодів у розвитку організму дитини, що супроводжується значними фізіологічними та психоемоційними змінами. У цей період річний приріст зросту становить у середньому 3–5 см, а маса тіла збільшується на 2–2,5 кг. Кісткова система, зокрема кістки скелета, залишається досить вразливою до деформацій, оскільки хребет зберігає високу гнучкість і рухливість.

У порівнянні з дошкільним віком, у молодших школярів спостерігається значне покращення когнітивних функцій. Їх сприйняття стає чіткішим, вони демонструють здатність до засвоєння абстрактних понять і швидше запам'ятовують нову інформацію. Однак увага дітей цього віку часто є нестійкою та зосереджується переважно на яскравих і емоційно значущих подіях. Висока емоційність і легка збудливість також є характерними рисами цього періоду розвитку.

Недостатня сила та врівноваженість нервових процесів, разом із перевагою збудження над гальмуванням, можуть стати причиною швидкої втоми клітин головного мозку, що проявляється загальною втомою організму. Це підкреслює важливість грамотного планування фізичної та інтелектуальної діяльності для забезпечення гармонійного розвитку дитини.

Висока пластичність нервової системи в цьому віці сприяє легкому опануванню складних рухів, що потребують координації. Водночас монотонність рухової активності або надмірні фізичні навантаження можуть знижувати стійкість до зовнішніх впливів. Для уникнення негативних наслідків необхідно урізноманітнювати заняття фізичними вправами, зокрема впроваджувати рухливі ігри, які не лише підвищують інтерес до занять, але й сприяють розвитку фізичних і когнітивних навичок.

У середньому шкільному віці продовжується інтенсивний ріст і розвиток організму дитини, що характеризується

особливостями фізіологічного та анатомічного розвитку. Цей період відомий як етап «другого витягування», перший з яких спостерігається у 6–7 років. За сучасними даними, максимальні темпи зросту у хлопців досягаються у віці 13–14 років, коли річний приріст може становити 7–9 см. У дівчат цей показник спостерігається раніше, у віці 11–12 років, із середнім приростом 7–8 см за рік.

Варто зазначити, що збільшення маси тіла значно відстає від приросту зросту, що супроводжується нерівномірним розвитком різних частин тіла. Це веде до зміни пропорцій, зокрема, швидкого росту довгих трубчастих кісток кінцівок при незначному збільшенні їх ширини. У зв'язку з цим надмірні фізичні навантаження, які можуть прискорювати процес окостеніння, є небажаними, оскільки вони здатні уповільнити ріст кісток у довжину.

Розвиток м'язової системи у цьому віці відбувається досить інтенсивно. До 14–15 років значного розвитку досягають суглобно-зв'язковий апарат, м'язи та сухожилля. Загальна маса м'язів у цьому періоді зростає і становить близько 32–35 % від загальної маси тіла, причому найбільш інтенсивний розвиток спостерігається у хлопців у віці 13–14 років, а у дівчат — у 12 років. М'язи ніг розвиваються швидше за м'язи рук, а відмінності між показниками абсолютної та відносної сили у хлопців і дівчат стають більш виразними. Серце підлітків швидко збільшується у розмірах, однак його розвиток може дещо відставати від темпів росту тіла. Функції дихального апарату продовжують удосконалюватися: збільшується життєва ємність легень (ЖЄЛ), а частота дихання знижується до 18 разів на хвилину.

На психофізіологічному рівні спостерігається формування самосвідомості, що супроводжується переходом від конкретного до абстрактного мислення. У дітей цього віку з'являються стійкі інтереси та захоплення. Хоча моторика підлітків характеризується різноманітністю, часто помітна певна незграбність у рухах рук, яка пояснюється дисбалансом розвитку нервової системи та функціональних можливостей.

У старшому шкільному віці темпи росту тіла сповільнюються, а різниця між юнаками та дівчатами за розмірами та

формою тіла досягає свого максимуму. Дівчата зазвичай мають довший тулуб, коротші кінцівки та нижче розташований центр тяжіння. У віці 15–16 років розпочинається процес окостеніння хребців, грудини та її зрощення з ребрами. Міцність хребта зростає, активно розвивається грудна клітка, а окостеніння ступні та кисті завершується.

Водночас продовжує вдосконалюватися функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Збільшується розмір серця, поліпшується його регуляція. Центральна нервова система наближається до завершення свого формування, хоча баланс між процесами збудження і гальмування все ще перебуває у стані відносного дисбалансу, з перевагою збудження.

Таким чином, гармонійний розвиток у цьому віці залежить від дотримання оптимального режиму фізичної активності, яка повинна враховувати фізіологічні та анатомічні особливості організму. Використання спеціально організованої рухової активності сприяє зниженню ризиків розвитку функціональних порушень та забезпечує формування здорового способу життя.

3.2. Особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю

Студентська молодь є специфічною соціально-демографічною групою, яка характеризується активними фізіологічними, когнітивними та соціальними змінами. У цей період завершується фізичне дозрівання організму, що включає досягнення максимальних фізіологічних показників, таких як оптимальна реактивність організму, збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), стабілізація артеріального тиску та ефективність кисневого забезпечення тканин. До 17–18 років відбувається завершення формування рухових функцій, а енергетичні витрати організму досягають рівня дорослої людини — 22–24 ккал/кг маси тіла за добу. У цей період також гармонізується сила м’язових груп, що забезпечує високий рівень координації рухів.

Особливості фізичного розвитку студентів

До 18–20 років завершується формування вегетативних функцій, досягається їх оптимальна взаємодія, що є основою для розвитку витривалості. Ця якість у студентському віці становить 85% від рівня дорослих, досягаючи свого максимуму у 20–29 років. Це визначає необхідність особливої уваги до розвитку витривалості та інших фізичних якостей через систематичні заняття фізичною культурою.

Наукові дослідження підкреслюють важливість раціональної рухової активності для молоді. Оптимальний тижневий обсяг рухової активності для студентів становить 10–14 годин. Водночас слід враховувати індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовки та медичні показники. Раціональне наповнення цих норм може включати як організовані заняття під керівництвом фахівця, так і самостійні форми фізичної активності.

Самостійні форми фізичної активності

Самостійні заняття фізичною культурою мають особливе значення для студентів, оскільки вони дозволяють інтегрувати фізичну активність у щоденний розклад і підвищувати її ефективність. До основних видів самостійної фізичної активності належать:

- Ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє відновленню тонусу організму після нічного відпочинку, стимулює нервову систему, покращує кровообіг та обмін речовин.
- Циклічні вправи (біг, ходьба, плавання, велоспорт), які забезпечують розвиток серцево-судинної витривалості та сприяють покращенню роботи дихальної системи.
- Силові вправи із застосуванням тренажерів, які допомагають у розвитку м’язової сили, підтриманні форми та зміцненні суглобово-зв’язкового апарату.

Самостійні заняття сприяють формуванню навичок самоконтролю та самодисципліни. Важливою складовою цієї діяльності є навчання методам самоконтролю, зокрема вимірювання частоти серцевих скорочень, оцінювання правильності виконання вправ та аналізу результатів. Викладачі повинні допо-

могти студентам усвідомити, що досягнення тривалих і стійких результатів можливе лише за умов регулярних тренувань.

Інноваційні підходи до фізичної активності студентів

Сучасні технології сприяють інтеграції інновацій у фізичну активність студентів. Віртуальні платформи, мобільні додатки та фітнес-трекери дозволяють відслідковувати індивідуальні показники фізичної активності, формувати персоналізовані програми тренувань і навіть брати участь у віртуальних змаганнях. Наприклад, використання мобільних додатків для тренувань, таких як Strava або Nike Training Club, забезпечує додаткову мотивацію та зручність для молоді.

Студентський вік є важливим етапом формування здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою, які включають як організовані, так і самостійні форми активності, сприяють гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей. Удосконалення методів викладання та інтеграція інноваційних технологій у фізичну підготовку дозволяє підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і сприяти формуванню навичок, що залишатимуться актуальними у дорослому віці.

3.3. Особливості проведення оздоровчого тренування з особами зрілого віку

Люди зрілого віку складають основну частину населення, зайняту продуктивною працею. Завдяки значному життєвому досвіду, великому обсягу знань і виробничих навичок вони є важливим ресурсом суспільства. Проте після 40 років значна частина населення починає стикатися з різними проблемами зі здоров'ям, зокрема захворюваннями серцево-судинної системи. Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі в цьому віці.

Деякі функціональні показники, такі як гнучкість, відносна маса крові на кілограм ваги чи смаковий поріг, починають знижуватися ще в дитячі роки. Інші показники, включно з потужністю серцевої діяльності, силою і витривалістю, досягають свого піку у 20–30 років, після чого поступово знижуються.

Фізіологічні особливості у першому періоді зрілого віку

За даними геронтології, інволюційні процеси розвитку організму розпочинаються у віці 35–40 років, коли відбувається перехід з першого періоду зрілості до другого. У цей час головним завданням фізкультурно-оздоровчих заходів є підтримання та зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності й оптимальної життєдіяльності протягом активного трудового періоду. Однак практика свідчить, що у першому періоді зрілого віку мотивація до систематичної фізичної активності часто відсутня. Добре самопочуття, впевненість у власних силах і відчуття витривалості створюють у людей ілюзію, що спеціальна рухова активність не потрібна. У таких умовах важливо проводити роз'яснювальну роботу, формуючи у людей потребу в раціонально організованій фізичній активності.

Організація фізичних вправ у цьому віці має враховувати індивідуальні особливості, зокрема характер трудової діяльності, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, стать, умови побуту та інші фактори. Основним принципом оздоровчих тренувань є різноманітність вправ та невисока інтенсивність навантажень. Рекомендуються циклічні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах чи веслування. Також доцільним є виконання оздоровчої гімнастики та спортивних ігор. Для досягнення тренувального ефекту слід систематично змінювати види фізичної активності, мінімум двічі на рік.

Фізична активність у другому періоді зрілого віку

Після 40 років починаються вікові зміни, які потребують особливого підходу до організації фізичних занять. Як свідчать дослідження, у цьому віці звужуються кровоносні судини, знижується їх еластичність, що погіршує кровопостачання життєво важливих органів, таких як серце, мозок, печінка та нирки. Відновлювальні процеси уповільнюються, а м'язова тканина частково втрачає свою еластичність. Зниження тонусу м'язів спини та живота, а також відносне зменшення розміру кінцівок щодо тулуба призводять до змін у зовнішньому вигляді.

Систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття у віці 40–60 років демонструють помітний тренувальний ефект вже через 8 тижнів. Проте цей ефект досягається за рахунок інших механізмів регуляції функцій організму, ніж у молодому віці. Наприклад, у осіб 20–39 років фізична працездатність пов'язана переважно із загальною витривалістю, тоді як після 40 років вона корелює з усіма руховими якостями, що вимагає диференційованого підходу до вибору вправ залежно від віку і стану здоров'я (мал. 3.1).

Мал. 3.1. Фізична активності з особами зрілого віку

Принципи організації фізичної активності у зрілому віці

Оптимізація фізичних навантажень повинна відповідати функціональним можливостям організму. Показником адекватності навантажень є відчуття приємної втоми, легкого потовиділення та задоволення після виконання вправ. Для розрахунку рівня тренувального навантаження можна використовувати формулу, що враховує індивідуальні показники, такі як вік і маса тіла:

ЧСС трен = 82,2 + 1,19 × V — 0,0001 × A^2 × m, де V — потужність навантаження у % МПК, A — вік, m — маса тіла у кг.

Наприклад, для чоловіка віком 40 років з масою 70 кг при навантаженні 60% пульсовий режим складе 141 уд./хв. У жінок цей показник буде на 5–7 уд./хв вищим.

Програми фізичної активності у другому періоді зрілого віку орієнтовані на вправи аеробного характеру. До них відносяться циклічні вправи, гімнастика, спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс). Слід уникати надмірної інтенсивності вправ, а також рухів, що потребують затримки дихання, надмірної напруги чи ризику травм.

Рекомендації для чоловіків і жінок після 40 років:

1. Під час виконання вправ потрібно уникати значного підвищення артеріального тиску.
2. Різкі рухи або затримка дихання можуть викликати ускладнення, тому навантаження повинно бути рівномірним.
3. Слід заохочувати залучення великих груп м'язів при спокійному темпі виконання вправ.
4. Важливо стежити за рівним і глибоким диханням.
5. Моментів суперництва варто уникати, оскільки вони можуть призвести до травм або перенапруження.

Зрілій вік є періодом, коли фізична активність не лише підтримує здоров'я, але й запобігає розвитку вікових захворювань. Систематичні заняття із врахуванням індивідуальних особливостей забезпечують високу якість життя та працездатність протягом тривалого періоду. Раціональне використання різних форм фізичної активності сприяє досягненню оздоровчого ефекту і є важливою складовою здорового способу життя.

3.4. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого віку

Період похилого та старшого віку супроводжується значними фізіологічними змінами, які відображають природний процес старіння організму. З одного боку, ці зміни характери-

зуються поступовим згасанням обмінних процесів, зниженням функціональної активності органів і систем. З іншого боку, активізуються адаптаційні механізми, спрямовані на підтримку життєдіяльності, які можуть бути стимульовані систематичною фізичною активністю.

Наукові дослідження підтверджують, що рухова активність є ключовим фактором у профілактиці передчасного старіння. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню обмінних процесів, структурному вдосконаленню тканин і органів, підвищенню функціональної активності організму та зменшують ризик розвитку хронічних захворювань і покращують загальну якість життя (мал. 3.2).

Мал. 3.2. Індивідуальне оздоровче тренування з особами похилого віку

Основні завдання фізичної активності у похилому та старшому віці

Завдання фізичної активності у цьому віковому періоді включають:

• збереження та відновлення здоров'я через підтримку нормальної роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем;
• уповільнення вікових змін і розширення функціональних можливостей організму;
• підвищення працездатності та сприяння активному довголіттю;
• збереження когнітивних функцій, зокрема пам'яті, концентрації уваги та швидкості мислення.

Фізіологічні особливості людей похилого віку

Вікові зміни включають:
• Зменшення еластичності кровоносних судин і порушення кровообігу, що знижує ефективність доставки кисню до тканин.
• Зниження сили та тонусу м'язів, зменшення об'єму м'язової маси. Це часто супроводжується атрофічними змінами, особливо за умов низької фізичної активності.
• Уповільнення метаболізму, що впливає на загальну витривалість організму.
• Зниження максимального рівня ЧСС, яка зменшується приблизно на 10 ударів за хвилину кожні 10 років. Це впливає на інтенсивність тренувань, які стають менш енерговитратними.
• Фізична активність може значно сповільнити ці зміни, зберігаючи рухові й когнітивні функції організму.

Принципи організації фізичних занять

У похилому та старшому віці важливо дотримуватися таких принципів:

1. Поступовість. Навантаження слід збільшувати поступово, враховуючи рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я.

2. Чергування. Вправи силового характеру необхідно поєднувати з дихальними вправами і релаксуючими елементами.

3. Різноманітність. Види фізичної активності повинні змінюватися для залучення різних груп м'язів і запобігання адаптації організму.

4. Контроль. Для уникнення перевантаження важливо контролювати пульс під час занять. Оптимальна формула розрахунку ЧСС для осіб похилого віку: ЧСС = 220 – вік. Для тренувань рекомендується підтримувати ЧСС на рівні 50–60% від цього показника.

Структура фізкультурно-оздоровчих занять

Фізичні заняття для осіб похилого віку складаються з трьох частин:

Підготовча частина: Тривалість цієї частини повинна бути збільшена до 15–20 хвилин. Основними елементами є вправи на розминку, легка гімнастика, дихальні вправи.

Основна частина: Тривалість залежить від рівня фізичної підготовленості. Вправи включають ходьбу, плавання, їзду на велосипеді, легкий біг, гімнастичні вправи з мінімальним силовим навантаженням.

Заключна частина: Містить вправи на розслаблення, нормалізацію дихання, легкий самомасаж. Її тривалість складає 10–15 хвилин.

Рекомендації для осіб похилого віку

Для підтримання активності у похилому віці рекомендуються:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика, що сприяє активації метаболізму та покращенню роботи серцево-судинної системи.

2. Циклічні вправи, такі як ходьба, плавання, веслування. Вони зміцнюють серцевий м’яз, нормалізують тиск і покращують роботу дихальної системи.

3. Вправи на рівновагу, які зменшують ризик падінь і травм, характерних для цього віку.

4. Рекреаційні заняття, зокрема прогулянки на свіжому повітрі, що поєднують фізичну активність із відпочинком.

Важливість регулярності та індивідуального підходу

Результати досліджень свідчать, що вже через 6–8 тижнів регулярних занять фізичними вправами спостерігається покра-

щення показників витривалості, сили та загального тонусу організму. Проте для досягнення довгострокових результатів важливо дотримуватися системності у тренуваннях. Програми фізичної активності повинні враховувати вік, статеві особливості, рівень фізичної підготовленості та наявність хронічних захворювань.

Фізична активність у похилому та старшому віці є не лише важливим фактором збереження здоров'я, але й потужним інструментом для покращення якості життя. У цьому віці систематичні заняття фізичними вправами допомагають сповільнити інволюційні зміни, які є природними для організму, та зменшити ризик розвитку хронічних захворювань. Активність сприяє збереженню функціональності серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підтримує м'язовий тонус і координацію рухів, що особливо важливо для запобігання травмам і падінням.

Сучасні дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність у похилому віці може покращити когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та швидкість мислення, а також позитивно вплинути на психоемоційний стан. Вправи знижують рівень стресу, сприяють покращенню сну та допомагають підтримувати соціальну активність через участь у групових тренуваннях чи рекреаційних заходах.

Раціональне планування тренувань є ключовим для досягнення оздоровчого ефекту. Врахування індивідуальних можливостей кожної людини, її рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та наявності хронічних захворювань дозволяє адаптувати навантаження та уникнути перевтоми або травм. Використання різноманітних видів фізичної активності, таких як ходьба, плавання, гімнастика, вправи на баланс і розтяжку, сприяє підтримці загального тонусу та забезпечує зацікавленість учасників.

Регулярний контроль за фізичним станом, включно із моніторингом частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та загального самопочуття, є необхідною умовою для безпечності занять. Використання сучасних технологій, таких як фіт-

нес-трекери, може значно підвищити ефективність тренувань і забезпечити своєчасне корегування програм.

Таким чином, фізична активність у похилому та старшому віці стає невід'ємною складовою профілактики захворювань, збереження фізичних та когнітивних функцій, а також забезпечення активного довголіття. Різноманітність вправ, індивідуальний підхід до планування тренувань і систематичний контроль за станом здоров'я дозволяють не лише підтримувати функціональність організму, але й значно покращити якість життя, забезпечуючи відчуття повноцінності й життєвої енергії.

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть план-конспект проведення рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку.
2. Охарактеризувати особливості проведення рекреаційних занять зі школярами.
3. Вкажіть особливості проведення рекреаційних занять з дітьми шкільного віку.
4. Охарактеризувати особливості проведення рекреаційних занять з особами першого та другого зрілого віку.
5. Складіть комплекс фізкультурно-оздоровчих вправ для осіб похилого віку.

Запитання для самоперевірки:

1. Що таке фізична активність і чому вона важлива для здоров'я?
2. Які вправи допомагають зробити тіло сильним і гнучким?
3. Чому важливо робити ранкову гімнастику?
4. Як фізичні вправи допомагають покращити настрій?
5. Назви три прості вправи, які ти можеш виконувати вдома.
6. Що відбувається з м'язами та кістками у підлітковому віці?
7. Як фізична активність впливає на витривалість організму?
8. Чому важливо чергувати різні види фізичної активності (наприклад, біг, плавання, гімнастику)?

9. Як дихальні вправи можуть допомогти під час тренувань?

10. Як регулярні заняття спортом впливають на успішність у навчанні?

11. Які зміни відбуваються в організмі після 40 років, які впливають на фізичну активність?

12. Які принципи слід враховувати при плануванні фізичних вправ у зрілому віці?

13. Чому важливо уникати надмірного суперництва під час тренувань у дорослому віці?

14. Як систематичні фізичні вправи впливають на ризик розвитку серцево-судинних захворювань?

15. Як контролювати рівень фізичних навантажень у зрілому віці за допомогою частоти серцевих скорочень?

Висновки

1. Проаналізовано роль рекреаційної культури у житті студентської молоді, зокрема її вплив на багатовимірний розвиток та благополуччя студентів. Автори наголошують на необхідності створення сприятливих умов для розвитку рекреаційної культури в освітніх інституціях, що передбачає забезпечення відповідної інфраструктури, організацію заходів і надання мотиваційної підтримки студентам. У дослідженні проведено комплексний аналіз соціологічних, культурологічних, психологічних та адаптивних підходів до вивчення рекреаційної культури. Виявлено, що застосування цих підходів сприяє більш глибокому розумінню впливу рекреаційної діяльності на особистісне благополуччя, соціальні взаємодії та фізичне здоров'я. Також розглянуто можливості оцінки ефективності різних стратегій управління рекреаційними ресурсами. Комплексний підхід, що поєднує різні наукові дисципліни, визначено як ключовий для системного розуміння рекреаційної культури та її впливу на студентське середовище.

2. Надано авторське визначення поняття «рекреаційна культура», яке розглядається як інтегрована система поведінкових моделей, набутого досвіду та форм активності, спрямо-

ваних на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивідів у процесі дозвілля шляхом заходів та активностей у сфері оздоровлення та рекреації. Таке визначення підкреслює мультидисциплінарний характер рекреаційної культури та її значення для всебічного розвитку особистості.

3. Доведено, що формування рекреаційної культури серед студентської молоді є багатовимірним процесом, що вимагає інтеграції різноманітних підходів, залучення сучасних технологій та створення сприятливих умов для розвитку фізичної, духовної та соціальної активності. Подальші дослідження мають зосередитися на міждисциплінарному підході, соціальній інклюзії, екологічній стійкості та інтеграції інноваційних технологій для забезпечення максимальної ефективності рекреаційної діяльності серед студентів.

4. Вказано, що фізична активність відіграє важливу роль як ефективний профілактичний засіб для попередження метаболічних і серцево-судинних захворювань, включно з ожирінням, діабетом II типу, гіпертонією та атеросклерозом. Це відбувається завдяки нормалізації рівня глюкози в крові, поліпшенню ліпідного профілю та зниженню артеріального тиску, що значно знижує ризики розвитку вказаних патологій. Важливо підкреслити, що для досягнення максимального оздоровчого ефекту необхідно враховувати індивідуальні особливості, такі як рівень фізичної підготовки, наявність хронічних захворювань, вік та цілі тренування, що дозволяє забезпечити поступове й безпечне підвищення інтенсивності фізичних навантажень. Таким чином, фізична активність не лише покращує функціональні можливості організму, але й виступає потужним інструментом профілактики хронічних захворювань, сприяє довготривалому збереженню здоров’я та значному покращенню загальної якості життя.

5. Доповнено, що оздоровлюючий, омолоджуючий та профілактичний ефект від фізичних вправ, становить основу профілактики багатьох захворювань. Фізична активність забезпечує цілісний підхід до збереження здоров’я через стимулювання регулярного синтезу нових клітин і оновлення тканин у всіх

органах і системах, незалежно від локалізації ушкоджень чи патологічних змін. Окрім фізіологічних переваг, фізичні вправи також позитивно впливають на психоемоційний стан. Зміцнення м'язів, підвищення їхньої еластичності, витривалості та рухливості в суглобах сприяють загальному покращенню самопочуття, підвищенню продуктивності, покращенню настрою та зростанню життєвого тонусу. Таким чином, оздоровчий вплив фізичних тренувань базується на комплексній нормалізації процесів, що підтримують життєдіяльність організму. Ефективність будь-якої тренувальної програми залежить від якості структури фізичної активності. Саме індивідуально підібрані системи тренувань та різноманітні оздоровчі практики забезпечують максимальний позитивний ефект для здоров'я.

6. Охарактеризовано, що атлетична гімнастика є багатокомпонентною системою тренувань, що враховує індивідуальні особливості спортсменів і сприяє комплексному та гармонійному розвитку фізичних якостей. Окрім цього, атлетична гімнастика відіграє важливу роль у підвищенні рівня мотивації спортсменів, що сприяє їх стійкому залученню до тренувального процесу, а також покращенню загального функціонального стану та якості життя. Класифікація аеробних видів гімнастики, представлена у цій роботі, охоплює ритмічну гімнастику, класичну аеробіку, танцювальні види аеробіки, циклічну аеробіку, східноєвропейську аеробіку та аквааеробіку. Кожен із цих напрямків має специфічні характеристики, які дозволяють цілеспрямовано впливати на різні аспекти фізичної підготовки, такі як розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації. Ритмічна гімнастика та класична аеробіка базуються на повторюваних рухах і спрямовані на покращення серцево-судинної витривалості та загальної фізичної форми. Танцювальні види аеробіки, зокрема джаз-аеробіка та сальса-аеробіка, поєднують фізичну активність з емоційною залученістю, що робить їх ефективними для зниження рівня стресу та покращення настрою. Циклічна аеробіка, включаючи кардіоаеробіку та степ-аеробіку, зосереджена на зміцненні серцево-судинної системи та розвитку нижніх кінцівок. Східно-

європейська аеробіка, що включає такі напрями, як тай-бо та кі-бо, поєднує елементи бойових мистецтв з аеробним тренуванням, що сприяє розвитку сили, швидкості реакції та координації. Аквааеробіка, завдяки заняттям у воді, є особливо корисною для осіб з проблемами опорно-рухового апарату, оскільки вода знижує навантаження на суглоби, забезпечуючи безпечні умови для тренувань. Таким чином, різноманітність представлених видів аеробних тренувань дозволяє ефективно задовольняти потреби людей з різними рівнями фізичної підготовки та індивідуальними цілями, забезпечуючи підтримку загального здоров'я та гармонійного фізичного розвитку.

7. Охарактеризовано, що гармонійний розвиток у дитячому віці детермінується оптимально організованим режимом фізичної активності, який інтегрує фізіологічні та анатомічні особливості індивідуального розвитку. Залучення спеціально структурованих форм рухової активності значно знижує ризик виникнення функціональних порушень і сприяє формуванню основ здорового способу життя. Таким чином, ефективна організація фізичної активності виступає ключовою умовою забезпечення всебічного розвитку та зміцнення здоров'я дітей, забезпечуючи гармонійне формування особистості та закладання фундаменту здорового способу життя у майбутньому.

8. Вказано, що студентський вік є критичним етапом у формуванні сталого здорового способу життя. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою, що охоплюють як організовані, так і самостійні форми активності, сприяють гармонійному розвитку фізичних, психічних і когнітивних якостей. Інтеграція сучасних педагогічних підходів та інноваційних технологій у процес фізичної підготовки забезпечує підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчих занять.

9. Охарактеризовані особливості проведення рекреаційно-оздоровчих з особами зрілого віку. Отже, для чоловіків і жінок після 40 років критично важливо уникати значного підвищення артеріального тиску під час фізичних вправ. По-перше, надмірні, різкі рухи або затримка дихання можуть викликати серйозні ускладнення, тому навантаження повинно бути

ретельно збалансованим і рівномірно розподіленим. Крім того, важливо залучати великі групи м'язів при спокійному, контрольованому темпі виконання вправ, з акцентом на підтриманні рівного та глибокого дихання. Зрештою, моментів суперництва слід уникати, оскільки вони можуть збільшити ризик травм або перенапруження, що є особливо небезпечним у цьому віці. Таким чином, фізична активність у зрілому віці виконує не лише роль підтримання загального стану здоров'я, але й є важливим засобом профілактики вікових захворювань. Зокрема, систематичні заняття фізичними вправами, враховуючи індивідуальні особливості та потреби, сприяють високій якості життя і збереженню працездатності на тривалий період. Отже, раціональне поєднання різних форм фізичної активності дозволяє досягти значного оздоровчого ефекту і є ключовою складовою здорового способу життя. Зрештою, збереження фізичної функціональності та когнітивної здатності завдяки таким підходам забезпечує індивіду відчуття повноцінності та життєвої енергії у зрілому віці

10. Проаналізовано, що систематичний моніторинг фізичного стану, включно з контролем частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та загального самопочуття, є важливою умовою забезпечення безпечності фізичних занять. Використання сучасних технологій, таких як фітнес-трекери, дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу та своєчасно корегувати тренувальні програми. Фізична активність у похилому та старшому віці є фундаментальною складовою профілактики хронічних захворювань, збереження фізичних і когнітивних функцій, а також забезпечення активного довголіття. Різноманітність вправ, індивідуальний підхід до планування тренувань та систематичний контроль стану здоров'я сприяють не лише підтриманню функціональних можливостей організму, але й значному покращенню якості життя, забезпечуючи відчуття повноцінності та життєвої енергії.

Список використаних джерел

1. Захаріна А., Віндюк А., Захаріна Є. Організація спортивної анімації : навч. посібник. Запоріжжя : КПУ, 2014. 176 с.

2. Захаріна А.Г. Анімаційна діяльність майбутнього фахівця, як складова фізичної культури. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 39–42.

3. Захаріна А.Г. Збалансоване фізичне навантаження як ключ до оздоровчого тренування для осіб старшого віку. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 262–265.

4. Захаріна А.Г. Фізична культура, як невід'ємний інструмент підтримки емоційного здоров'я молоді. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.)

/ упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 265–269.

5. Захаріна А.Г. Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері: дис. канд..пед. н. : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. 305 с.

6. Захаріна А.Г. Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності як потреби в активному відпочинку. Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 25 листопада 2022 р., м. Запоріжжя. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 551–554.

7. Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Мартин П.М. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу . Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / 36. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. — К. :Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. — Випуск 2 (146) 22. — С. 39–43.

8. Захаріна Є.А, Захаріна А.Г. Використання активних парків, як засобу рекреації в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька,С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. — С. 15–19.

9. Захаріна Є.А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [Текст] : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Захаріна Євгенія Анатоліївна ; Класич. приват. ун-т. — Запоріжжя, 2013. — 525 с.

10. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г. Аналіз уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку до вибору пріоритетних видів рухової активності. XXIII Міжнародна науково-практична конференція Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи, Харків, 6 грудня 2023 рік . — С. 188–189.

11. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г., Глоба Т.А., Підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі. Науковий журнал Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE". Хмельницький національний університет. 2024, № 1, Том 1, С.25-32. http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.3

12. Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції : монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024. 244 с.

13. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology, 22(3s), S94-S101. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13

14. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Hakman A, Zakharina I, Synihovets I, Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. Journal of Physical Education and Sport.; 23(117): 937-943; DOI:10.7752/jpes.2023.04117.

Додаткова

15. Андрєєва О., Дудко М., Захаріна Є., Хрипко І., Максименко А., Пасічняк Л., Коваленко О., Ковтун О. Трансформація цінностей дівчаток-підлітків під впливом комплексної оздоровчої програми. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. а. (відп. ред.) та ін].

Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2023. Випуск 28(3). С. 145–155.

16. Андрєєва О.В, Благій О.Л., Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК; 2018. С. 6–13.

17. Баглай О.І. Культурологічний підхід до професійної підготовки майбутнього фахівця туристичного профілю. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки 2 (93). 2018. С. 28–33.

18. Базильчук В., Особливості застосування культурологічного і синергетичного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Молодь і ринок 3/211. 2023. С. 94–98.

19. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. — Одеса:Букаєв, 2019. — 208 с.

20. Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейська програма роботи на 2020–2025 роки: «Спільні дії для міцнішого здоров'я». Електронний доступ: https://www.who.int

21. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька — Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. — 218 с.

22. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. Олімпійська література, 2009. 279 с.

23. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2., 2015. С. 44–52.

24. Кожевнікова Л., Дзюба З., Бреславська Г. Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки / Волинський НУ ім. Лесі України. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 145–149.

25. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. канд. наук з фіз. і спорту. Дніпро, 2016. 19 с.

26. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.

27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 2. 426 с.

28. Круцевич Т.Ю. Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навчальний посібник. К. Академвидав, 2013. 160 с.

29. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175–179. URI: http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1443

30. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Навчальний посібник. К. Олімпійська література, 2010. 248 с.

31. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Навчальний посібник. К. Олимпийская литература, 2005. 196 с.

32. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності в Україні до 2032 року. Електронний доступ: https://mms.gov.ua/news/mkms-prezentue-strategiyu-rozvitku-sportu-ta-fizichnoi-aktivnosti-do-2032-roku

33. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація»: Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016. Електронний доступ: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016

34. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О., Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики № 12, 2022 С.144–149 https://www.researchgate.net/publication/364572007_REKREACIA_AK_SOCIALNO-KULTURNE_AVISE_II_RIZNOVIDI_TA_HARAKTERISTIKI

35. Пішун С.Г., Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського

клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Пішун Сергій Григорович. Суми, 2005. 254 с.

36. Про затвердження Державної стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова від 4 листопада 2020 р. № 1089 Офіційний вісник України, № 89, 2020. Електронний доступ: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF

37. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис.. на здобуття наук. ступеня. к. фіз. вих. 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /О.О. Садовський. Київ, 2017. 237 с.

38. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. — Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. — 216 с.

39. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

40. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці / О.О. Холодова, В.Б. Бочарова, Ю.В. Віннік — Вінниця: ВНАУ, 2020, — 201 с., 6 с.

41. Хоули Э., Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнесса. К. : Олим. лит., 2004. 375 с.

42. Coakley J. (2014). Sports in Society: Issues and Controversies. Великобритания: McGraw-Hill Education. 384.

43. National Recreation and Park Association. Режим доступу: https://www.nrpa.org/.

Розділ 4
ФІТОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Сучасному спорту притаманна жорстка конкуренція, збільшення об'ємів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Режим тренувань та змагань спортсменів характеризується високим ступенем фізичного та нервово-психічного навантаження, а також ризиком виснаження організму.

У зв'язку з цим актуальності набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу, а також дослідження, спрямовані на пошук природних засобів підвищення спортивної працездатності спортсменів, серед яких важливе місце займають фітотерапевтичні засоби.

Аналіз наукових джерел. Теоретичний аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що проблемі організації харчування спортсменів приділяється значна увага з боку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [1, 5, 6, 8, 18 та інші]. Питання підвищення спортивної працездатності за допомогою засобів фітотерапії частіше піднімаються у зарубіжній науковій літературі [11, 12, 14, 18, 19, 24, 28 та інші]. У той же час, актуальними залишаються дослідження, спрямовані на пошук можливостей застосування фітопрепаратів як натуральних засобів відновлення спортсменів.

На основі клініко-фармакологічних відомостей визначені деякі показання до застосування фітозасобів у спортивній практиці з метою прискорення процесів відновлення та підвищення спортивної працездатності. Важливо зазначити, що при призначенні фітотерапевтичних засобів необхідна впевненість у відсутності індивідуальної непереносимості, у повній безпеці, відсутності побічної дії. Також слід враховувати кумулятивні властивості деяких препаратів, їх несумісність і, навпаки, можливість підсилення дії іншими препаратами. Крім того, має бути впевненість, що препарат, який застосовується, не нале-

жить до числа допінгових засобів. Також неприпустиме тривале застосування фітозасобів через поступове звикання до них організму, збільшення можливості побічної дії і зниження тренувального ефекту. Кожен фітопрепарат має характерні риси, показання і протипоказання до застосування [2].

На думку вчених (Кулінкова О.С., Сейфула Р.Д., Макаров Г.В. та інші), у фармакологічній підтримці спортсменів потрібно дотримуватися таких положень:

- використовувати сумісні препарати, що доповнюють один іншого;
- несумісні препарати можуть зумовити побічні ефекти, в тому числі, алергічні реакції;
- не можна використовувати заборонені Всесвітнім антидопінговим агентством препарати (World Anti-Doping Agency);
- варто періодично змінювати препарати й дозування, щоб уникнути звикання організму;
- враховувати специфіку видів спорту та всі механізми впливу на організм [9].

Фітопрепарати (фітотерапевтичні засоби) — це лікарські засоби, які отримують з рослинної сировини або рослинних субстанцій і застосовують для профілактики або лікування захворювань.

Серед нефармакологічних засобів відновлення спортсменів в період тренувальної та змагальної діяльності найчастіше використовуються полівітамінні фітозасоби та фітопрепарати адаптогенної дії.

Вітаміни (*від лат. vita — життя*) — це низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної структури, необхідні для нормальної життєдіяльності живих організмів.

Відомо понад 30 вітамінів, з них приблизно 20 надходять до організму людини з рослинною і тваринною їжею. Синтезуються вітаміни переважно рослинами та частково мікроорганізмами, в окремих випадках — із провітамінів.

Функції вітамінів:

- входять до складу всіх клітин людського організму;

- регулюють функції клітин та біохімічні процеси подібно до ферментів;
- взаємодіють з мікроелементами, утворюючи коферментні форми, доступніші організму для засвоєння і регуляції функцій ендокринних залоз та імунної системи;
- посилюють стійкість організму проти інфекцій;
- сприяють дезінтоксикації організму;
- забезпечують нормальне засвоєння поживних речовин їжі;
- перешкоджають надмірному відкладанню холестерину на стінках кровоносних судин;
- відіграють істотну роль у підтриманні нормального складу крові;
- запобігають старінню організму;
- беруть участь у метаболізмі амінокислот, жирних кислот, медіаторів, гормонів, фосфорних сполук;
- сприяють ліквідації патологічних процесів;
- сприяють загоєнню ран, опіків, зростанню переломів кісток тощо.

Обмін вітамінів відбувається у травному каналі, де вони не тільки всмоктуються, а й утворюються: мікробіота кишечника бере участь у синтезі вітамінів груп В і К, нікотинової кислоти тощо).

Джерелами вітамінів служать харчові продукти рослинного і тваринного походження. Синтез вітамінів відбувається здебільшого в клітинах рослин. Лікарська рослинна сировина є джерелом найбільш життєво необхідних вітамінів, таких як аскорбінова кислота, каротиноїди, флавоноїди, токофероли, вітамін К та інші.

Існують 3 класифікації вітамінів:

1) літерна;
2) за розчинністю;
3) хімічна.

Однією з перших була літерна класифікація. Одночасно вітаміни отримували назви, що відповідали їх біологічній ролі в організмі. Наприклад, вітамін D — «антирахітичний», вітамін Е — «вітамін розмноження».

Найпростіша класифікація вітамінів за розчинністю. Всі вітаміни поділяють на:

- жиророзчинні (вітамін А і провітаміни — каротиноїди; вітамін D (ергостерол) і фітостероїди; вітамін К — філохінон (К1) і менахінон (К3); вітамін Е — α-токоферол та інші токофероли; вітамін F (ненасичені жирні кислоти);
- водорозчинні (вітаміни групи В, С (аскорбінова кислота), РР (нікотинова кислота), U (метилметіонін сульфонію хлорид), Н (біотин) та біофлавоноїди (вітамін Р)).

Літерна класифікація: вітаміни А, В, С, D, Е — але вона не відображає сутності вітамінів.

Найраціональнішою класифікацією вітамінів є хімічна класифікація — за їх хімічною будовою. Згідно з нею вітаміни поділяють на 4 групи:

1. Вітаміни аліфатичного ряду (аскорбінова кислота (С), пангамова кислота, пангамат кальцію (ВІ5), пантотенова кислота (В3), метилметіонін сульфонію хлорид (U).
2. Вітаміни аліциклічного ряду — ретиноли (А), кальцифероли (D) та провітаміни (каротиноїди).
3. Вітаміни ароматичного ряду — філохінони і менахінони (К).
4. Вітаміни гетероциклічного ряду — токофероли (Е), флавоноїди (D), нікотинова кислота та її амід (РР), піридоксини (В6), тіаміни (В1), рибофлавін (В2), кобаламіни (В12), фолієва кислота (В9, Вс) та інші.

Вітаміни аліфатичного ряду.

Аскорбінова кислота — кристалічна речовина, добре розчинна у воді і спирті, нерозчинна в органічних розчинниках; це нестійка сполука, вона легко окислюється: кисень повітря і світло прискорюють цей процес. Присутність подвійного зв'язку в молекулі обумовлює цис- і транс-ізомерію, але в рослинах міститься лише фізіологічно активний цис-ізомер аскорбінової кислоти.

Функції аскорбінової кислоти:

• регулює:

- окислювально-відновний процес,

- вуглеводний обмін,
- згортання крові,

• бере участь у:

- регенерації тканин,
- утворенні стероїдних гормонів,
- синтезі колагену та проколагену;
- нормалізує проникність капілярів;
- є каталізатором перенесення іонів водню і активує діяльність значної кількості ензимів;
- необхідна для нормального обміну в тканинах і тканинного дихання;

• є:

- синергістом гормону кортину, гонадотропних гормонів, тіаміну (вітаміну) та флавоноїдів (вітамін Р),
- антагоністом тироксину (гормону щитовидної залози) тощо.

Організм людини нездатний самостійно синтезувати аскорбінову кислоту, тому вона повинна постійно надходити з їжею. Нестача або відсутність аскорбінової кислоти призводить до порушення обміну речовин, гіпо- або авітамінозу (цинги).

Застосовується як загальнозміцнюючий, протизапальний, ранозагоюючий, антигемороїдальний, антиоксидантний, противиразковий засіб.

Аскорбінової кислоти багато в капусті, буряках, моркві, картоплі, зеленому горосі, лимонах, яблуках, полуницях, пшениці, смородині, цибулі, шипшині.

При високій температурі, контакті з залізом та міддю цей вітамін втрачає біологічну активність, тому овочі й фрукти слід варити лише в емальованому посуді. Аскорбінова кислота добре зберігається в кислому середовищі і розпадається в лужному. Плоди та овочі втрачають значну його частину при сушінні, але ягоди шипшини і смородини добре зберігають вітамін і в сухому стані, оскільки в них майже немає окисних ферментів [3].

Пангамова кислота. За хімічною будовою пангамова кислота (вітамін В15) є ефіром D-глюконової та диметиламінооцтової кислот (диметилгліцину).

Функції:

- поліпшує вуглеводний та ліпідний обмін,

• підвищує:

- засвоєння тканинами кисню,
- вміст глікогену у м'язах та печінці;
- усуває явища гіпоксії;
- підвищує діурез.

Вона міститься в рисових висівках та насінні багатьох рослин.

Використовується для лікування різних форм атеросклерозу, серцево-судинних захворювань, хронічного гепатиту, емфіземи легень та ін.

Метилметіонін (Вітамін U). Противиразковий вітамін вперше був знайдений у соку капусти городньої. Міститься у багатьох овочах (листках петрушки, цибулі, салаті, перці, моркві, ріпі, спаржі, томатах), а також лікарських рослинах — листках, суцвітті подорожнику. Найбагатшими його джерелами вважають пагони спаржі та білокачанну капусту.

Метилметіонін нормалізує функцію шлунку, кишечнику, печінки та жовчного міхура. Він є донором метильних груп, за рахунок чого перетворює в неактивну форму гістамін. Зменшує секрецію шлунка, сприяє загоюванню ран та проявляє знеболювальний ефект.

Вітаміни аліциклічного ряду (ретиноли, кальцифероли)

Ретиноли (Вітамін А). Вітамін А є похідним триметилциклогексанового ядра, зв'язаного з аліфатичним ланцюгом, який закінчується спиртовою групою.

Головним джерелом його добування є риб'ячий жир. У рослинах ретинол не зустрічається, але багато з них містять каротин — провітамін ретинолу (морква, петрушка, зелена цибуля, шпинат, помідори, чорна смородина, шипшина, аґрус, томати, абрикоси, гарбузи, салат, горох (особливо зелений)). Досить багаті на каротин гречка, конюшина, кропива дводомна, щавель, деревій звичайний, звіробій звичайний, нагідки лікарські та ін.). Каротин швидко руйнується на світлі, при підвищеній температурі та в кислому середовищі.

У готовому вигляді вітамін А надходить до організму людини тільки при окислюванні тваринних жирів. Нестача вітаміну А супроводжується сухістю та блідістю шкірних покривів, ламкістю нігтів, волосся, дегенеративними змінами слизових оболонок, підвищеною втомлюваністю, ураженням зору.

Вітаміни ароматичного ряду (Вітамін К)

До ароматичного ряду відносяться вітаміни групи К, які є похідними 2-метил-1,4-нафтохінону і мають антигеморагічну активність.

Велику цінність мають рослини, в яких вітамін К накопичується у значній кількості. Це кропива, кукурудзяні приймочки, калина, грицики, люцерна, шпинат, зелені томати, капуста цвітна, хвоя, морква, бобові. Вітамін К відіграє важливу роль у процесі зсідання крові, підвищує щільність капілярів і сприяє припиненню кровотечі. Оскільки вітамін К міститься в багатьох продуктах рослинного походження, захворювання, що пов'язані з його нестачею, зустрічаються лише при тяжких хворобах жовчного міхура та в інших випадках, коли жовч не надходить до кишківника. Тоді порушується засвоєння жирів і вітаміну К, який в них розчиняється [3].

Вітаміни гетероциклічного ряду (токофероли, біофлавоноїди, рибофлавін, фолієва кислота)

До гетероциклічного ряду відносяться вітаміни групи Е, Р, РР, В та інші.

Токофероли (Вітаміни групи Е). Токофероли містяться у різних оліях — кукурудзяній, соєвій, соняшниковій, бавовняній, арахісовій, обліпиховій, шипшиновій тощо, а також у зелених частинах рослин, насамперед, у молодих паростках злаків.

α-токоферол, який містить три метильних групи, має найбільшу вітамінну активність. Він регулює нормальний розвиток і функцію епітелію статевих органів, а також розвиток зародку.

Токофероли є активними антиоксидантами, особливо β- та γ-токофероли, які містяться переважно в кукурудзяній, соє-

вій та бавовняній оліях і майже відсутні у соняшниковій олії, α-токоферол, навпаки, міститься у соняшниковій і значно менше — в інших оліях.

На вітамін Е багаті зародки пшениці. У значній кількості він міститься в зелених листках конюшини, салату, шпинату, суріпки польової, а також у продуктах тваринного походження: яєчному жовтку, печінці, маслі [3].

Біофлавоноїди (Вітаміни групи Р). Біофлавоноїди належать до вітамінів проникності. Найактивніше ці вітаміни діють у поєднанні з аскорбіновою кислотою, тому їх іноді називають вітамінами С2.

До біофлавоноїдів відносять велику групу природних речовин: флавани, катехіни, флавонони, флавоноли, флавони та інші.

Джерелами Р-вітамінних сполук є багато рослин: чай, плоди чорниці, калини, шипшини, аронії чорноплідної, квітки софори, гречихи, листя подорожнику, глоду, дуба та інші. Біофлавоноїди є супутниками аскорбінової кислоти в рослинній сировині і є фактором підтримки капілярів, їх стійкості і непроникності. Клінічними проявами недостатності вітамінів групи Р є характерні болі в ногах, плечах, швидка втомлюваність, петехіальні крововиливи, обумовлені зниженням стійкості капілярів.

Вітаміни групи В (В1, В2, В6). Тіаміни (Вітамін В1), містяться переважно в оболонці горіхів, овочах, жовтках яєць, зернах сої, горосі, дріжджах, печінці, м'ясі та інших тваринних продуктах. Це водорозчинні вітаміни, які відіграють величезну роль в обміні речовин, входять до складу ферментів і беруть участь в обміні жирів, білків, амінокислот, гормонів, пуринових та піримідинових основ. Особливо важливу роль відіграють вони у діяльності нервової системи, ендокринної системи, апарату травлення, їжі, зору [7].

При навантаженнях спортсменам-початківцям корисні багаті на вітаміни лікарські рослини (іван-чай, ехінацея, плоди шипшини, плоди та лист чорної смородини, плоди брусниці, ягоди червоної горобини, калина, обліпиха, плоди та листя суниці, листя кропиви, плоди та листя малини, ожини, меліса,

чебрець, квітки гречки тощо), фрукти, овочі та свіжовиготовлені соки. Як донатори енергетичних груп можна використовувати виноград, яблука, банани, аґрус, ревінь тощо [4].

У спортивній практиці також широко використовують вітамінні комплекси для відновлення працездатності та профілактики перевтоми. Однак, слід зазначити, що комплекси вітамінів, що містяться в рослинних і тваринних продуктах, мають значні переваги перед синтетичними вітамінами, оскільки вони знаходяться в них у гармонійному поєднанні. У той же час, виявлено побічні дії деяких синтетичних вітамінів, наприклад чистої аскорбінової кислоти, хоча настій плодів шипшини, що має кращий лікувальний ефект через поліфункціональність лікарської рослинної сировини, при дотриманні дозування побічної дії не має [3].

Таблиця 1

Основні лікувально-профілактичні ефекти вітамінів під час використання в спортивній практиці
(за М.М. Каркіщенко, В.В. Уйба, 2014)

Ефект	Коротка характеристика ефекту	Вітаміни, які чинять подібний ефект
Адаптаційно-трофічний	Оптимізація функціонального стану ЦНС, обміну речовин, трофіки тканин	В1, В2, РР, В6, В15, А, С.
Антиінфекційний	Підвищення стійкості організму до інфекцій, стимуляція до вироблення антитіл, посилення фагоцитозу, захисних властивостей шкіри, слизистих, нейтралізація токсинів	С, А, вітаміни групи В.
Антианемічний	Нормалізація й посилення кровотворення	В12, В6, С, фолієва кислота.
Антигіпоксичний	Підтримка окислювально-відновлювальних процесів при зниженні постачання кисню до тканин або порушенні тканинного дихання	В1, В2, В5, В6, В15, С.

Детоксикаційний	Підвищення здатності печінки інактивувати й виводити токсичні або чужорідні речовини	В12, В2, РР, В6, В15, холін, Альфа-ліпоєва (тіоктова) кислота, карнітін.
Нормалізація ліпідного обміну	Зниження рівня холестерину, профілактика атеросклерозу, прискорення розпаду ліпідів в організмі	В5, В6 холін, Альфа-ліпоєва кислота, пантотенова кислота.
Нормалізація вуглеводного обміну	Прискорення окислення глюкози, полегшення її захопленню клітинами й зниження концентрації в крові, зниження рівня молочної кислоти	В1, В6, Альфа-ліпоєва кислота.
Анаболічний	Стимуляція синтезу структурних і скорочувальних білків, процесів регенерації й відновлення, підвищення активності ферментів пластичного обміну	В1, В2, В5, В6, В12, В15, РР, фолієва кислота.
Нейротропний	Посилення синтезу медіаторів (цетилхоліну, серотину. ГАМК, дофаміну) у ЦНС і мієліну (захисного компонента оболочки нервових стовбурів)	В1, В2, В6, В12, РР.

Наступною групою засобів рослинного походження, які успішно використовуються з метою підвищення фізичної працездатності, витривалості та силових показників є адаптогени. Адаптогени століттями застосовувалися в медичних цілях, а зараз вони використовуються спортсменами з метою покращення результативності тренувань і прискорення процесу відновлення. На сьогодні використання рослинних адаптогенів у спорті є зростаючою тенденцією.

Адаптогени — біологічно активні речовини, які чинять стимулювальний вплив на центральну нервову систему, підвищують фізичну працездатність, регулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, знижують рівень ліпідів і глюкози в крові, активують діяльність наднирників [9].

Рослинні адаптогени також використовуються для покращення уваги, підвищення витривалості в ситуаціях, коли при-

сутня втома, зменшення кількості захворювань і порушень в організмі, які пов'язані зі стресом, підвищення сили та рівня енергії, відновлення когнітивних функцій [24].

Тільки препарати, які відповідають наступним критеріям, можуть бути класифіковані як адаптогени:

• адаптоген повинен бути нетоксичним і викликати лише незначні зміни у фізіологічному функціонуванні організму;

• вплив адаптогену має бути загальним і сприяти стійкості до різноманітних фізичних, хімічних та біологічних факторів стресу;

• незважаючи на спрямованість попередніх патогенних змін, адаптоген може мати нормалізуючу дію [20].

Лимонник китайський (*Schizandra chinensis*) протягом багатьох поколінь використовувався у традиційній азіатській медицині для лікування постійного кашлю, астми, енурезу, симптомів діабету, діареї та інших захворювань. Також лимонник китайський демонструє імуномодулюючу та антибактеріальну, антитоксичну, гепатопротекторну, протионкологічну дію, регулює артеріальний тиск, має потужні антиоксидантні властивості, запобігає старінню та регулює діяльність ЦНС [16].

Відомо, що настоянка лимонника збільшує м'язову силу на 38 %. У спортивній медицині є численні приклади вищої результативності прийому спортсменами настойки лимонника за 1 годину до змагань.

У науковому дослідженні, проведеному Y.H. Cho та ін., дослідники прагнули дослідити вплив і безпеку споживання екстракту лимоннику китайського протягом 12 тижнів на м'язову силу та масу у людей похилого віку з низькою м'язовою масою, які займаються фізичними вправами низької інтенсивності. Дослідження проводилося як рандомізований, подвійний сліпий, плацебо-контрольований експеримент за участю людей старше 50 років. П'ятдесят чотири добровольці були випадковим чином розподілені в одну з двох груп і отримували або 1 г лимоннику китайського щодня, або плацебо протягом 12 тижнів. У результаті було виявлено, що прийом лимоннику китайського протягом 12 тижнів збільшив силу розгинання

правого колінного суглоба на 10,2 Nm (p = 0,003) і силу розгинача лівого колінного суглоба на 6,7 Nm (p = 0,041) порівняно з плацебо. Однак у групах не спостерігалося змін у м'язовій масі, протизапальних індикаторах, антиоксидантних маркерах. Відповідно до результатів цього дослідження, у людей похилого віку, які займаються вправами низької інтенсивності, споживання лимоннику китайського може підвищити м'язову та скелетну силу, але не масу [29].

Родіолу рожеву (*Rhodíola rósea*) використовують у спортивній, авіаційній, космічній медицині, а також для подолання перевтоми, відновлення працездатності при інтенсивних навантаженнях. Екстракт родіоли рідкий належить до групи тонізуючих засобів і характеризується адаптогенними властивостями завдяки вмісту в кореневищах з коренями органічних кислот, дубильних та інших біологічно активних речовин. Препарат підвищує стійкість організму до несприятливих факторів (переохолодження, перегрівання, кисневе голодування, стреси), зменшує психічну напруженість, підвищує розумову і фізичну працездатність за рахунок оптимізації енергетичних процесів і стимуляції функцій центральної нервової системи [32].

Значною перевагою для використання у спортивній практиці є те, що екстракт родіоли рожевої допомагає полегшити біль у м'язах та суглобах. Родіола рожева відрізняється від інших адаптогенів тим, що вона чинить сильну дію на поперково-смугасту м'язову тканину, а також підвищує скорочувальну здатність міокарда. Завдяки своїм властивостям вона збільшує розміри мітохондрій, що сприяє утилізації молочної кислоти, а також зростанню вмісту глікогену в м'язах. Родіола рожева допомагає поліпшити спортивні результати також за рахунок того, що спортсмен, який приймає цей екстракт, може довше та інтенсивніше тренуватися.

A. Parisi з групою дослідників у плацебо-контрольованому клінічному дослідженні вивчали вплив тривалого прийому добавки родіоли рожевої на фізичну працездатність і окисновідновний потенціал у елітних спортсменів під час тренувань на витривалість. У цьому експерименті 14 підготовлених чоло-

віків-спортсменів піддалися тесту серцево-легеневої втоми та зразкам крові для оцінки їхнього антиоксидантного статусу та інших біохімічних маркерів після постійного прийому родіоли рожевої протягом 28 днів. Ці результати були порівняні з результатами, отриманими від тих самих спортсменів після введення плацебо, і оцінка показала, що родіола рожева може підвищити адаптогенну здатність до фізичних вправ [11].

Препарати родіоли рожевої протипоказані при нервовому збудженні, артеріальній гіпертензії, гіпертермії, у період вагітності, лактації, у дитячому віці.

Кореневища та корені елеутерококу колючого (*Eleutherocóccus senticósus*) використовують для виготовлення препаратів, які підвищують розумову й фізичну працездатність, стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища, гіпоксії, підвищують гостроту зору, покращують обмін речовин і апетит, стимулюють серцево-судинну систему, послаблюють стресові реакції, виявляють гіпоглікемічну дію.

До складу кореневищ з коренями входять елеутерозиди А, В, В1, С, Д, Е, F і G, похідні кумарину, флавоноїди, ефірна олія, рослинний віск, смоли, крохмаль та ін.

Показаннями до застосування є: фізична та розумова перевтома, неврастенії і психастенії, артеріальна гіпотензія, функціональне виснаження центральної нервової системи, яке супроводжується зниженням працездатності, дратівливістю і безсонням. Вегетоневрози, післяопераційний період; у поєднанні з іншими засобами — при гострій та хронічній променевій хворобі.

Необхідно враховувати і певні протипоказання до вживання кореневищ з коренями елеутерококу колючого, а саме: гіперчутливість до компонентів препарату, гіпертермічний синдром, артеріальна гіпертензія, підвищена збудженість, гострі інфекційні захворювання, інфаркт міокарда, аритмії, безсоння, нейроциркуляторна дистонія, епілепсія, періоди вагітності та годування груддю, дитячий вік до 12 років [33].

Найвищі показники працездатності проявляються через 15 днів після систематичного вживання препарату елеутерококу [9].

Корінь женьшеню (*Panax ginseng*) — «корінь життя», є однією з найпопулярніших рослинних харчових добавок і, ймовірно, найбільш вивченою з точки зору впливу на фізичну працездатність. Він належить до лікарських рослинних засобів, які діють на ЦНС, до так званих «тонізуючих» адаптогенних препаратів.

Женьшень використовували протягом тисячоліть у народній медицині країн Східної Азії головним чином як загальний тонізуючий засіб і адаптоген для збереження стійкості організму до несприятливих факторів і підтримки гомеостазу, включаючи підвищення фізичної активності, загальної життєвої сили та запобігання старінню [21]. Найпоширенішими видами женьшеню є Panax ginseng (корейський женьшень), *Panax notoginseng* (китайський женьшень), *Panax quinquefolius* (американський женьшень) і *Panax japonicum* (японський женьшень). *Panax ginseng* є одним з найбільш часто використовуваних видів женьшеню.

Женьшень має багатий хімічний склад, який представлений терпеновими глікозидами — панаксозидами (A-G), пектинами, сапонінами, жирними та ефірними оліями, макро- і мікроелементами (залізо, фосфор, сірка, марганець, алюміній, кремній та інші), вітамінами C, B1 і B2 та іншими речовинами.

Женьшень збільшує м'язову силу, витривалість і відновлення м'язів [14], посилює процеси збудження у нейронах кори головного мозку і в стовбурових відділах останнього; покращує рефлекторну діяльність; активує обмін речовин; підвищує працездатність і зменшує втому при великих фізичних навантаженнях і стресі; покращує показники витривалості; сприяє підвищенню активності мітохондрій під час фізичних вправ [31].

У дослідженні, проведеному G. Cristina-Souza та ін., рандомізоване, подвійне сліпе, перехресне моделювання було використано для оцінки впливу Panax ginseng на м’язову силу та збудження під час ексцентричного тренування, а також на відстрочену біль у м’язах та подальше пошкодження м’язів. Було виявлено, що у високотренованих спортсменів P.ginseng посилює м’язове збудження, зменшує відчутне зусилля під час екс-

центричного тренування та прискорює відновлення м'язової сили [19].

Женьшень рекомендується застосовувати в осінньо-зимовий період. Весною та влітку тонізувальна й стимулювальна дії знижуються до мінімуму [9]. Також слід пам'ятати, що ефект женьшеню залежить від дози: в малих дозах спостерігається посилення збудження і зниження гальмівних процесів, у великих — посилення гальмування.

Протипоказаннями до вживання є: артеріальна гіпертензія, підвищена збудливість, безсоння, кровоточивість різного походження та характеру, підвищена чутливість до біологічно активних речовин, що містяться у лікарській рослинній сировині, дитячий вік до 12 років.

Аралію манчжурську (*Aralia mandshurica Rupr. et Maxim*) можна побачити в розділі «Аптечні препарати для бодібілдингу». До її складу входять глікозиди аралозіди. На відміну від інших адаптогенів, вона має здатність викликати відчутне зниження цукру в крові (гіпоглікемію). Оскільки результатом гіпоглікемії є викид соматотропного гормону, використання аралії манчжурської дозволяє досягти посилення процесів анаболізму з прибавкою маси тіла, посиленням апетиту. Також має стимулюючі, загальнозміцнюючі властивості.

Препарати **левзеї сафлороподібної** (*Rhaponticum carthamoides Willd.*) використовують у випадку розумової та фізичної перевтоми, зниженої працездатності, загальної слабкості, при функціональних розладах нервової системи. Основні діючі речовини фітоекдизони — екдистерони характеризуються стимулюючою і тонізуючою дією, відсутністю токсичності, мінімальною побічною дією. Вони вважаються природними адаптогенами, тобто речовинами, що забезпечують кращу адаптацію організму до стресогенних стимулів різного походження. Неспецифічним шляхом підвищують психічну і розумову працездатність, а також витривалість організму.

Необхідно враховувати, що препарати левзеї протипоказані при гіпертензії, порушеннях серцевого ритму, гострих інфекційних захворюваннях, при тяжких хронічних захворюваннях

з симптомами недостатності окремих органів, підвищеній чутливості до левзеї, а також у період вагітності та годування груддю.

Існує спосіб зменшення концентрації спирту при вживанні адаптогенних препаратів у формі спиртових настоянок: необхідну добову дозу настойки необхідно налити в ємність і залити на ніч півсклянкою гарячої, але не киплячої води (максимально +80°C).

Поряд з адаптогенами, високу здатність до стимулювання процесів відновлення мають рослини та їх частини, які традиційно використовуються у якості спецій, наприклад — кореневище імбиру, куркуми. Згідно з результатами наукового дослідження, проведеного Університетом Олд Домініон у м. Норфолк, США, кореневище імбиру покращує м'язову продуктивність, підвищує розумову пильність та стимулює спалювання жиру [27].

Хімічні складові імбиру дуже складні і на сьогоднішній день ідентифіковано понад 400 сполук. Однією з найважливіших сполук у складі рослини є гінгерол. Це речовина, яка надає йому гострого смаку. Також імбир містить ефірні олії, солі магнію, кальцію, фосфору, залізо, цинк, калій та натрій, алюміній, хром, германій, марганець, кремній, вітаміни «нервової» групи В (В1, В2, В12), вітамін С, нікотинову кислоту (ніацин, вітамін В3, вітамін РР), олеїнову кислоту (входить до складу ліпідів, які є найважливішою складовою клітинних мембран), усі незамінні для людини амінокислоти (у тому числі триптофан, треонін, лейзин, метіонін, феніланін і валін), а також камфін, феландрин, цинеол, борнеол, цитрал, капсаїцин, кофеїнову кислоту, куркумін тощо.

У 2018 р. кафедрою лікувального харчування Александрійського університету в Єгипті було експериментально показано, що кореневище імбиру знижує рівень загального холестерину та тригліцеридів у сироватці та, в той же час, підвищує рівень ліпопротеїнів високої щільності (ЛПВЩ), запобігаючи пошкодженню тканин через перекисне окислення ліпідів [27]. Також в цьому дослідженні були отримані цікаві результати, так, при

включенні в корм для курчат, імбир має властивості, аналогічні антибіотикам. Зареєстровано зниження вмісту холестерину в жовтку у курей, які отримували імбир, порівняно з контрольною групою.

У іншому дослідженні, проведеному кафедрою харчових наук Національного університету Чеджу Кореї, було доведено, що імбир зменшує ожиріння [25].

Серед інших фармакологічних властивостей кореню імбиру є:

- покращення травлення;
- сприяння кращому засвоєнню їжі;
- прискорення метаболічних процесів та виведення зайвої рідини з організму;
- широкий спектр антибактеріальної та протигрибкової дії;
- застосування при захворюваннях щитоподібної залози;
- муколітичні властивості, що дозволяє йому ефективно застосовуватись при захворюваннях дихальних шляхів [25, 30];
- потужні антиоксиданті властивості — успішно застосовується для покращення м'язової продуктивності;
- зниження окислювального стресу — при вживанні покращується відновлення м'язів та підтримання енергії під час інтенсивних вправ [28];
- жовчогінна дія, посилення детоксикаційної функції печінки;
- здатність розріджувати кров та зміцнювати стінки судин;
- протизапальні властивості [26];
- підвищення психічної стійкісті у стресових ситуаціях;
- імуномодулююча дія;
- профілактика онкологічних захворювань.

Антиканцерогенна активність гінгеролів зосереджена переважно на 6-G. Але в дослідженні авторів із Школи харчових наук та інженерії Хефейського технологічного університету Китайської Народної Республіки, проведеного в 2017 році було наголошено також на ролі 10-G та потенціалі кореня імбиру в профілактиці онкологічних захворювань [30].

Крім цього, дослідники з університету Іллінойсу в Чікаго у 2003 р. експериментально показали, що кореневище імбиру

може використовуватись у якості профілактики зараження Helicobacter pylori. Метанольний екстракт кореневища імбиру пригнічував зростання всіх 19 штамів in vitro [23].

Наведемо деякі приклади практичного застосування кореня імбиру у спортивній практиці:

1) для прискорення відновлення, зниження болю в м'язах після фізичних навантажень, підвищення працездатності спортсменам рекомендовано вживати 2 г імбиру на добу (Патрік О'Коннор, Університет Джорджії) [5];

2) використовується у вигляді компресів при болях у спині (у вигляді пасти — імбирний порошок 2 чайні ложки, 1 чайна ложка куркуми, декілька крапель гарячої води у компресах);

3) від болю в суглобах (аналогічний склад, але замість води — гаряча рослинна олія, краще — кунжутна чи гірчична);

4) від м`язового болю рекомендується імбирна ванна: 2–3 столові ложки імбирного порошку кип'ятити 10 хвилин, після чого відвар вилити до ванни. Подібна ванна розслаблює та полегшує м'язові болі [6];

5) лимонно-імбирний чай з медом і корицею — смачний корисний напій, ефективно відновлює м'язи після активних навантажень;

6) трав`яний чай для бадьорості: імбир, іван-чай, м`ята (досить сильно бадьорить, не рекомендується вживати незадовго до сну).

Рекомендована безпечна добова доза від 2 до 4 г імбиру на день дорослій здоровій людині при контролі свого самопочуття.

Протипоказаннями для застосування імбиру є: виразка шлунку або дванадцятипалої кишки, гастрит, нещодавні хірургічні втручання на шлунково-кишковому тракті, обережно приймати людям із серцево-судинними захворюваннями, підвищеною нервовою збудливістю.

Куркума (*Curcuma longa Linn*) — трав'яниста багаторічна рослина сімейства імбирних, що вирощується в тропічному та субтропічному кліматі по всьому світу. Її батьківщиною є Індія, Південно-Східна Азія та Індонезія. Порошок куркуми часто

використовується в каррі та гірчиці як підсилювач кольору та смаку.

Куркума має багатий хімічний склад: куркумін (головний активний інгредієнт куркуми — має потужні антизапальні властивості, є дуже сильним антиоксидантом, запобігає утворенню жирових тканин); ефірні олії та їх складові сабінен, борнеол, цингіберен, терпенові спирти, фелландрен; вітаміни С, К, вітаміни групи В (В, В1, В3, В2); мікроелементи: залізо, фосфор, йод та кальцій, а також ряд інших компонентів.

Куркума є однією з найбільш широко використовуваних лікарських рослин, яка має широкий спектр фармакологічних властивостей:

- виражена антиоксидантна дія;
- прискорює відновлення м'язів [13].
- гепатопротекторна дія;
- сприяє виробленню жовчі та шлункового соку;
- протизапальна дія;
- протимікробна дія;
- використовується при серцево-судинних захворюваннях (є природнім антикоагулянтом) [15];
- протигрибкова дія;
- протималярійна дія [10];
- нормалізує обмін речовин;
- використовується як засіб проти ожиріння, покращує травлення, засвоєння їжі, сприяє схудненню [22].
- підтримує нормальну кишкову флору;
- використовується у лікуванні артриту [17];
- сприяє виведенню із організму токсинів;
- спряє зниженню рівня холестерину в крові;
- має антигіпертонічні властивості;
- покращує стан шкіри;
- використовується при анемії (0,25–0,5 ч.л.куркуми, змішаної з медом) у такому поєднанні залізо добре засвоюється;
- антиканцерогенна дія.

У ході наукових експериментів було з'ясовано, що куркумін викликає загибель патологічних пухлинних клітин, ніяк не впливаючи при цьому на здорові клітини.

B.K. McFarlin та ін. провели дослідження, щоб визначити вплив оральних добавок куркуміну на біль у м’язах, рівень креатинкінази і запальних цитокінів (вправа на жим двома ногами лише з ексцентриком). Це дослідження показує, що прийом куркуміну зменшує біологічне запалення, але не біль у чотириголовому м’язі під час відновлення [12].

Протипоказаннями до вживання куркуми є індивідуальна непереносимість, алергія, панкреатит, гепатит, виражена гіпотонія, гостра форма захворювань шлунково-кишкового тракту, слід з обережністю вживати при жовчнокам'яній хворобі, оскільки вона призводить до посиленого відтоку жовчі, а також у період вагітності та годування груддю.

Висновки

Отже, підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що використання таких природних засобів відновлення організму як полівітамінних фітозасобів, фітопрепаратів адаптогенної дії, деяких спецій у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприятиме підвищенню витривалості, фізичної працездатності та силових показників, прискоренню відновлення після фізичних навантажень, та, як наслідок, підвищенню спортивних результатів спортсменів. Використання адаптогенів у спорті може слугувати природним способом підтримки фізичної та розумової працездатності спортсменів. Водночас, незважаючи на натуральність препаратів на основі лікарської рослинної сировини, необхідно наголосити, що застосування фітозасобів має узгоджуватись з лікарем із врахуванням індивідуальних особливостей, протипоказань, зазначені препарати мають бути придбані в офіційній аптечній мережі.

Список використаних джерел

1. Карпенко П.О. Особливості харчування спортсменів-підлітків / П.О. Карпенко, О.В. Бондар // Проблеми харчування : науково-практичний журнал, 2013. — № 2. — С. 29–31.

2. Кулемзіна Т.В. Нетрадиційні методи лікування в практиці сімейного лікаря : навч. посіб. / Т.В. Кулемзіна, Є.Х. Заремба. — Донецьк : Каштан, 2011.– 353 с.

3. Мамчур Ф.І. Довідник з фітотерапії. — К. Здоров'я, 1984. — 264 с.

4. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. — Л. : ЛДУФК, 2011. — С.120–124.

5. Світ прянощів і спецій : довідкове видання / Н.А. Грищук. — Луцьк : ТОВ «Друкмаркет», 2010. — С.69.

6. Топорков О.М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту / О.М. Топорков, С.М. Котляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. — Вип. 3 (133) — С. 124–128.

7. Фармакогнозія. Методи фармакогностичного аналізу. ЛР, сировина рослиного і твариного походження, яка містить вуглеводи, глікозиди, ліпіди, білки, вітаміни, органічні кислоти та ізопреноїди. Модуль 1 Практикум з фармакогнозії для лабораторної і самостійно роботи студентів ІІІ курсу фармацевтичного факультету / Тржецинський С.Д., Денисенко О.М, Мозуль В.І., Головкін В.В., Одинцова В.М., Шевченко І.М., Аксенова І.І. — Запоріжжя. : [ЗДМУ]. — С. 81–86.

8. Циганенко О.І. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом / О.І. Циганенко, Я.В. Першегуба, Л.В. Богданович та інші // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук.

праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 4 (149). — С. 126 — 129.

9. Яловик В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / В. Яловик, А. Яловик. — Луцьк : Вежа-Друк, 2020. — С. 6–9.

10. A.Amalraj, A.Pius, S.Gopi, S.Gopi Biological activities of curcuminoids, other biomolecules from turmeric and their derivatives–a review J. Tradit. Complement. Med.,7(2) (2017), pp. 205–233.

11. A. Parisi, E.Tranchita, G.Duranti, E.Ciminelli, F.Quaranta, R.Ceci, C.Cerulli, P.Borrione, S.Sabatini Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results J. Sports Med. Phys. Fitness, 50 (1) (2010), p. 57.

12. B.K. McFarlin, A.S. Venable, A.L. Henning, J.N. Sampson, K. Pennel, J.L. Vingren, D.W. Hill Reduced inflammatory and muscle damage biomarkers following oral supplementation with bioavailable curcumin BBA Clin., 5 (2016), pp. 72–78.

13. C.D. Lao, M.T.Ruffin, D.Normolle, D.D.Heath, S.I.Murray, J.M.Bailey, M.E.Boggs, J. Crowell, C.L.Rock, D.E.Brenner Dose escalation of a curcuminoid formulation BMC Complement. Altern. Med., 6 (1) (2006), pp. 1–4.

14. C.K. Chen, A.S. Muhamad, F.K. Ooi Herbs in exercise and sports J. Physiol. Anthropol., 31 (1) (2012), pp. 1–7.

15. Curcuma longa (turmeric). Monograph. Altern Med Rev. 2001 Sep;6 Suppl : P. 62–66.

16. D.H. Lee, Y.Park, J.H.Jang, Y.Son, J.A.Kim, S.Y.Lee, H.J. Kim The growth characteristics and lignans contents of Schisandra chinensis fruits from different cultivation regions Appl. Biol. Chem., 65 (1) (2022), p. 77.

17. Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. J Med Food. 2016 Aug;19 (8) : 717–29.

18. Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., & Rossi, L. (2022). Sportsmen's Attitude towards Dietary Supplements and

Nutrition Knowledge: An Investigation in Selected Roman Area Gyms. Nutrients, 14 (5), 945. — Режим доступу –https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8912719/

19. G. Cristina-Souza, A.C. Santos-Mariano, A.E. Lima-Silva, P.L. Costa, P.R. Domingos, S.F. Silva, W.C. Abreu, F.R. De-Oliveira, R. Osiecki Panax ginseng Supplementation increases muscle recruitment, attenuates perceived effort, and accelerates muscle force recovery after an eccentric-based exercise in athletes J. Strength Cond. Res., 36 (4) (2022), pp. 991–99.

20. I.I. Brekhman, I.V. Dardymov New substances of plant origin which increase nonspecific resistance Annual Review of Pharmacology and Toxicology, 9 (1) (1969), pp. 419–430.

21. J.J. Wee, K.M.Park, A.S.Chung Biological activities of ginseng and its application to human health. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects (2011).

22. Jarząb A, Kukula-Koch W. Recent Advances in Obesity: The Role of Turmeric Tuber and Its Metabolites in the Prophylaxis and Therapeutical Strategies. Curr Med Chem. 2018;25(37):4837-4853.

23. Mahady G.B., Pendland S.L., Yun G.S., Lu Z.Z., Stoia A. Ginger (Zingiber officinale Roscoe) and the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of Helicobacter pylori. Anticancer Res. 2003 Sep-Oct;23(5A):3699-702. –Режим доступу — https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761965/.

24. Mohammad Amir, Manisha Vohra, Rojin G. Raj, Ian Osoro, Amit Sharma, Adaptogenic herbs: A natural way to improve athletic performance, Health Sciences Review, Volume 7, 2023.

25. Semwal R.B., Semwal D.K., Combrinck S., Viljoen A.M. Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger. Phytochemistry. 2015 Sep; 117:554-568. Режим доступу –https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031942215300509?via%3Dihub.

26. Seo S.H., Fang F., Kang I. Ginger (Zingiber officinale) Attenuates Obesity and Adipose Tissue Remodeling in High-Fat Diet-Fed C57BL/6 Mice. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan 13;18(2):631. Режим доступу — https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/631.

27. Shewita R., Taha A. Influence of dietary supplementation of ginger powder at different levels on growth performance, haematological profiles, slaughter traits and gut morphometry of broiler chickens. S. Afr. J. Anim. Sci. 2018;48:997–1008. Режим доступу — https://www.researchgate.net/publication/330353004_Influence_of_dietary_supplementation_of_ginger_powder_at_different_levels_on_growth_performance_haematological_profiles_slaughter_traits_and_gut_morphometry_of_broiler_chickens

28. Williams M. Dietary supplements and sports performance: herbals. J Int Soc Sports Nutr. 2006;3:1–6. Режим доступу — https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-3-1-1.

29. Y.H. Cho, S.Y. Lee, C.H. Lee, J.H. Park, Y.S. So Effect of Schisandra chinensis Baillon extracts and regular low-intensity exercise on muscle strength and mass in older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial Am. J. Clin. Nutr., 113 (6) (2021), pp. 1440-1446.

30. Zhang F, Thakur K, Hu F, Zhang JG, Wei ZJ. Cross-talk between 10-gingerol and its anti-cancerous potential: a recent update. Food Funct. 2017 Aug 1;8(8):2635-2649. Режим доступу — https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2017/FO/C7FO00844A

31. Zhong G, Jiang Y. Calcium channel blockage and anti-free-radical actions of ginsenosides. Chin Med J. 1997;110:28–29. Режим доступу — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9594317/.

32. https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=7973.

33. https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=11822.

Розділ 5
МЕТОДОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ КОРЕГУВАЛЬНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПІДХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік — важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій та становлення особистості людини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним зростанням та розвитком дитячого організму (наприклад, за перший рік життя зростання дитини збільшується на 50 %, до 7 років — майже втричі), а з іншого — незрілістю, низькою опірністю несприятливим впливам навколишнього середовища (Вільчковський Е.С., Круцевич Т.Ю.).

Звичайно у цей віковий період важливо своєчасно та ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку, підвищувати життєздатність та опірність організму несприятливим зовнішнім впливам.

За статистичними даними національних та міжнародних досліджень, заразна в Україні зниження рівня фізичної активності відзначається майже у 60–70 % дітей дошкільного віку, що пов'язано з урбанізацією та зростанням цифровізації. У 20–30 % дітей діагностуються порушення постави, плоскостопість та інші патології опорно-рухового апарату. Близько 15–20 % дошкільнят має надмірну вагу, що пов'язано з недостатньою активністю та незбалансованим харчуванням.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що діти дошкільного віку мають бути фізично активними не менше 180 хв на день. Однак у багатьох країнах ця норма дотримується лише частково. До 25 % дітей дошкільного віку у світі відчувають дефіцит рухової активності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї та розвитку.

Фізичний розвиток — це процес зростання та формування організму дитини, включаючи розвиток рухових здібностей, координації рухів, фізичної витривалості та зміцнення

здоров'я. Він охоплює зміни в антропометричних показниках (зростання, вага, коло грудної клітини) формування опорно-рухової системи, органів дихання, серцево-судинної та нервової системи.

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку залежить від взаємодії багатьох факторів (Круцевич Т.Ю.): біологічних, екологічних, соціально-економічних, психолого-педагогічних, а також способу життя та харчування (табл. 1).

Так біологічні фактори створюють основу для фізичного зростання та розвитку, але їх реалізація багато в чому залежить від зовнішніх умов.

Екологічні умови можуть як сприяти, так і перешкоджати гармонійному розвитку дитини, особливо в умовах урбанізації та погіршення екологічної ситуації.

Соціально-економічний статус сім'ї визначає доступ дитини до якісного харчування, обладнання та занять спортом, що значно впливає на рівень фізичної активності.

Психолого-педагогічні чинники підкреслюють роль дорослих (батьків, вихователів) у формуванні інтересу до фізичної активності та правильної поведінки.

Спосіб життя дитини, включаючи достатню рухову активність, прогулянки та правильний режим дня, відіграє ключову роль у зміцненні здоров'я.

Харчування та здоров'я є основою для повноцінного фізичного розвитку: дефіцит необхідних елементів (наприклад, кальцію та вітаміну D) може стати причиною різних патології.

Культурні особливості сприяють збереженню та популяризації традиційних форм активності (наприклад, народні ігри), що допомагають дитині розвиватися у соціально прийнятному середовищі.

Отже, для гармонійного фізичного розвитку дошкільнят необхідний системний вплив на всі перелічені фактори. Особливий вплив слід приділити способу життя, якості харчування та створення умов для активної фізичної діяльності, а також вихованню у дітей любові до руху з урахуванням традицій та цінності сім'ї та суспільства.

Таблиця 1

Фактори, що впливають на фізичний розвиток дошкільнят

Категорія факторів	Опис	Приклади
Біологічні	Пов'язані з генетичними особливостями та станом здоров'я дитини	Спадковість Часті хвороби Вікові особливості
Екологічні	Вплив довкілля на зростання та розвиток організму	Забруднення повітря та води Нестача зелених зон Рівень шуму
Соціально-економічні	Залежність фізичного розвитку від умов життя та добробуту сім'ї	Дохід сім'ї Якість харчування Доступність спортивних секцій та обладнання
Психолого-педагогічні	Вплив освітніх програм та взаємодії дорослих з дітьми	Підтримка та мотивація з боку батьків Програми фізичного виховання
Спосіб життя	Залежність фізичного розвитку від повсякденної активності дитини	Час на прогулянках Захоплення гаджетами Режим сну та відпочинку
Харчування та здоров'я	Роль збалансованого харчування та медичного стану дитини	Нестача вітамінів (D, кальцію) Надмірне або недостатнє харчування
Культурні	Традиції та цінності суспільства, пов'язані з фізичною активністю	Народні ігри Спортивні свята Відносини до фізичної активності у сім'ї

У фізичному розвитку дошкільнят взагалі та у розвитку рухів зокрема існують досить значні коливання у межах норми середніх властивостей. Необхідно своєчасно виявляти та враховувати індивідуальні відхилення у розвитку дітей, особливо

у разі відставання, щоб надати їм відповідну допомогу (Вільчковський Е.С.).

Не викликає сумніву той факт, що сучасна спеціальна педагогіка і арт-педагогіка значною мірою орієнтовані на використання у корегувальній роботі з дітьми, які мають порушення в розвитку різних видів мистецтва, серед них музика і рухи як найважливіші засоби формування гармонійної особистості. Це має велике значення для створення внутрішнього світу і залучення дитини до культурно-освітнього та соціального середовища.

Велика кількість наукових досліджень підтверджує, що різні види музичної діяльності позитивно впливають на розумову діяльність дітей. Музичні заняття покращують психічні процеси сприйняття, уваги, запам'ятовування.

Ритмічна музична діяльність людей відома з давніх часів. До цієї діяльності можна віднести, наприклад, гру на барабанах та інших музичних інструментах, танці, співи. Звуки музики викликають у людей спонтанні реакції тіла — рух у такт, ритмічні постукування, хлопки.

Відомо також, що немовлята імітують обличчя, жести дорослих, синхронізують рухи свого тіла з промовою дорослих. 3–4 місячні немовлята у відповідь на ритмічну танцювальну музику показують рухи кінцівок. У віці одного року діти можуть виконувати більш ритмічні рухи, виявляти емоції під час прослуховування музики. Часто гра на барабані дорослих викликає спонтанну реакцію у дітей старшого дошкільного віку — вони починають грати на барабані.

Таким чином, музичний вплив на мозок дитини за допомогою спеціально підібраної програми виступає як конструюючий засіб та оптимізує діяльність мозку в період його формування. Тому важливо, щоб дитина з народження (і навіть в утробі матері) мала можливість чути гарну музику.

Як показують наукові дослідження, регулярне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращує короткочасну пам'ять, а також підвищує показники вербального та невербального інтелекту. При цьому підвищується чутливість як

слухового, так й зорового аналізаторів, оптимізуються функції мозку, поліпшується регуляція довільних рухів, прискорюється переробка інформації, що загалом позитивно позначається на розумовій працездатності.

Відомо, що розташована в передній частині головного мозку зона названа на честь французького невропатолога IX століття Брока. Вона має велике значення для виконання послідовності фізичних рухів, у відстеженні музичних ритмів, перетворенні думки в слова, які вимовляються. Вчені припускають, що процеси, що відбуваються в зоні Брока, беруть участь у сприйнятті музичного темпу, мови та руху. Цей факт особливо важливо враховувати під час вікового розвитку — він може вплинути на організацію процесів навчання.

Оскільки сприйняття музики здійснюється обома півкулями, у корі головного мозку виникає складна функціональна система фокусів взаємопов'язаної активності не тільки у сенсорних (слухових), а й у лобових відділах кори.

Музично-ритмічна рухова активність є синтетичним видом діяльності, так як представляє собою органічне злиття двох видів мистецтв — музики та танцю, що утворюють якісно нове та єдине естетичне ціле. Для дітей з мовними порушеннями це має особливе значення. Рухові вправи разом із музичним ритмом тренують мозок, забезпечуючи рухливість нервових процесів.

Організація рухів розвиває у дітей увагу, пам'ять, внутрішню зібраність сприяє формуванню цілеспрямованої діяльності. Це пов'язано з тим, що характерні для них особливості рухової та психічної сфери добре піддаються корекції. Форма занять з допомогою музичного ритму розвиває пам'ять, увагу, мислення, уяву, пробуджує інтерес до творчої діяльності.

Корегувальна робота — це діяльність, спрямована на поліпшення процесів розвитку і соціалізації дитини, послаблення або подолання психофізичних вад у процесі навчання і виховання з метою максимально можливого розвитку їхньої особистості та підготовки до самостійного життя.

Танцювальні вправи відіграють важливу роль у корегувальних заняттях, оскільки вони сприяють всебічному розвитку особистості та допомагають вирішувати різні завдання у процесі реабілітації, навчання та соціальної адаптації. Ось основні аспекти їхнього значення (табл. 2).

Таблиця 2

Роль танцювальних вправ у корегувальних заняттях

Аспект	Роль та значення танцювальних вправ
Фізичний розвиток	Поліпшення координації, гнучкості, сили та витривалості Розвиток дрібної та великої моторики Формування правильної постави
Когнітивний розвиток	Стимуляція пам'яті уваги та концентрації Розвиток просторової орієнтації Формування моторного планування
Емоційний розвиток	Зниження тривожності, підвищення самооцінки Можливість виражати емоції Розвиток емоційної чутливості
Соціальна адаптація	Розвиток навичок взаємодії у колективі Поліпшення комунікативних навичок Підвищення почуття впевненості
Корегувальні завдання	Виправлення порушень рухів та координації Поліпшення сенсорної інтеграції Підтримка мовленнєвого розвитку
Мотивація та інтерес	Підвищення інтересу до занятьза рахунок музичного супроводу Стимуляція творчої активності та залученості

Таким чином, танцювальні вправи — це універсальний інструмент, який поєднує в собі корегувальні, освітні та розвиваючі аспекти, допомагаючи покращити фізичний, емоційний та соціальний стан учасників.

У зв'язку з відсутністю соціально-економічної стабільності в суспільстві існують труднощі, пов'язані з формуванням емоційно-адаптивних процесів у дітей. І як наслідок — порушення мовних функцій.

На практиці представлена нижче корегувально-танцювальна програма сприяє корегуванню мовленнєвих порушень у дітей шляхом розвитку нервових структур, активації аналізаторних систем, удосконалення психофізіологічних властивостей та когнітивних функцій. У цьому контексті важливим завданням є навчити дітей рухатися у характері музики, передаючи її темпові, динамічні, метроритмічні особливості.

Основними засобами цієї програми є: фітбол-танцювальна гімнастика, казкотерапія, логоритміка, ігрофітнес та деякі інші корегувальні методики. Усі ці засоби об'єднані в комплекси у певній послідовності.

Згідно висновків Н. В. Москаленко стосовно того, що інноваційні програми з фізичного виховання повинні включати заходи щодо покращення таких компонентів здоров'я — психічного, фізичного і соціального. Тому зміст корегувально-танцювальних занять, спрямований на покращення вказаних компонентів здоров'я.

Методологія (сукупність підходів, способів, методів, прийомів і процедур, які застосовують у процесі наукового пізнання та практичної діяльності для досягнення наперед визначеної мети; галузь теоретичних знань та уявлень про сутність і форми, закони, порядок та умови застосування цих підходів і методів) проведення таких занять, як і методика фізичного, хореографічного виховання (науково обґрунтована система формування хореографічних знань, рухових навичок, які забезпечують гармонійний розвиток особистості), ґрунтується на сукупності цілого ряду дисциплін: спеціальної психології та педагогіки, хореографії, музикознавстві.

Мета корегувально-танцювальних занять — корегування порушень мовлення, підвищення стресостійкості та розвиток і поліпшення когнітивних функцій у дітей дошкільного віку.

Завдання корегувальної спрямованості, які вирішуються в процесі занять:

- своєчасний і систематичний вплив на психофізичний розвиток дитини;

- підвищення стресостійкості, повернення стану рівноваги та спокою за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням;
- сприяння руховій активності дитини й підвищення рівня її фізичної підготовленості;
- оволодіння основними танцювальними рухами;
- розвиток когнітивних функцій;
- формування усіх складових мовленнєвого розвитку дитини (фонетико-фонематична, лексична, граматична).

Принципи розробки змісту занять корегувальної спрямованості: об'єктивності і науковості, наступності і безперервності, систематичності і активності, вікової і культуровідповідності, єдності розвитку, виховання й навчання, диференційний і особистісний підхід.

Протягом навчального року проводяться заняття корегувально-танцювальної спрямованості за навчальну програму (2 рази на тиждень тривалістю до 25–30 хв). Заняття містили вправи з предметами (прапорці, м'ячі, гімнастичні палиці та ін.), спортивні танці, фітбол-танцювальна гімнастика, рухова казко-терапія, логоритміка, дихальні вправи тощо. Перед заняттями дітей знайомили з необхідними елементами музики, хореографії, танцювальних фігур, дитячого фітнесу, рухів зі співом (табл. 3).

У всіх частинах занять з використанням засобів арт-терапії застосовуються ігри та вправи, спрямовані на корегування мовленнєвих функцій та підвищення стресостійкості: формування швидкості і точності реакції на звукові або вербальні сигнали; освоєння різних якостей уваги, всіх видів пам'яті, словесної регуляції дій на підставі узгодження слів і рухів; розвиток вміння реалізовувати запрограмовані дії після умовного сигналу. Залежно від засвоєння необхідних елементів, можна почати ускладнювати вправи, фігури, музичний супровід і ритм, додавати узгодженість слів і рухів, здійснювати реалізацію запрограмованих дій після умовного сигналу, удосконалювати зорову орієнтацію в просторі, подання концентрувати на виразності образу, створювати ситуації для виконання спільних дій і творчих завдань.

Таблиця 3

Зміст корегувально-танцювальних занять

Регулярність	2 рази на тиждень		
Тривалість	25-30 хв		
Зміст	ЗРВ з предметами та без; елементи фітбол-танцювальної гімнастики; танцювальна казко-терапія; логоритміка; ігро-фітнес; ігротанці; креативна партерна гімнастика; дихальні вправи. Ознайомлення з поняттями музичних елементів, танцювальних фігур, дитячого фітнесу		
Структура	1-а частина – підготовча	4–5 хв	вправи, які впливають на весь організм
	2-а – основна	10–12 хв	вправи на позиції рук і ніг, ритмічна частина проходила у швидкому динамічному темпі, вправи на розвиток пластичності хребта, зміцнення м'язів спини і черевного преса, м'язів ніг
	3-тя — заключна	8–10 хв	хореографічні композиції, побудовані на раніше вивчених і релаксаційних вправах

Для успішності оволодіння танцювальними вправами потрібно забезпечити такі умови проведення занять: музичний зал із дзеркалами і хореографічним станком; естетична форма одягу дітей і викладача.

У процесі занять контролюється правильність оволодіння танцювальними фігурами, розуміння музичного супроводу й узгодження слів і рухів, а також рухів зі співом.

Теоретичний матеріал подається в ігровій формі при проведенні тематичних і сюжетно-рольових фітнес занять. Для цього потрібно розробити тематичний зміст певних сюжетів: «Особливості будови нашого організму», «Правила особистої гігієни», «Подорож до казкової країни харчування», «Ми — частина природи», «Фізична культура, спорт і музика в житті людини», «Здоров'я та безпека на заняттях».

Важливо зазначити, що у процес корегувально-танцювальних занять впроваджується така методика психопрофілактичної роботи, як казкотерапія. Суть її полягає у тому, що будь-який рух передає якийсь образ фантазії, що насичена емоційним змістом, тим самим об'єднується діяльність психічних функцій, а за допомогою коментарів ведучого привертається ще й внутрішня увага дітей до цих процесів.

Танцювальна казкотерапія (психолого-педагогічний аспект)

Теоретична частина. Бесіда й обговорення казки, де будь-який рух втілює певний фантазійний образ, насичений емоційним змістом.

Практична частина. Відтворення дій і вчинків уявних героїв через образно-імітаційні вправи; ігрові вправи на вираження емоційних станів, почуттів, окремих рис характеру персонажів, задля оволодіння руховою виразністю, формування емоційності та чуттєвості, адекватного спілкування та розуміння почуттів інших.

Зразок конспекту сюжетного корегувально-танцювального заняття за казкою — «Зимова казка»

Завдання:

1. Освітні: розвиток почуття ритму, вчити рухатися відповідно до розміру музики, сприяти формуванню виразності рухів, образності у виконанні.

2. Оздоровчі: формування рухових умінь, координації рухів.

3. Виховні: виховання культури поведінки, почуття колективізму.

Хід заняття

Підготовча частина.

Діти входять в зал, кожна дитина займає своє місце і тричі виконують уклін.

Педагог: Діти, сьогодні у нас непросте заняття, адже ми вирушаємо в зимовий ліс! Опинитися в лісі нам допоможуть чарівні

сніжинки, але спочатку нам треба їх зловити. Подивіться, як я буду їх ловити.

1. «Злови сніжинку» (1–2 хв).

Педагог: Уважно спостерігайте за моїми рухами і спробуйте їх повторювати за мною: 3 рази вдарити долонями по колінах, 1 раз — сплеснути у долоні (повторювати до точного виконання).

Ось ми і в лісі, а попереду доріжка. Давайте погуляємо!

2. Ходьба «змійкою» за педагогом по вузенькій стежці (15–20 с).

3. Високий крок («переступаємо через замети» — 10–15 с).

4. Ходьба в положенні сидячи («снігоприбиральні машини»). Снігоприбиральні машини розчистили каток (15–20 с).

5. Ковзаючий крок з кружлянням на одній нозі («фігурне катання» — 15–20 с).

Основна частина.

Педагог: Ох, втомилися ми з дороги, але ще далеко йти. Сіли на саночки і покотилися! (Одна дитина стоїть попереду іншою спиною і подає обидві руки назад. Легкий біг в парах — 20–30 с).

Педагог: Ось і приїхали на лісову галявинку. Подивіться, як красиво навколо... Здається ми тут не одні! (З'являється Дід Мороз).

Я — Дід Мороз! Я — чарівник!

До казки я давно вже звик.

І точно, достеменно знаю,

Все буде так, як побажаю!

1. Танцювально-ритмічна гімнастика «Новорічна ялинка» (1–2 хв).

2. «Бурульки». В. п. — лежачи, ноги разом носочки натягнуті, руки підняті над головою, тягнуться вгору.

3. «Сніжинки». В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно.

4. «Кучугури». В. п. — навкарачки, високе положення.

5. «Снігові грудочки». В. п.: сидячи, згрупуватися.

6. «Розтанули грудочки». Вільно лягають на підлогу, релаксація.

7. Вправа на дихання: «подмухаємо на Діда Мороза».

«Сюрпризний момент» (1–2 хв). «Дід Мороз і діти»: під веселу музику діти стрибають і танцюють. При появі діда Мороза перетворюються на якусь крижану фігуру.

Ігровий масаж (2–3 хв).

Педагог:

Зиму нам мороз приніс,
Ну ж бо всі потерли ніс!
Та зненацька вітер дму́ха –
Швидко взялися за вуха!
Покрутили, повертіли –
Наші вуха полетіли!
В кого́ не відлетіли –
З нами далі полетіли!
Шийками порухали,
По колінках постукали,
По щоках поплеска́ли,
Як зайці застриба́ли!

От і закінчилася наша подорож, тож час повертатися в дитячий садочок.

Заключна частина.

– Шикування у шеренгу.

Педагог дякує дітям за їх роботу та просить подякувати один одному оплесками за активну участь.

Діти виконують уклін і під музику виходять із залу.

У послідовності вправ танцювальної казко-терапії у поєднанні з логоритмікою потрібно дотримуватися, по-черговості, виконання протилежних за характером рухів: різких і плавних; напружених та розслаблених; частих і рідких; дрібних і загальних; помітних коливань тіла і повної непорушності; махових і стрибкових; зв’язаними з вільним просуванням у просторі і обмеженням.

Таке чергування зміни характеру рухів рефлекторно впливає на гармонізацію діяльності мозку, впорядкування психічної та рухової активності дитини, покращення її настрою.

Складовою частиною корегувально-розвивальної роботи з дітьми є елементарні вправи дихальної гімнастики.

Логоритміка (мовлення, корекційний аспект)

Теоретична частина. Бесіда про необхідність тренування артикуляційного апарату. Вивчення термінології.

Практична частина. Вправи корекційно-розвивальної гімнастики, в основі якої поєднання ритмічних закономірностей мовлення, музики, загальнорозвиваючих вправ, базових танцювальних кроків та елементів ігрофітнесу:

- вправи на мовленнєво-рухову координацію;
- вправи на розвиток слухової уваги;
- вправи на просторову орієнтацію;
- ритміко-гімнастичні вправи;
- вправи на розвиток мімічної мускулатури та дрібної моторики рук;
- артикуляційні вправи;
- музичні ігри на розвиток тембру, висоти та сили голосу, мовленнєвого дихання;
- формування виразності мови.

Дихальні вправи

Правильне дихання — це повільне, глибоке, діафрагмове дихання, за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх, що складається з чотирьох етапів:

1 — вдих: розслабити м’язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, випинаючи живіт уперед; наповнити середню частину легенів, розширюючи грудну клітку за допомогою міжреберних м’язів; підняти грудину й ключиці, наповняти повітрям верхівки легенів;

2 — пауза;

3 — видих: підняти діафрагму вгору і втягти живіт; опустити ребра, використовуючи групу міжреберних м’язів;

підняти грудину й ключиці, наповнити повітрям верхівки легенів;

4 — пауза.

Універсальним є навчання чотири фазових дихальних вправ, що містять однакові за тривалістю етапи: вдих — затримка — видих — затримка. Спочатку кожний з них може тривати 2–3 с із поступовим збільшенням до 7с, при цьому необхідна фіксація педагогом рук дитини. Педагог повинен уголос відраховувати зазначені часові інтервали з поступовим переходом до самостійного виконання вправ дитиною.

Найкраще починати зі стадії видиху, витримавши природну паузу, зробити глибокий без напруження вдих ротом або носом. Потрібно стежити щоб рухалася діафрагма та залишалися спокійними плечі, не нагинатися вперед. Всі вправи виконуються по 3–5 разів.

1. Зробити повний видих, набрати повітря повільно через ніс. На 2–5 с затримати повітря, потім почати видих ротом. Вдихати й видихати плавно, уникаючи поштовхів.

2. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, із закритим ротом зробити глибокий, без напруження вдих носом. Потім — пауза. Зробити повний видих, повільно й плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.

3. Після видиху почати вдих через ніс, стежачи, чи правильно працюють діафрагма, нижні ребра й м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримавши паузу, почати поступовий, плавний видих через вузький отвір, утворений губами. При цьому має виникнути відчуття, начебто струмить повітря. Необхідно стежити за тим, щоб не було напруження. При відчутті напруження треба, розслабившись, повільно покачати головою вправо, вліво, назад, по колу.

4. «Кулька». Можливий образ теплої кульки, розташованої в животі. Дитині пропонується вокалізувати на видиху, приспівуючи окремі звуки ([а], [о], [у], [щ], [х]) та їх сполучення ([з] переходить у [с], [о] — в [у] тощо).

5. «Вітер». На повільному видиху долонею переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук вітру.

Відомо, що від дихання багато у чому залежить здоров'я людини, її фізична та розумова діяльність, а також певною мірою мова. Потрібно врахувати: доступність вправ для дітей; ступінь впливу вправ на зміцнення дихальної мускулатури, вентиляцію всіх відділів легень, розвиток верхніх дихальних шляхів тощо.

Змістом занять спортивно-танцювального виховання була футбол-танцювальна гімнастика, ігрофітнес, танцювальні вправи, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ, естафети, елементи спортивних танців.

Спортивно-танцювальне виховання

Фітбол-танцювальна гімнастика

Практична частина. Віршовані танцювальні вправи з м'ячом: для рук і плечового поясу; для ніг і тазової області, для стопи й гомілки, для збільшення рухливості в суглобах; для зміцнення м'язів передньої, задньої, бокової поверхні тулуба, для збільшення рухливості хребта, для м'язів шиї.

Фітбол, в перекладі з англійської, означає «м'яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях. При виконанні вправ на великих гімнастичних м'ячах важливо звернути увагу на правильну посадку дітей. Дитина повинна сидіти посередині, в центрі м'яча, спина пряма, голова трохи піднята, руки на поясі, ноги впираються в підлогу всією ступнею, ступні паралельні один одному або трохи розведені в сторони, гомілку ноги не стикається з м'ячем, між гомілкою і стегном повинен бути прямий кут. Після того як діти навчилися правильно сидіти на великих м'ячах, можна приступити до виконання вправ.

«Танці на м'ячах»

1. «Пружинка» — дитина, сидячи на м'ячі, робить пружинисті рухи.

2. «Конячки» — пружинка з випрямленням рук вперед і потьохкуванням мовою.

3. «Бокс» — імітація рухів рук при боксі.

4. «Хлопки» — руками над головою, спочатку виконуємо в повільному темпі, потім у швидкому темпі.

5. «Дзига» — переступаючи ногами, повертатися навколо своєї осі поперемінно то в одну, то в іншу сторону.

6. «Рибка» — лежачи на м'ячі на животі, упор робиться розведеними руками і ногами об підлогу, голова опущена вниз, потім руки і голова одночасно піднімаються.

7. «Помахаємо хвостиком» — руки зігнуті в ліктях, трохи відведені в сторони, пальці стиснуті в кулак. Обертальні рухи тазом з боку в бік («виляєм хвостиком»).

8. «Павук» — в. п. — лежачи на м'ячі на животі, руки і ноги прямі, розставлені в сторони. Розгойдування вперед, назад, без відриву рук і ніг від підлоги, голова при цьому рухається вгору-вниз.

Вправи на м'ячах для збільшення рухливості хребта і суглобів.

1. В. п. — сидячи на фітболі, руки в замок за спиною. Підняти руки вгору до максимально можливого рівня. Спина пряма.

2. В. п. — сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки на фітболі. Відкотити і прикотити фітбол вперед-назад.

3. В. п. — сидячи на фітболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій області. Нахилити правою рукою голову вправо, спина пряма. Повторити теж з лівою рукою.

4. В. п. — лежачи на спині на фітболі. Тягнути руки в сторони, вгору, ноги в упорі на підлозі.

5. В. п. — лежачи на спині на фітболі, руки за головою. Згинати і розгинати ноги в колінних суглобах, стопи на підлозі.

6. В. п — сидячи на фітболі, глибокий нахил вперед. Руками обхопити знаходиться між ногами фітбол.

7. В. п. — сидячи на фітболі, одна нога зігнута в колінному суглобі, лежить на іншій нозі. Нахил вперед, руки в упорі на м'ячі ззаду.

Ігрофітнес.

Спочатку дитина повинна не поспішаючи походити (1–3 хв). Іноді чергують просту ходьбу і ходьбу на п'ята і носочках. Потім дитина виконує біг на місці (1–3 хв). Іноді чергують біг, при якому високо піднімають коліна, і біг з захлестом гомілки. Після бігу потрібно запропонувати дитині пострибати на місці на двох ніжках, потім на кожній по черзі. Руки при виконанні цієї вправи слід тримати на поясі.

Вправа 1 — «Потягушки»

В. п. — широка стійка. 1–2 — руки вгору, з розведеними пальцями, на носки, потягнутися (вдих). 3–4 — в. п., розслабити м'язи (видих). Виконувати 4–5 разів.

Вправа 2 — «Коління дров»

В. п. — широка стійка. 1–2 — руки вгору, долоні в замочок. 3–4 — руки вниз, імітуючи коління дров і вимовляючи «ух». Виконувати 10 разів.

Вправа 3 — «Повороти»

В. п. — широка стійка, руки на поясі. 1–2 — повороти тулуба вліво, 3–4 — те саме вправо. Виконувати 8 разів.

Вправа 4 — «Присідання»

В. п. — о. с. 1–3 — присідання, руки перед собою (видих), 4 — швидко випрямляється, в. п. (видих). Виконувати 5–6 разів.

Вправа 5 — «Розмахи руками»

В. п. — о. с., руки в сторони. Обертання руками назад і вперед, те саме із зігнутими в ліктях руками (2 хв).

Вправа 6 — «Крутимо головою»

В. п. — о. с., руки на поясі. Обертання головою в одну сторону по колу три рази, потім в іншу.

Вправа 7 — «Нахили»

В. п. — широка стійка. 1–2 — нахил, доторкнутися підлоги, не згинаючи колін, 3–4 — в. п. Виконувати 5–10 разів.

Вправа 8 — «Розтяжка»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки позаду тулуба на підлозі. 1–2 — дістати пальчики ніг, не згинаючи колін, 3–4 — в. п.

Ігрові вправи зі скакалкою.

1. Обертання скакалки вперед-назад.

2. Обертання скакалки вперед і стрибок на двох ногах через скакалку.

3. Стрибок з «викиданням» однієї ноги вперед, друга — позаду.

4. Стрибки з почерговим підскоком з ноги на ногу.

5. Стрибки через скакалку з просуванням вперед.

6. Стрибки через скакалку у парі.

7. Стрибки на місці через довгу скакалку.

Ігрові вправи з м'ячем.

1. «Сонечко». Підкидати і ловити м'яч обома руками.

2. «Хлопушки». Підкидати м'яч вгору і ловити після одного або двох оплесків.

3. «Відбивалки». Відбивати м'яч від підлоги двома руками або однією рукою.

4. «Правий-лівий». Відбивати м'яч правою-лівою рукою по черзі.

5. «Підскок». Підкидати м'яч вгору і ловити його після відскоку від підлоги.

6. «Хлоп-хоп». Підкидати м'яч вгору і ловити після відскоку від підлоги та оплеску у долоні.

7. «Вертушка». Підкидати м'яч вгору і ловити після відскоку та кружляння.

Елементи класичної хореографії

Теоретична частина. Бесіда про пластичну виразність, вивчення термінології. Поняття «правильна постава». Координація рук і ніг у рухах. Вітання.

Практична частина. Вправи для естетично — виразних положень тулуба, рук та ніг, культури музичного виконання найпростіших рухів: ставати в основне положення і зберігати його під час виконання вправ; тримати руки вільно опущеними уздовж тулуба, переводити їх уперед, угору, розводити у сторони відповідно до зміни музичних фраз; змінювати основні танцювальні положення ніг; виконувати нахили голови під музику; запрошувати до танцю; дякувати за танець.

Позиції ніг.

Позиції ніг можуть бути виворотними і не виворотними: в першому випадку носки ніг розгорнуті під кутом 45°, у другому — ноги паралельні й зближені.

Перша позиція ніг: п'яти з'єднані, носки розведені в сторони під кутом близько 45°. Вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ступні.

Друга позиція: ступні знаходяться на одній лінії, відстань між п'ятами дорівнює приблизно довжині ступні танцюючого; носки розведені в сторони. Вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ступні або повністю переноситься на одну ногу, яка стає опорною; інша ж нога торкається підлоги тільки носком або п'ятою. Друга позиція може бути і не виворотною, тобто носки ніг паралельні.

Третя позиція: п'ята правої ноги приставлена до середини стопи лівої ноги, носки розведені в сторони. Вага корпусу рівномірно розподілена на обидві ступні. У третій позиції попереду може бути і ліва нога.

Шоста позиція: ноги щільно з'єднані; ступні знаходяться на одній лінії; носки спрямовані вперед. Вага корпусу розподіляється на обидві ступні.

Ногами можна виконувати наступні рухи:

1. Виставлення на носок в трьох напрямках (вперед, в сторону, назад і ще раз в сторону).
2. Піднімання ноги в трьох напрямках.
3. Махи ногами.
4. Удари носком об підлогу.
5. Кругові рухи ногою по підлозі і всілякі поєднання цих рухів.
6. Напівприсяди і присяди.
7. Підйоми ніг.

Позиції рук.

Підготовча позиція: руки опущені вздовж корпусу; лікті злегка округлені; кисті трохи відведені від корпусу; пальці природно зближені і трохи заокруглені.

Перша позиція: руки підняті так, щоб кисті знаходилися нижче рівня діафрагми; лікті злегка округлені й підняті.

Друга позиція: руки розведені в сторони так, щоб кисті були трохи заокруглені й підняті.

Третя позиція: руки підняті так, щоб кисті виявилися над головою, трохи попереду; лікті злегка округлені.

Руки можна переводити з однієї позиції в іншу, стоячи на місці або крокуючи.

Основні побудови.

Побудова в колону. Це ряд дітей, що стоять в потилицю один за одним з рівними інтервалами.

Колони пар. Побудова з колони по одному, в колону пар і назад — зручно робити, якщо виконавці стоять через одного: хлопчик, дівчинка, хлопчик дві дівчинки.

Дівчата виходять з колони, роблячи крок вправо, другий крок роблять лівою ногою вперед і потім підставляють праву ногу до лівої.

Треба вчити дотримуватися інтервалів. Спочатку можна перевірити за допомоги рук: якщо колона, то руки піднімаються вперед, але не торкаються один одного. Згодом діти вже можуть перевіряти відстань на око.

Побудова в шеренгу. Це ряд дітей, які стоять пліч-о-пліч, обличчям в одну сторону. Спочатку вчать дітей перебудовуватися з колон, повернутися направо або наліво. Пізніше треба розвивати у них вміння підлаштовуватися до своїх товаришів, спочатку в певному порядку, потім вільно. Стоячи в шерензі, потрібно перевірити її правильність — за лінією носків, з дотриманням однакової відстані один між одним.

Побудова ланцюжком. Це колона дітей, які взялися за руки. Краще починати її будувати з шеренги. Тримаючись за руки, діти повертаються направо та наліво і встають в потилицю за ведучим. Потрібно стежити, щоб при перестроюванні з шеренги поверталася не тільки голова і корпус, а й ноги. Краще спочатку будувати короткі ланцюжки, адже в довгому ланцюжку можна загубити відчуття простору й збитися з ритму руху.

Побудова кола.

1. Побудова з шеренги: діти беруться за руки і крайні в шеренгах йдуть назустріч один одному. Потім коло вирівнюється, тобто його розтягують до положення піднятих в сторону рук, потім на око.

2. Побудова з колони: ведучий може йти вправо або вліво, а останній як би залишається останнім.

Вільне розміщення на майданчику. Виконання завдань на вільне розміщення на майданчику виховує у дітей уміння орієнтуватися в просторі, розвиває окомір, кмітливість, ініціативу. Вільне переміщення (хаотичне) за вказівкою педагога допомагає виховати у дитини почуття ввічливості.

Побудова в двох концентричних колах.

1. З кола: розрахувавшись на першого другого, внутрішнє коло стає тісніше.

2. З пар.

3. З двох колон: одна з колон вибудовує внутрішнє коло, а потім друга колона його оточує.

Побудова групи квадратом. Коло ділиться на чотири сектори. Діти в кожному секторі беруться за руки і випрямляють шеренги, підлаштовуючись до дітей, що стоять нерухомо в середині кожного сектора. Положення в парах: «ворітця», «зірочка», «карусель», «кошик», «тин».

«Гребінець»

Діти стоять у шаховому порядку на відстані один від одного та обличчям в одному напрямку.

1-й варіант: спочатку друга шеренга проходить вперед крізь першу, зупиняючись трохи попереду. Потім перша (опинившись позаду) проходить вперед крізь другу, зупиняючись трохи вперед і т. Д.

2-й варіант: перша шеренга йде назад, одночасно друга — рухається вперед. Проходячи один через одного — шеренги міняються місцями.

«Ниточка і голочка»

Гравці будуються в шеренгу, беруться за руки і перебудовуються в колону. Ведучий стоїть попереду: він — «голка»,

діти — «нитка. Куди голка йде — туди й нитка тягнеться. Ведучий веде дітей по залу, обходячи перешкоди, проповзаючи під чимось, йде «змійкою» по колу, зображуючи рухи голки по тканині.

«Знайди своє місце»

Всі діти стоять у шерензі (колоні).

Під музику діти розбігаються, танцюють, стрибають, бігають. За командою «По місцях!» діти займають свої місця в колоні (шерензі).

«Коло, колона, шеренга»

Діти ходять під марш, але хаотично, врозтіч. За командою «Коло», «Колона» або «Шеренга» діти повинні вишикуватися в названу фігуру, не припиняючи ходьби.

«Збери два, три кола»

Діти під веселу музику літають, як метелики. Із закінченням музики діти вибудовують два або три кола, присідаючи навпочіпки.

Отже, запропоновані такі корегувально-танцювальні заняття різних типів: навчально-тренувальні заняття, з використанням образно-танцювальних ігор; сюжетно-ігрові заняття, які побудовані на одному сюжеті на підставі різноманітних образно-танцювальних ігор, ігор-естафет; комплексні корегувальні заняття, які спрямовані на інтеграцію різних видів діяльності; тематичні заняття, присвячені, як правило, якомусь одному виду спортивних ігор або вправ: спортивні танці, футбол тощо.

Образно-танцювальні ігри (ігротанці) сприяють не тільки гармонійному розвитку організму дитини, вдосконаленню різноманітних вмінь і навичок з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги), розвитку фізичних здібностей, але і розвитку мовлення, творчості, формуванню взаємних стосунків у групі.

Ігрофітнес (вільне фантазування)

Практична частина:

• загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) сюжетного характеру; перешикування в колону, шеренгу, у дві колони, парами,

у два і більше кола; робота в команді та в парі; робота з предметами; вправи на розвиток логіки та координацію; вправи на орієнтування в просторі;

• виконання рухів, в яких поєднуються образні, музично-ритмічні, рухові, просторово-координаційні та віршовані компоненти: ритмічно рухатися ходою або бігом відповідно до характеру музики і запропонованого образу, виконуючи завдання на орієнтування у просторі зали; змінювати характер руху, танцювального образу згідно з певними змінами у музиці.

• різнотемпова ритмічна ходьба, характерна і образна, з різними настроями, в різних музичних жанрах (вальсова, маршова, танцювальна);

• ходьба один за одним відповідно до характеру музики і запропонованого образу з орієнтуванням у просторі;

• ходьба у парах відповідно до характеру музики і запропонованого образу з орієнтуванням у просторі;

• ходьба по великому колу «ланцюжком» в один та інший бік відповідно до характеру музики і запропонованого образу з орієнтуванням у просторі;

• ходьба по маленьких колах відповідно до характеру музики і запропонованого образу з орієнтуванням у просторі;

• ходьба у «ворітця» відповідно до характеру музики і запропонованого образу з орієнтуванням у просторі та на взаємодію.

Зміст і методика проведення ігротанців, спрямованих на розвиток танцювальних здібностей і когнітивних функцій дітей дошкільного віку «Улюблена іграшка»

Діти стають у коло, одна дитина під музику, за власним бажанням, виконує один з танцювальних рухів з іграшкою. Закінчивши дію передає іграшку дитині, що стоїть праворуч. По закінченню кола, коли іграшка повертається до першої дитини, додається ще одна іграшка (120–150 с).

«Веселі друзі»

Діти стають парами обличчям одне до одного, під музику виконують рухи долонями. 1 — оплеск; 2 — оплеск з партнером правими долонями; 3 — оплеск; 4 — оплеск з партнером лівими долонями; 5 — оплеск; 6 — оплеск з партнером правими долонями і відштовхнутися для виконання повороту; 7 — поворот; 8 — оплеск з партнером лівими долонями. Наступна вісімка повторюється те ж саме, починаючи з лівих долоней (25–30 с).

«Чарівне дзеркало»

Діти стають парами, під музику один з партнерів виконує танцювальні рухи, а другий є чарівним дзеркалом і повторює їх наче у дзеркальному відображенні. По виконанню чотирьох танцювальних рухів діти міняються ролями (25–30 с).

«Доповни танок»

Діти стають у коло, під музику перший виконує танцювальну фігуру, наступний повторює її і додає свою танцювальну фігуру, третій повторює перші дві танцювальні фігури і додає свою і т. д. Таким чином діти створюють імпровізований танок (20–25 с).

«Танцювальний бій»

Дітей ділять на дві підгрупи — дівчата і хлопці. На одному боці залу стоять дівчата, на протилежному — хлопці. Під музику першу вісімку хлопці виконують ритмічні полиски, а дівчата виконують танцювальну фігуру. Наступну вісімку дівчата виконують полиски, а хлопці — танцювальну фігуру (10–12 с).

«Я танцюю»

Імпровізація під музику. Діти самостійно танцюють під будь-яку пісню (15–20 с).

«Створи образ»

При проведенні гри педагог може запропонувати одне або кілька завдань:

• пройти по камінцям через струмок, уявляючи себе будь-яким персонажем казки, оповідання чи мультфільму, за власним вибором;

• підкрадатися до сплячого звіра — зайця, ведмедя, вовка, лисиці тощо;

• ловити метелика або муху, перевтілившись в різні персонажі;

• зобразити прогулянку сімейства трьох ведмедів, але так, щоб кожен з трьох ведмедів вів себе і діяв по-різному.

Педагог повинен стежити за тим, щоб діти самі помічали відмінності у виконанні ролей своїми друзями і прагнули знаходити оригінальні рухи, міміку (25–30 с).

«Художня галерея»

Діти складають фрагменти-сцени з мультфільмів та улюблених казок. Обраний ведучим повинен вгадати представлених в застиглих фігурах героїв казок (20–25 с).

«Море хвилюється раз»

Під плавну музику діти рухаються, наслідуючи морським мешканцям, в цей час педагог вимовляє текст. На слова «Морська фігура на місці завмри» — діти зупиняються і завмирають в образі якоїсь морської істоти. Та дитина, чия поза більше сподобалася педагогу, виконує певні рухи, зображуючи цю істоту і стає провідним. Гра повторюється 3–4 рази (20–25 с).

«Магазин іграшок»

Діти йдуть по колу зі словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,
Відкриваємо магазин!
До нас ви завітайте,
Ляльку вибирайте.

Сенс гри: продавець запитує покупця, що він хоче купити. Покупець відповідає — ляльку. Продавець каже: «Заходьте, заходьте, вибирайте, що хочете!» В цей час всі діти зображують ляльок. Покупець вибирає ту ляльку, яка йому найбільше сподобалася. Той, кого обрали, стає покупцем, а колишній покупець стає в коло (15–20 с).

«Ай, да я!»

Побудова в коло. Ведучий в центрі кола демонструє танцювальні рухи під музику. Всі діти плескають у долоні. Із закінченням музики ведучий вихваляється: «Ай, я молодець!» І, вказу-

ючи на будь-якого з кола, запитує: «А ти?». Наступним ведучим може стати той, на кого вказав попередній ведучий, або будь-яка дитина за бажанням (15–20 с).

«Чарівна паличка»

Одна дитина — чарівник, що тримає в руках чарівну паличку. Він обходить дітей і, вказуючи на кожного чарівною паличкою, вимовляє на кого їм перетворитися. Кращій фігурі передається чарівна паличка (20–25 с).

«Снігова королева»

Під музику діти зображують гру зі снігом (кидають сніжки, катаються на санках, ліплять Сніговика). Коли з'являється Снігова королева, діти перетворюються на крижані фігури (завмирають) (15–20 с).

«Роззяви»

Кілька дітей, тримаючись за руки, йдуть по колу. За сигналом ведучого (це може бути звук дзвіночка, брязкальця, сплеск у долоні або яке-небудь слово) діти зупиняються, плескають чотири рази в долоні, повертаються і йдуть в іншу сторону. Хто не встиг виконати завдання, вибуває з гри. Гру слід проводити під музику або під хорову пісню. В такому випадку діти повинні плескати в долоні, почувши певне, вибране заздалегідь слово пісні (20–25 с).

«Слухай сплеск у долоні»

Всі йдуть по колу або пересуваються по кімнаті у вільному напрямку. Коли ведучий сплесне в долоні один раз, діти повинні зупинитися і прийняти позу «лелекі» (стоячи на одній нозі, руки в сторони) або будь-яку іншу позу. Якщо ведучий сплесне двічі, гравці повинні прийняти позу «жаби» (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки — між ступнями ніг на підлозі). На три сплески — відновлення ходьби (25–30 с).

«Давайте привітаємося»

Діти за сигналом ведучого починають хаотично рухатися по кімнаті й вітаються з усіма, хто зустрічається на їхньому шляху (можливо, хтось із дітей буде прагнути привітатися саме з тим, хто зазвичай не звертає на нього уваги). Вітатися треба певним чином:

1 сплеск — вітаємося за руку;

2 сплески — вітаємося плічками;

3 сплески — вітаємося спинками.

Різноманітність тактильних відчуттів, що з'являються в процесі гри, дає дитині можливість відчути своє тіло, зняти м'язову напругу (20–25 с).

«Вправи з долоньками»

Педагог говорить дітям, що кожного разу буде плескати в долоні по-різному, а діти повинні постаратися точно повторити його удари. Педагог сидить перед дітьми, сплескуючи в долоні четвертними ударами. Кожна вправа робиться до тих пір, поки більшість дітей не виконуватиме його правильно. Педагог повинен мовчати, реагуючи на виконання мімікою. Вправа змінюється іншою, як тільки більшість дітей впорається з першим завданням. Всі рухи виконуються в дзеркальному відображенні. Якщо педагог робить рух правою рукою, то діти виконують його лівою, і навпаки.

Удари долонь виконуються наступним чином:

1. 4 рази — по колінах долонями обох рук;
2. 3 рази — по колінах, 1 раз — у долоні;
3. 2 рази — по колінах, 2 рази — в долоні;
4. 1 раз — по колінах, 1 раз — в долоні;
5. 1 раз — по колінах, 3 рази — в долоні;
6. 4 рази — в долоні;
7. 3 рази — в долоні, 1 раз — по колінах;
8. 2 рази — в долоні, 2 рази — по колінах;
9. 1 раз — в долоні, 1 раз — по колінах;
10. 1 раз — в долоні, 3 рази — по колінах;
11. по черзі правою і лівою рукою по колінах;
12. 2 рази — по одному коліну, 2 рази — по іншому;
13. 3 рази — по одному коліну, 1 раз — по іншому.

З 11-ї вправи поміняти руки: якщо починали правої, то почати лівої. Акцент (більш чіткий удар на сильну частку) повинен перейти на іншу руку. Робити вправи слід в стриманому темпі. Щоб зняти напругу й дати дітям хвилинку для

веселощів, можна пожартувати: на останню чверть зробити «ріжки», «носик», «вушка», «крильця» тощо (60–80 с).

«Плескання в долоні»

«Ладоньки»: плескання в долоні попереду або позаду (за спиною) виконується вільними, ненапруженими, зігнутими в ліктях руками, що рухаються назустріч одна одній.

«Млинці»: 1 — удар правою долонею по лівій, 2 — навпаки (кисті рук розслаблені, стокатто), з поворотом кисті. Удари можуть бути гучними або тихими, в залежності від динаміки музичного образу.

«Тарілочки»: «обтруси долоньки», або — долоні обох рук імітують ковзаючі рухи оркестрових тарілок (права рука з розмаху рухається зверху вниз, ліва рука — від низу до верху).

«Бубен»: ліва долоня опорна (як кришка бубна), пальці правої руки вдаряють по ній. Опорну руку міняти. Удар сильний.

«Дзвони»: активні хлопки над головою. Рух яскраво виражений, з великим розмахом злегка зігнутих в ліктях ненапружених рук. Для цього руху необхідна повна свобода верхнього плечового пояса.

«Дзвіночки»: дрібні удари прямими пальцями однієї руки по долоні іншої. Удари легкі, неголосні. Руки можуть бути зігнуті в ліктях, випрямлені або підняті в сторону, вгору (вправо або вліво). Можливі варіанти «дзвіночків», які лунають або коло правого вушка, або біля лівого.

«Ловимо комариків»: легкі, дзвінкі удари прямими долоньками справа та зліва від корпусу, вгорі й внизу зігнутими в ліктях руками (15–20 с).

«Удари в парах»

«Стінка»: долоні зігнутих у ліктях (попереду) рук йдуть назустріч рукам партнера. Плескання виконується на середній відстані між дітьми.

«Великий бубон»: по черзі один з партнерів тримає відкритими долоні зігнутих в ліктях або витягнутих вперед рук, а інший вдаряє по ним своїми долонями.

«Хрестики»: техніка виконання та сама, що і в «бубна», тільки руки партнерів рухаються навхрест (права з правого боку й навпаки) (15–20 с).

Ігротанці (образно-танцювальні ігри)

Практична частина. Виявлення елементарної креативності в танцях, комбінування знайомих рухів у новій послідовності, в характері музики, формування танцювальних рухів, створення нових таночків, підвищення загальної музичної культури:

- розвиток почуття ритму: оплески під музику, марш з високим підйомом колін, кроки на півпальцях;
- розвиток когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення, уяви): ігри на перестроювання, хороводи;
- розвиток артистичних якостей: етюди на створення образів («ведмеді», «лисички», «мишки», «лебеді» тощо);
- розвиток танцювальних здібностей: вправи на зміцнення м'язів ніг, спини, пресу і розвиток гнучкості, виворотності, кроку.

Виконання образно-ігрових, виражальних, асоціативних, дієвих рухів:

- передача в оплесках і рухах загального характеру засобів музичної виразності (темпу, ритму, сили звучання);
- плескання у долоні рівномірно, передаючи радісний настрій, радіючи веселій музиці, рухам іншої дитини, що танцює;
- легке обертання кистями рук («веселі ручки»).

Музично-просторові вправи:

- повороти на місці, зі стрибками;
- стрибки (м'ячик, пташка, зайчик) та зображення образів;
- асоціативний легкий біг (струмочок, листячко, сніжинка, пір'ячко);
- перенесення ваги тіла з однієї на другу ногу («гайдати лялечку»);
- похитування руками, односпрямовані з боку в бік у характері музики і образу;
- похитування руками односпрямовані уперед, за себе у характері музики і образу.

Виховання танцювальної культури, вираження емоції, почуття одне до одного ритмізованими жестами під час танцювальної ситуації:

- заохочування оплеском по плечу,
- картання вказівним пальчиком;
- примирення-обнімання.

Креативна партерна гімнастика (тематичні образно-ігрові вправи)

Практична частина. Вправи в образно-ігровій формі на розвиток м'язової сили і гнучкості, розтяжки і еластичності м'язів ніг, спини, живота, загальної моторики, просторової орієнтації, художнього смаку та фантазії. Виконання ролей тварин, птахів, комах або наслідуючи казкових героїв, як в імітаційної грі — сидячи на підлозі, в партері, що дозволяє зняти навантаження з хребта і більш ефективно впливати на нього, відпочиваючи, створюючи атмосферу радості і стимулюючи розвиток креативних здібностей, поліпшуючи гнучкість, красиву поставу і суглоби, рухи відповідають тексту і виконуються одночасно з вимовою.

Зміст і методика проведення креативної партерної гімнастики, спрямованої на розвиток танцювальних здібностей і когнітивних функцій дітей дошкільного віку

Морські фігури

«Морська зірка» — лежачи на животі, вигнувшись, руки в сторони, ноги нарізно (8–10 с).

«Морський коник» — сидячи на п'ятках, руки за голову (8–10 с).

«Дельфін» — лежачи на животі, вигнувшись назад, руки вгору в «замок» (10–12 с).

«Морський черв'як» — упор стоячи, зігнувшись вперед (8–10 с).

«Равлик» — упор лежачи на спині, торкання ногами за головою (10–12 с).

«Морський лев» — упор сидячи між п'ятами, коліна нарізно (10–12 с).

«Медуза» — сидячи, ноги нарізно, з нахилом вперед до торкання руками стопи» (10–12 с).

«Вуж» — сидячи з гранично розведеними нарізно ногами, руки на поясі (8–10 с).

Зоопарк

«Верблюд» — стоячи на колінах, ноги разом. Повільно нахиляти корпус назад до тих пір, поки долоні не торкнуться п'ят. Взятися обома руками за п'яти і просунути корпус злегка вперед, збільшуючи прогин в хребті (15–20 с).

«Кішечка» — встати на коліна, випрямленими руками впертися в підлогу на рівні плечей: «вигинає спину» (тягнеться); «сердиться»; «п'є молоко»; «спить» (муркоче, лежачи на боці) (15–20 с).

«Чапля» — стійка на одній нозі (15–20 с).

«Носоріг» — лежачи на спині, руки закласти за голову, підняти голову, плечі та одночасно підняти одну ногу, згинаючи її в коліні. Намагатися коліном торкнутися носа. Інша нога зберігає пряме положення на підлозі (10–12 с).

«Летюча миша» — сидячи, ноги в сторони якнайширше. Нахилитися вперед, торкнутися підборіддям підлоги. Руки розвести в сторони (12–15 с).

«Слон» — стати прямо, ноги разом, прямі руки за спиною. Нахил вперед, намагаючись притиснути лоб до колін. Ноги не згинати. Прямі руки підняти вгору (8–10 с).

«Ящірка» — лягти на живіт, руки вздовж тіла, підняти прямі ноги (12–15 с).

«Собачка» — сісти на п'яти, руки в упорі ззаду, вигнути спину і відкинути голову назад. Повільно посунути кисті рук назад наскільки це можливо (8–10 с).

«Змія» — лягти на живіт, ноги разом, долоні на підлозі на рівні плечей. Прогнутися, піднімаючись на руках наскільки це можливо (8–10 с).

«Рибка» — лежачи на животі, долоні покласти на підлогу на рівні плечей. Підняти голову і дотягнутися ступнями до голови (10–12 с).

«Лелека» — стоячи, підняти ліву ногу, зігнути назад в коліні, щиколотку обхопити рукою (10–12 с).

Ігровий стретчинг

Вправа «Чарівні палички»

В. п. — лежачи на спині, руки спокійно витягнуті уздовж тіла долонями вниз. 1, 2 — повільно підняти обидві ноги вгору; 3, 4 — в. п. (8–10 с).

Вправа «Молоді і старі олівці»

В. п. — сісти в позу прямого кута. Пальці ніг витягнуті. Руки в упорі ззаду. Підняти сильно напружені ноги у вертикальне положення («молоді олівці»). Перекотитися на спину, ноги зігнути в колінах, п'яти максимально наблизити до сідниць. Обхопити коліна руками, голову притиснути до колін («старі олівці») (10–12 с).

Вправа «Коробочка з олівцями»

В. п. — сидячи (поза прямого кута), пальці ніг витягнуті, руки в упорі ззаду. 1, 2 — руки підняти вгору, долонями вперед, не згинаючи ніг, нагнутися, намагаючись прямими руками дістати пальці ніг, грудьми торкнутися ніг; 3, 4 — в. п. (10–15 с).

Вправа «Кільце»

В. п. — лягти долілиць, ноги разом, руки зігнути в ліктях, долоні покласти на підлогу на рівні плечей. Плавно, без ривків, розгинаючи руки, підняти голову, груди. Одночасно, згинаючи ноги в колінах, постаратися дотягнутися ступнями до голови (10–12 с).

Вправа «Жаба»

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги максимально зігнуті в колінах і розкриті, як у жаби. Стегна внутрішньою поверхнею щільно притиснуті до підлоги, як і п'яти (10–12 с).

Вправа «Летюча миша»

В. п. — сісти в позу «прямого кута», розвести ноги в сторони якомога ширше. Нахилитися вперед, намагаючись торкнутися підборіддям підлоги. Руки розвести в сторони паралельно підлозі (12–15 с).

Вправа «Носоріг»

В. п. — лягти на спину, руки закласти за голову, ноги випрямити, пальці ніг витягнути. Підняти голову і плечі, одночасно підняти одну ногу, згинаючи її в коліні. Намагатися коліном торкнутися носа (10–12 с).

Вправи (асани) для занять з елементами йоги

«Поза кролика»

В. п. — стоячи на колінах. Із видихом згинаємося до торкання чолом колін. Долоні рук кладемо на гомілки. З вдихом випрямляємося до в. п. (10–12 с).

«Поза перекладина»

В. п. — стоячи на колінах, витягнути праву ногу в сторону на одну лінію з тулубом і лівим коліном. Ступню цієї ноги розгорнути вправо, ногу в коліні не згинати. Розвести руки в сторони на рівні плечей. З видихом нахилити корпус вправо. Ліву руку перенести через голову і витягнути вправо. На вдиху повернутися в в. п. і повторити вправу в іншу сторону (10–12 с).

«Поза віника»

В. п. — сидячи ноги нарізно. Нахилити тулуб вперед, руки помістити попереду ніг, долонями впертися в килимок. Потім перевести руки за спину, зчепити пальці в замок, підняти вгору. З видихом нахилити корпус вперед і торкнутися головою килимка. На вдиху повернутися в в. п. (10–12 с).

«Поза палиці»

В. п. — лежачи обличчям вниз, ноги на ширині плечей. Зігнути руки в ліктях, покласти долоні по обидві сторони грудей. На вдиху підняти тулуб вгору на 10–15 см, утримуючи його на руках і носках. Тіло пряме, паралельно підлозі, коліна напружені (12–15 с).

«Поза алмазу»

В. п. — сидячи «по-турецьки», руки покласти на стегна долонями вгору. Перебувати в цій позі якомога довше (15–20 с).

«Поза зірки»

В. п. — сісти, зігнути ноги в колінах так, щоб підошви обох ніг торкалися одне одного. Взятися руками за ступні і підтягнути їх ближче до тіла. Розсунути стегна ліктями і опустити коліна на килимок, випрямити спину та подивитися прямо перед собою. З видихом повільно опускати корпус до тих пір, поки голова не торкнеться пальців ніг (20–25 с).

«Поза дельфіна»

В. п. — стати на коліна, покласти голову на килимок між долонями (утворивши долонями чашу з допомогою сплетених пальців). Випрямити по черзі ноги в колінах, витягаючи носки й відштовхуючись ногами від підлоги (10–12 с).

«Поза озеро»

В. п. — лягти на спину, ноги разом, руки вздовж тіла. Зробити повільний видих через ніс і втягнути живіт, наскільки можливо. Утворюється западина. Витримати максимальну паузу, потім зробити повільний вдих і повернутися в в. п. (15–20 с).

Вправа для бічних м’язів живота.

В. п. — лягти на спину, ноги разом, руки розкинути в сторони на рівні плечей. З видихом підняти ноги вертикально вгору і повільно опускати їх на килимок спочатку вліво, а потім вправо. Намагатися спину від килимка не відривати (15–20 с).

«Поза кішки»

В. п. — лежачи на животі. Не відриваючи грудей від килимка, відвести корпус назад, прогинаючись в хребті, як це робить кішка, й, притискаючи груди до килимка, послати корпус вперед. Повернутися в в. п., підняти верхню частину тіла вгору та назад, як в позі змії. Розслабитися, лягти на живіт і відпочити (20–25 с).

«Поза човна»

В. п. — лягти на килимок, обличчям вниз, витягнувши руки перед собою. Підняти напружені руки і ноги вгору, про-

гнувшись у попереку. По черзі опускати і піднімати передню і задню частини тіла, розгойдуючись взад і вперед, не торкаючись обличчям підлоги (15–20 с).

«Поза полулотоса»

В. п. — сісти на килимок, витягнувши ноги перед собою. Злегка піднявши праве стегно, покласти на нього ліву ступню, а праву ногу зігнути в коліні і покласти так, щоб п'ята лягла на ліве стегно і стосувалася нижній частині живота, долоні вгору (20–25 с).

«Поза цибулі»

В. п. — лежачи на підлозі обличчям вниз. Зробити повільний вдих, прогнути спину і захопити обидві щиколотки, Під час вправи дихати повільно (10–12 с).

«Поза трикутника»

В. п. — стоячи, ноги нарізно. З повним вдихом підняти руки в сторони на висоту плечей долонями вгору. Зробити видих, нахилити тулуб вправо до торкання пальцями правої руки правого носка. У цьому положенні вертикально витягнути руки і повернути обличчя вгору. Випростуючись, зробити видих, а після секундної паузи з видихом повільно нахилитися вліво (15–20 с).

«Поза плуга»

В. п. — лежачи на спині з руками, розведеними на невелику відстань, долонями вниз. Підняти обидві ноги через голову до торкання носками підлоги. Коліна випрямлені. Потім повільно повернутися в в. п. (10–12 с).

«Поза кута»

В. п. — лежачи на спині, ноги витягнуті уздовж тулуба. Підняти прямі ноги на 5–6 см над рівнем поверхні. Утримувати кут стільки, скільки можна без особливих зусиль (15–20 с).

«Поза дерева»

В. п. — стоячи, зігнути праву ногу в коліні, взяти стопу руками і покласти її на ліве стегно. Зігнуте коліно повинно знаходитися в площині тіла. Долоні з'єднати і підняти руки вгору над головою. Те саме повторити для лівої ноги (10–12 с).

«Поза пальми»

В. п. — ноги на ширині плечей. Голова, шия, спина утворюють пряму лінію. Одночасно з вдихом плавно підняти руки вгору, витягнути хребет, стати на носки. Зафіксувати це положення, видихнути й повернутися в в. п. (10–15 с).

«Поза напівсвічки»

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Зробити повільний вдих і підняти прямі ноги, не згинаючи їх у колінах. Підняти тулуб і покласти під ребра долоні рук. Підборіддя міцно притиснути до грудей. Дихати животом (10–15 с).

«Поза змії»

В. п. — лежачи на животі, ноги разом, руки зігнути в ліктях, долоні розташовані на рівні грудей, п'яти разом. На вдиху, спираючись на випрямлені руки, повільно підняти верхню частину тулуба, прогнутися, подивитися на стелю. Нижню частину тулуба від підлоги не відривати. На видиху плавно опуститися, поклавши голову набік, руки вздовж тулуба, розслабитися (10–15 с).

«Поза трикутника з поворотом»

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей. З видихом нахилити корпус вправо, розгорнути його так, щоб покласти ліву долоню на килимок біля зовнішньої сторони правої ступні. Витягнути праву руку вгору на одну лінію з лівою рукою, дивитися на великий палець правої руки. Ноги в колінах не згинати, плечі розправлені. На вдиху повернутися у в. п. (15–20 с).

«Поза гвинта»

В. п. — сидячи на підлозі, ноги витягнуті. Права п'ята поміщається під ліве стегно. Ліва нога переноситься через право стегно і ставиться на підлогу. Груди повертається вліво, права рука поміщається перед лівим коліном і захоплює ліву кісточку. Повільно повернути спину і голову вліво. Ліву руку завести за спину і захопити нею ліве коліно. Міняти положення рук і ніг, виконуючи вправу в протилежний бік (15–20 с).

«Поза лотоса»

В. п. — сидячи на підлозі, покласти праву ступню на ліве стегно й ліву ступню — поверх правої, на праве стегно. Чим ближче до живота ступні, тим легше це виконати (10–15 с).

«Поза верблюда»

В. п. — стоячи на колінах. На вдиху поволі нахиляти корпус назад до тих пір, поки долоні оминути п'яти. Взятися обома руками за п'яти і просунути корпус злегка вперед, збільшуючи прогин в хребті (10–12 с).

«Поза черепахи»

В. п. — в позі «алмазу». Підняти руки із складеними долонями вгору і, повільно нахиляючи корпус вперед, покласти голову та руки ребрами долонь на килимок, витягнутися якомога далі вперед. Руки, притиснуті до голови, тримати прямими. Сідниці щільно притиснути до п'ят (10–12 с).

Засоби музичної виразності (музично-естетичний аспект)

Теоретична частина. Характер музики, засоби музичної виразності: мелодія, динамічні відтінки музики, темпи музики, музичні розміри, музичний ритм тощо. Рухи в характері й ритмі музики.

Практична частина. Виконання музично-ритмічних вправ на розвиток музикальності. Передача в оплесках, рухах загального характеру музики, темпу, ритму, сили звучання музики. Створення рухового образу відповідно музичного.

Елементи народного, спортивного, сучасного танців

Теоретична частина. Бесіда про українські музично-хореографічні традиції, сприймання народної музики. Ознайомлення з творами музичного мистецтва інших народів. Бесіда про бальну хореографію.

Практична частина. Рухи українського танцю. Вітання українським уклоном з рукою до серця. Тримання рук в положенні «руки в боки» (наче вправний козачок або гонорова укра-

їночка). Розведення рук в сторони з положення «руки знизу» і «руки на поясі» відповідно до характеру музики. Нахил голови з боку в бік ритмічно — милуватися одне одним. Просування рівномірною ходою (на кожну чверть) або бігом (на кожну вісімку) в характері танцювальної музики і за певним напрямком — вільним (врозтіч, зграйкою), конкретизованим (по колу — узявшись за руки, по одному, парами). Виставляння ноги на каблучок вперед і убік, виводячи руки у напрямку ноги. Пружинення на кожну чверть такту, тримаючи руки вільно або в одному з танцювальних положень чи з'єднаними з партнером у парі. Притупування ногою (правою або лівою) на кожну чверть чи половину такту, узгоджуючи притупи з оплесками. Повороти легким бігом навколо себе в один та інший бік. Збирання до купи, звужуючи і утворюючи маленьке коло та вільно розбігатися з кола (обруч великий або лопнув обруч).

Рухи білоруської польки: виконувати легкий біг або легкі підскоки; танцювати боковий приставний крок з легким напівприсіданням; активно і почергово виводити ногу на носок.

Рухи чеської польки: легко пружинити, одночасно нахиляти голову з боку в бік; чергувати оплески з легкими стрибками; граційно притупувати ногою; кружляти навкруг себе або у парі.

Рухи естонської польки: плескати обома руками у долоні партнера, по колінах, біля вуха; хлопчику ставати на коліно, а дівчинці танцювати навколо нього.

Основні танцювальні рухи. Робити уклін (хлопчик і дівчинка. Вставання парами в основні положення до різних танців (обличчям одне до одного, поруч і боком одне до одного), по-різному з'єднуючи руки. Плескання в долоні в різних ритмах у парі. Виконання рухів руками в ритмі вальсу в одному напрямку, зустрічним рухом, виводячи вперед то одне, то друге плече. Біг легкий у ритмі польки і вальсу. Притупування ногою, закінчуючи рухи подвійним або потрійним притупом. Повороти навколо партнера під своєю рукою та рукою партнера. Кроки бокові приставні без та з напівприсіданням. Танцювання «Pas Chassé» вперед, фігур «Віконечко з переходом» та «Зміна партнера». Повороти та переходи у парі. Виконання «па полонезу» у спрощеному варіанті.

Свято танцю

Комплексна реалізація широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Демонстрація досягнень, виявлення самостійності та ініціативності у виконанні рухових завдань; виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. У розробці сценарію свята танцю врахована основна ідея, яка відповідає програмно-методичним вимогам хореографічного, мовленнєвого, естетичного виховання дошкільників.

Отже, ефективність впровадження розроблених педагогічних технологій в процесі проведення занять з елементами танцювальних вправ з дошкільнятами підтверджується виявленими позитивними змінами у мовленнєвому і психофізичному розвитку, когнітивних функціях і координаційних здібностях.

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що запропонована корегувально-танцювальна технологія на підставі спеціально розроблених комплексів вправ — логоритміки, фітбол-танцювальної гімнастики, танцювальної казко-терапії, ігрофітнесу, креативної партерної гімнастики, ігротанців — позитивно вплинули на стан мовлення і когнітивні функції дітей дошкільного віку з відхиленнями мовлення.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Які фактори впливають на фізичний розвиток дітей дошкільного віку?

А) Спадковість, харчування, рухова активність.

Б) Соціальне середовище, генетика, розклад сну.

В) Музичні вподобання, інтелектуальні ігри, темперамент.

2. Як музичні заняття сприяють розвитку дітей?

А) Розвивають лише слух.

Б) Сприяють когнітивному та емоційному розвитку.

В) Виключно покращують фізичну активність.

3. Чому важливий руховий режим для дітей дошкільного віку згідно з ВООЗ?

А) Для покращення лише фізичного стану.

Б) Для забезпечення здорового розвитку та профілактики захворювань.

В) Для підвищення розумових здібностей.

4. Які танцювальні вправи допомагають розвивати координацію та витривалість у дітей?

А) Біг на місці.

Б) Вправи з ритмічними кроками, обертаннями та підскоками.

В) Присідання без ритму.

5. Принципи побудови занять з використанням фітбол-танцювальної гімнастики:

А) Використання м’ячів для вправ із силовим навантаженням.

Б) Поєднання танцювальних рухів із вправами на фітболі.

В) Зосередженість лише на гімнастиці без танцювальних елементів.

6. Як екологічні фактори впливають на фізичний розвиток дітей?

А) Лише погіршують їх стан.

Б) Створюють умови для здорового розвитку або погіршують його.

В) Не впливають жодним чином.

7. Вплив соціально-економічного статусу родини на фізичну активність дітей:

А) Відсутність впливу.

Б) Більш забезпечені родини частіше організовують активний відпочинок.

В) Немає доступу до спорту у заможних родин.

8. Порівняння видів фізичних вправ для дошкільнят за ефективністю:

А) Рухливі ігри, танцювальні вправи, стрибки на місці.

Б) Ритмічні вправи, сидячі заняття, тренажери.

В) Лише вправи з м'ячем.

9. План заняття з казкотерапії для корекції тривожності у дітей:

А) Використання страшних історій для звикання.

Б) Використання позитивних казок із вправами на розслаблення.

В) Казки з фізичним навантаженням без врахування емоцій.

10. Переваги використання логоритміки у фізичному вихованні:

А) Розвиває лише мову.

Б) Покращує мову, координацію, увагу.

В) Допомагає розслабитись.

11. Як адаптувати танцювальні вправи для дітей із мовними порушеннями?

А) Використовувати ритмічні рухи та спрощені інструкції.

Б) Заборонити танцювальні вправи.

В) Виключити фізичну активність.

12. Які вправи можна використовувати для розвитку уваги та пам'яті у дітей на основі ігротанців?

А) Вправи з повторенням рухів та ігри з запам'ятовуванням послідовності.

Б) Лише фізичні вправи без елементів гри.

В) Вправи з читанням текстів.

13. Як регулярні заняття фітнесом впливають на корекцію порушень постави у дошкільнят?

А) Покращують лише координацію.

Б) Зміцнюють м'язи спини та покращують поставу.

В) Не впливають на поставу.

14. Які вправи сприяють соціальній адаптації дітей під час групових занять?

А) Індивідуальні вправи без комунікації.

Б) Ігрові завдання у парах або групах.

В) Статичні вправи без взаємодії.

15. Особливості підготовки музичного супроводу для занять:

А) Використання однотипних ритмів.

Б) Підбір музики відповідно до етапів заняття (розминка, основна частина, завершення).

В) Виключення музичного супроводу.

16. Які фізичні навантаження підходять для дітей 5–6 років, щоб уникнути перевтоми?

А) Помірні вправи тривалістю до 20 хв.

Б) Високоінтенсивні тренування тривалістю понад 40 хв.

В) Лише пасивний відпочинок.

17. Як організувати творчі завдання для коригувальних занять?

А) Використовувати лише статичні завдання.

Б) Залучати дітей до малювання, рухів та гри.

В) Виключити будь-які творчі елементи.

18. Які ігри сприяють розвитку моторної координації у дітей?

А) Ігри з м’ячем, стрибки, балансування.

Б) Ігри зі словами без фізичних елементів.

В) Ігри на комп’ютері.

19. Як організувати простір для занять з використанням фітболу?

А) Забезпечити вільний простір для рухів із м’ячами.

Б) Розташувати меблі близько до місця занять.

В) Використовувати лише маленьку кімнату.

20. Як розробити систему оцінювання прогресу дітей у виконанні танцювальних вправ?

А) Використовувати лише спостереження.

Б) Створити критерії: точність рухів, ритмічність, емоційний стан.

В) Виключити будь-яке оцінювання.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Васютинський В.О. Психологічні аспекти розвитку творчих здібностей у дітей дошкільного віку. — Львів: Світ, 2019.

2. Гаращенко Л.В. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — Київ: Олімпійська література, 2018.

4. Матвієнко С. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку. // Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. — 2018.

5. Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції: монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024, 244 с. Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції: монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024, 244 с.

6. Петренко НБ. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:23-8.

7. Петренко НБ, Філіппов ММ. Філіппов ММ. Застосування засобів арт-терапії у фізичній реабілітації дітей 4–6 років з мовними відхиленнями. Патологія, реабілітація, адаптація. 2017;15(3):163-70.

8. Петренко Н.Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.

9. Петренко, Н., Петренко, С., Корженко, І., & Стешиц, А. (2024). Розвиток усвідомлення мови у дітей 5–6 років при заняттях фітнесом. Науковий часопис Українського державного універ-

ситету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(185), 140–143. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).29

10. Писанка В.В. Фітнес-програми для дітей середнього шкільного віку: структура та зміст. // Національний університет фізичного виховання і спорту України. — 2020.

11. Сміт Д. Інтеграція музичних та фізичних вправ у дошкільному навчанні. — Лондон: Routledge, 2021.

12. Співаковська О.І. Мистецтво і дитина: психологія художньої діяльності. — Київ: Академія, 2020.

Розділ 6.
ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я — ЦІННІСТЬ-ЦІЛЬ ДЛЯ УЧНІВ, ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЇСТІВ, СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ, СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: ОБ'ЄКТ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

6.1. Законодавче та нормативно-правове забезпечення щодо охорони, збереження і зміцнення здоров'я

На сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні, під час швидкозмінних технологічних процесів, соціокультурних і релігійних конфліктів у світі, знецінюються прояви позитивних моральних якостей між деякими дітьми та підлітками; молоддю та підлітками. А цей феномен веде до необ'єктивної визначеності цінностей-цілей і, тим самим, до соціальних відхилень щодо усвідомлення справжнього сенсу життя в соціумі.

На основі експериментальних досліджень виокремлюємо ще декілька цінностей, що є та повинні залишитися в ієрархії для певної кількості учнів, студентів (здобувачів вищої освіти: далі — ЗВО), курсантів, спортсменів бойового хортингу — збереження життя та зміцнення здоров'я, на які негативного впливають і соціально нестабільні умови в Україні, і щоденне нервове перенапруження від сигналів повітряної тривоги, і т.д., що, в свою чергу, стихійно відображається на формуванні життєвої позиції.

Тому, як тільки Україна стала незалежною державою, одним із пріоритетів українських політиків для посилення вагомості сфери освіти були розроблення та впровадження нормативно-правових документів щодо збереження життя та зміцнення здоров'я в підростаючого покоління:

– **Конституція України**: Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю; Стаття 27. Кожна людина має невід'ємне право на життя. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави — захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text);

– **закон України «Про охорону дитинства»**: всі Статті; Стаття 1. «Визначення термінів»: забезпечення найкращих інтересів дитини — дії та рішення, що спрямовані на задоволення індивідуальних потреб дитини відповідно до її віку, статі, стану здоров'я, особливостей розвитку, життєвого досвіду, родинної, культурної та етнічної належності та враховують думку дитини, якщо вона досягла такого віку і рівня розвитку, що може її висловити та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text);

– **закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»**: всі Статті; Стаття 3. «Поняття і терміни, що вживаються в законодавстві про охорону здоров'я»: життєдіяльність, медична допомога, стан здоров'я, мережа закладів охорони здоров'я, цифрова компетентність працівників сфери охорони здоров'я, реабілітація, здоров'я (стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або порушень структур та функцій організму), охорона здоров'я (система заходів, спрямованих на збереження та відновлення фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості її життя. Такі заходи здійснюють органи державної влади та органи місцевого самоврядування, їх посадові особи, заклади охорони здоров'я; фізичні особи — підприємці, які зареєстровані у встановленому законом порядку та одержали ліцензію на право провадження господарської діяльності з медичної практики; медичні та фармацевтичні працівники, фахівці

з реабілітації, громадські об'єднання і громадяни) та ін. Стаття 6. «Право на охорону здоров'я». Кожний громадянин України має право на охорону здоров'я, що передбачає: б) безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text);

– **закон України «Про освіту»**: Стаття 1. «Основні терміни та їх визначення». Безпечне освітнє середовище — сукупність умов у закладі освіти, що унеможливлюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності та якості харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливлюють вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин. Здорове освітнє середовище — сукупність умов, заходів і правил у закладі освіти, що спрямовані на формування культури здорового способу життя (знань, навичок, здатності та усвідомленої потреби) в усіх учасників освітнього процесу і зміцнення здоров'я здобувачів освіти у безпечному освітньому середовищі, зокрема шляхом організації оптимального розподілу рухової активності, фізичних та інтелектуальних навантажень і відпочинку, психологічного та/або психолого-педагогічного супроводу, формування культури особистої гігієни, здорового харчування, безпекового, екологічного мислення та поведінки, у тому числі в інформаційному (зокрема цифровому) середовищі, культури діалогу та ненасильницької, безконфліктної комунікації, проведення профілактичних і просвітницьких заходів, застосування ергономічних підходів

у створенні освітнього середовища та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text);

– **закон України «Про повну загальну середню освіту»**: Стаття 1. «Основні терміни та їх визначення»: Безпечне освітнє середовище (те ж саме визначення як у законі України «Про освіту»). Стаття 7. «Заборона дискримінації у сфері загальної середньої освіти». 1. Не може бути обмежень у доступі до здобуття повної загальної середньої освіти. 2. Право на здобуття повної загальної середньої освіти гарантується незалежно від віку, статі, раси, кольору шкіри, стану здоров'я, інвалідності, особливих освітніх потреб, громадянства, національності, політичних, релігійних чи інших переконань, місця проживання, мови спілкування, походження, сімейного, соціального та майнового стану, складних життєвих обставин, наявності судимості, а також інших обставин та ознак та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text);

– **закон України «Про вищу освіту»**: Стаття 1. «Основні терміни та їх визначення»: автономія закладу вищої освіти, академічна доброчесність, академічна мобільність, академічна свобода, акредитація освітньої програми, вища освіта, вищий військовий навчальний заклад, заклад вищої освіти та ін. Стаття 2. «Законодавство України про вищу освіту»: 1. Законодавство України про вищу освіту базується на Конституції України і складається із законів України «Про освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», цього Закону та інших нормативно-правових актів, міжнародних договорів України, укладених в установленому законом порядку та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text);

– **закон України «Про фізичну культуру і спорт»**: Стаття 1. «Основні терміни та їх визначення»: вид спорту, Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, заклад фізичної культури і спорту, масовий спорт (спорт для всіх), національні види спорту, спорт осіб з інвалідністю, спортивні заходи, спортивне змагання, спортсмен, спортивна споруда та ін. Стаття 3. «Права громадян у сфері фізичної культури і спорту». Громадяни

мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від ознак раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, мовних або інших ознак. Стаття 4. «Засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту». Державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах: визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text);

– **закон України «Про фахову передвищу освіту»**: Стаття 1. «Основні терміни та їх визначення»: академічна мобільність у фаховій передвищій освіті, спеціалізація, стандарт фахової передвищої освіти, студентоорієнтоване навчання та ін. Стаття 2. «Законодавство України про фахову передвищу освіту». 1. Законодавство України про фахову передвищу освіту базується на Конституції України і складається із Закону України «Про освіту», цього Закону та інших нормативно-правових актів, міжнародних договорів України. Якщо міжнародними договорами України встановлено інші правила, ніж ті, що передбачені національним законодавством, застосовуються правила міжнародних договорів України та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text);

– **закон України «Про професійну (професійно-технічну) освіту»**: Стаття 1. «Законодавство України про професійну (професійно-технічну) освіту». Законодавство України про професійну (професійно-технічну) освіту базується на Конституції України і складається з Закону України «Про освіту», цього Закону та інших нормативно-правових актів та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98-%D0%B2%D1%80#Text);

– **закон України «Про позашкільну освіту»**: Стаття 1. «Визначення термінів»: система позашкільної освіти, заклад позашкільної освіти, вихованці, учні, слухачі, інклюзивне

навчання, інклюзивне освітнє середовище, особа з особливими освітніми потребами та ін. Стаття 2. «Законодавство України про позашкільну освіту». Законодавство України про позашкільну освіту базується на Конституції України і складається із Закону України «Про освіту», цього Закону, міжнародних договорів України, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, інших нормативно-правових актів та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text);

– **Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року»**: всі Розділи; основні завдання Національної стратегії: побудова ефективної системи національного виховання на засадах загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей, забезпечення фізичного, морально-духовного, культурного розвитку дитини, формування соціально зрілої творчої особистості, громадянина України і світу, підготовка молоді до свідомого вибору сфери життєдіяльності та ін. Пріоритетом державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності та ін. Виконання зазначених завдань передбачає: формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text);

– **Указ Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні»**: Розділ I. «Передумови розроблення державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України. Розділ II. «Напрями розвитку фізичної культури і спорту та заходи щодо їх реалізації». Найважливішими напрямами розвитку фізичної культури і спорту

є: а) фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері — закладення основ фізичного та духовного здоров'я учнівської та студентської молоді; визнання фізичного виховання обов'язковою дисципліною у професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах; забезпечення органічного поєднання процесу фізичного виховання з інтелектуальним, духовним та естетичним вихованням та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/334/94#Text);

– **Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти»**: І. Загальна частина. У цьому Державному стандарті поняття вживаються у такому значенні: 4) здоров'язбережувальна компетентність — здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей та ін. VIII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура». Основною метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту України. Завданнями освітньої галузі є: поглиблення в учнів знань про власне здоров'я, фізичний розвиток, необхідність ведення здорового способу життя, безпечну поведінку, фізичну культуру особистості, взаємозв'язок організму людини з навколишнім природним середовищем; збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров'я та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text);

– **Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року»**: метою Програми є визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних ціннос-

тей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві і т.д. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text);

– **Наказ МОЗУ і МОНУ «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах»**: 2.1. Метою медико-педагогічного контролю є: визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою; вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів та ін. 2.2. Завдання медико-педагогічного контролю: визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження та ін. 3.2. Оцінку стану здоров'я учнів з подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою здійснює медичний працівник навчального закладу за результатами: медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання у навчальному закладі. 3.4. Обовязки педагогічних працівників щодо фізичного виховання учнів у навчальних закладах визначено нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text);

– **Наказ МОНУ «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України»**: всі Розділи; 1. Загальні положення. 1.1. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного

здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності. та ін. 2.2. Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя. 2.3. Досягнення мети забезпечується реалізацією завдань: збереження та зміцнення здоров'я дитини, профілактика захворювань; виховання активної життєвої позиції та морально-вольових якостей та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text);

– **Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України»**: основою сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність. … створюються відповідні психолого-педагогічні умови у навчальному закладі, а саме: стимулювання ініціативності та життєвої активності дитини та ін. Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» — це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати та ін. (URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11#Text) та ін.

Отже, перелічене законодавче та нормативно-правове забезпечення щодо охорони, збереження і зміцнення здоров'я в українців і громадян, які офіційно проживають на території України — є чинним. А, особи, винні у порушенні вимог чинного законодавства, несуть цивільно-правову, адміністративну або кримінальну відповідальність відповідно до законів України. Основні терміни трактуються *в Глосарію методичного посібника*.

6.2. Статистичні дані про здоров'я українців: об'єкт для формування активної життєвої позиції

Аналізуючи результати досліджень про здоров'я українців, звертаємося до одного з офіційних джерел: «Індекс здоров'я. Україна» — це масштабне емпіричне репрезентативне дослідження, яке проводиться щорічно, починаючи з 2016 року. ... Джерелом даних «Індекс здоров'я. Україна» є емпіричне дослідження, в якому щороку беруть участь понад 10 000 респондентів — представників домогосподарств України. ... «Індекс здоров'я. Україна» має п'ять складових, які пов'язані з цілями системи охорони здоров'я, а саме:

1) задоволення медичною допомогою,
2) звернення до лікаря в разі хвороби та запобігання їй,
3) витрати на допомогу та ліки,
4) знання про здоров'я та здорова поведінка,
5) стан здоров'я.

Останні офіційні дані (2020 р.) свідчать, що ... в 2020 році була реалізована п'ята хвиля досліджень «Індекс здоров'я. Україна». Цей рік всі запам'ятають як рік світової пандемії COVID-19. Обмежувальні карантинні заходи, вжиті владою та інформаційний супровід епідеміологічної ситуації могли вплинути як на поведінку населення, пов'язану зі здоров'ям (наприклад, звернення до медичного працівника за найменшого нездужання або профілактичні візити до лікаря), так і на функціонування самих цих закладів (наприклад, скасування не екстрених госпіталізацій). Варто зважати на це при інтерпретації результатів дослідження.

У 2016 році загальноукраїнське значення Індексу здоров'я склало 56 балів, у 2017–2018 рр. по 62 бали, в 2019 — 63 бали та в 2020 році 65 балів.

Так, задоволені дільничним терапевтом / сімейним лікарем у 2016 році 70 % респондентів, у 2017 і 2019 роках по 73 % опитаних, у 2018 році — 76 % та в 2020 році 74 % людей, які дали відповідь на це запитання.

Отже, у 2016 році рівень задоволеності медичною допомогою в лікарні (стаціонарі) складає 58 % респондентів, у 2017 і 2018 роках — 57 % і 56 % відповідно, в 2019 році — 52 % та в 2020 році 51 % опитаних.

У 2016 році 62 % респондентів звернулися до лікаря в разі хвороби, чи травм, у 2017 і 2018 роках — 77 % і 71 % відповідно опитаних, в 2019 році — 66 % та в 2020 році 76 % людей, які дали відповідь на це запитання.

Так, рівень охоплення населення України щодо профілактичного огляду неістотно змінюється впродовж п'яти років обстежень: у 2016, 2018 і 2020 роках — 59 % респондентів, у 2017 році — 60 % опитаних, у 2019 році — 63 % людей.

Щороку зростає номінальна сума витрат, що споживач залишає в аптеці в середньому за місяць: у 2016 році — 550 грн., з 2017 по 2020 роки — 570, 572, 704 і 751 грн. відповідно.

Отже, у 2016 році рівень відсутності відмов від обов'язкових щеплень для дитини складає 75 % респондентів, з 2017 по 2020 роки — 79 %, 78 %, 82 % і 86 % відповідно опитаних.

Акцентуємо увагу на факті, що зазначений: поступово зростає протягом усіх п'яти років моніторингу відсоток тих, хто називає власне здоров'я «добрим», або «дуже добрим» — від 39 % у 2016 році до 54 % у 2020 році (2017 р. — 47 %, 2018 р. — 48 %, 2019 р. — 50 %). Відповідно і середнє значення самооцінки, виміряної за п'ятибальною шкалою, також поступово зростає: у 2016 р. воно складало 3,34 бала, у 2017 р. — 3,37, у 2018 р. — 3,41, у 2019 р. — 3,46, у 2020 р. — 3,53.

Звернемо увагу ще на один показник — індекс маси тіла (ІМТ). Цей показник не є швидко очікуваним, тобто, який зможе стрімко змінюватися протягом короткого проміжку часу. За даними п'яти років досліджень він зберігається на рівні 26. Відповідно, на запитання: «Скільки кілограмів Ви важите?» «Який Ваш зріст у сантиметрах?» (вага вважається недостатньою, якщо значення ІМТ менше за 18,5; нормальною — у межах 18,5–24,9; надлишковою — при значеннях від 25 до 29,9 та вказує на наявність ожиріння, якщо становить 30 і більше.

ІМТ розраховується як відношення маси людини в кілограмах до квадрата її зросту в метрах), було визначено ІМТ.

Так, відсутність надлишкової ваги у респондентів становив: у 2016 р. — 43 %, у 2017 р. — 45 %, у 2018 р. — 47 %, у 2019 р. — 46 %, у 2020 р. — 45 %.

Узагальнені результати досліджень на офіційному джерелі: «Індекс здоров'я. Україна» (URL: https://health-index.com.ua/) представлені за 24 області та м. Київ (1. Вінницька область, 2. Волинська область, 3. Дніпровська область, 4. Донецька область, 5. Житомирська область, 6. Закарпатська область, 7. Запорізька область, 8. Івано-Франківська область, 9. Київська область, 10. Кіровоградська область, 11. Луганська область, 12. Львівська область, 13. Миколаївська область, 14. Одеська область, 15. Полтавська область, 16. Рівненська область, 17. Сумська область, 18. Тернопільська область, 19. Харківська область, 20. Херсонська область, 21. Хмельницька область, 22. Черкаська область, 23. Чернівецька область, 24. Чернігівська область, 25. м. Київ).

Наступні результати опитування учнівської молоді та керівників навчальних закладів в Україні, що проведено у 2010 році в межах міжнародного проекту — «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України» свідчать, що:

– досвід курити цигарки мають від 20 % до майже 78 % опитаних (залежно від їхнього віку і місця навчання), пробували хоча б коли-небудь курити 55 % опитаних хлопців і 41 % дівчат, перші спроби курити серед хлопців найчастіше відбувалися в 11-річному віці, рідше — в молодшому віці, серед 7–8 % опитаних перші спроби курити зробили в 13–15 років, 11 % учнівської молоді курять щодня, а 4 % — хоча б раз на тиждень;

– 46 % респондентів вживали алкоголь протягом останнього перед опитуванням місяця (48 % — серед хлопців, 45 % — серед дівчат);

– досвід вживання марихуани або гашишу у своєму житті мали 16 % учнівської молоді віком 15–17 років (24 % — серед хлопців, 9 % — серед дівчат), за останні 12 місяців вживали

наркотичні речовини 8 % опитаних (14 % — серед хлопців, 4 % — серед дівчат);

– 38 % учнівської молоді щонайменше раз на рік брали участь у бійках, 32 % — зверталися до медиків із травмами, майже 42 % не рідше одного разу на 2 місяці потерпали від образ і 47 % ображали інших учнів / студентів свого навчального закладу;

– 42% опитаної учнівської молоді віком 15–17 років мають досвід статевого життя (55 % серед хлопців, 31 % серед дівчат), від 7 до 15 % підлітків (залежно від місця навчання) вступали в статеві стосунки до 15 років.

Отримані результати поширеності тютюнокуріння та вживання алкоголю, зростання кількості долучених до цього дівчат, рівень вживання наркотиків, збільшення кількості випадків насильства, зменшення віку початку статевого життя і збільшення чисельності учнівської молоді, яка практикує статеві контакти свідчать про нагальну потребу посилити ефективність профілактичної роботи за цими складовими [7].

Звернемо увагу ще на одні узагальнені результати досліджень:

– щонайменше 614 справ про булінг у школах було зафіксовано в країні протягом останніх 5 років;

– за даними ЮНІСЕФ, 67 % підлітків в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу;

– з 2019 року до початку повномасштабної війни кількість справ щодо булінгу була сталою — близько 146 справ на рік;

– від початку повномасштабного вторгнення кількість проваджень зменшилася майже у половину — 79 рішень у справах про булінг за 2022 рік (URL: https://opendatabot.ua/analytics/bullying-in-school-2023).

Таким чином, оприлюднені статистичні дані, які відображають життєву позицію до власного здоров'я, наводять на ряд висновків:

1. Основою сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність.

2. Провідною тенденцією виховання стає формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе. Набирає сили тенденція гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу:

– вихованця, котрий прагне до вільного саморозвитку і збереження своєї індивідуальності;

– суспільства, зусилля якого спрямовуються на всебічний розвиток особистості;

– держави, зацікавленої у тому, щоб діти зростали громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце у цивілізованому світі.

3. На здоров'я українців, а тим паче на формування активної життєвої позиції негативно впливає боулінг (фізичний, психологічний, сексуальний, кібербулінг) (*див. Глосарій*).

4. А, отже, на превеликий жаль, почалася тенденція знецінювання одвічного: любов, сім'я, культурні цінності; гіпертрофується матеріальне та культивуються особисті потреби і задоволення.

6.3. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури щодо дефініцій: «здоров'я», «цінності», «бойовий хортинг» і поєднані з ними терміни

Узагальнюючи оприлюднені літературні джерела можемо стверджувати, що одним із ефективних засобів / методів, на нашу думку, вирішення питання щодо збереження та зміцнення здоров'я як цінності-цілі в учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції, — систематичне «поповнення» теоретичних знань респондентами під час тренувального та навчально-виховного процесів, наукових заходів (круглі столи, семінари, тренінги, відкриті гостьові лекції тощо), і, особливо, дистанційно, в умовах воєнного стану від науково-педагогічних працівників, тренерів бойового хор-

тингу та провідних науковців України Інституту проблем виховання НАПН України.

Аналіз наукових джерел щодо вивчення, закріплення, виховання, формування, класифікацій тощо життєвих цінностей, цінностей-цілей, цінностей-засобів, ціннісних орієнтацій в учнів і ЗВО займалися / займаються в різні історичні періоди вчені, педагоги, викладачі-дослідники і т.д.:

- І. Бех, О. Докукіна, С. Федоренко, І. Шкільна «Смисложиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України», 2022;
- І. Бех «Особистість у просторі духовного розвитку», 2012;
- Д. Бибик «Ціннісні орієнтири для молоді у побудові успішного майбутнього», 2022;
- І. Варе «Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів», 2017;
- С. Возняк, В. Кононенко, І. Кононенко та ін. «Духовні цінності українського народу», 1999;
- К. Журба, І. Бех, О. Докукіна, С. Федоренко, І. Шкільна «Програма виховання смисложиттєвих цінностей підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України», 2022;
- Л. Коберник «Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості», 2008;
- В. Кремень «Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум», 2007;
- С. Матяж, А. Березянська «Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості», 2013;
- Л. Султанова «Ціннісні орієнтації майбутнього викладача закладу вищої освіти», 2020;
- Т. Титаренко «Життєві домагання особистості», 2007;
- С. Федоренко «Формування смисложиттєвих цінностей студентів бакалаврату в США», 2020;
- О. Целякова «Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві», 2009;
- І. Ящук «Формування життєвої компетентності особистості старшокласників загальноосвітніх шкіл України», 2001;

- S., Fedorenko, H., Voronina, & K. Zhurba «School-family Interaction in Forming Adolescents' National Identity: The Ukrainian Pedagogical Experience», 2020;

- S., Fedorenko, I., Shkilna, K., Zhurba, O., Reipolska, O., Tretiak, & O., Lytovchenko «A família e a escola: interação na formação dos valores humanísticos dos alunos. Laplage», 2021 та ін.).

Проаналізувавши наукові дослідження:

- Т. Бережна «Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в контексті ідей Нової української школи», 2022;

- Т. Бережна, О. Єжова, А. Бєсєдіна «Організація Шкіл здоров'я в Україні: міжнародний досвід та вітчизняна практика», 2018;

- Т. Бережна, О. Дубогай, О. Тимошенко, Ж. Дьоміна «Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи», 2020;

- Н. Богдановська, М. Маліков, І. Кальонова «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», 2015;

- Ю. Бойчук та ін. «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження», 2017;

- Н. Гончарова «Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку», 2018;

- О. Єжова «Формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів», 2011;

- П. Лівак, В. Терещенко, Л. Штанько «Основи медичних знань», 2020;

- М. Носко, І. Вужина, Т. Бережна «Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умова», 2023;

- М. Носков, С. Грищенко, Ю. Носко «Формування здорового способу життя», 2013;

- В. Пристинський, Т. Пристинська «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості», 2021;

- В. Пристинський, Т. Пристинська, О. Лисецька, А. Сивук «Формування в учнівської молоді позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на засадах впровадження ідеї школи сприяння здоров'я», 2019;

- В. Пристинський, Т. Пристинська, В. Зайцев, Ю. Майдіков «Здоров'я і здоровий спосіб життя студентів як чинники формування духовної культури особистості», 2021;

- В. Пристинський, Т. Пристинська, О. Фролова «Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя», 2019;

- О. Холодний, В. Пристинський «Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання», 2019;

- М. Хорошуха «Основи здоров'я юних спортсменів», 2014;

- G. Griban, N. Liakhova, O. Sahach, Z. Dikhtiarenko, T. Fedorchenko, L. Pustoliakova, & A. Kovalchuk «Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities», 2023;

- V. Zhamardiy, O. Shkola, A. Boichenko, V. Prystynskyi, O.Kornosenko, K. Dmytrenko, O. Kabatska, Yu.Staroselska, O. Hordiienko, & S. Postova «Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes», 2020 та ін. щодо зміцнення та збереження здоров'я та офіційну інформацію (URL: https://health-index.com.ua/) за п'ять років (2016-2020 рр.) можемо стверджувати, маючи аргументи, що однією з головних цінностей в учнів і ЗВО є здоров'я. Отже, на нашу думку, цей аргумент завжди буде актуальним.

Теоретично дослідивши наукові публікації за останні роки щодо актуальності єдиноборства — бойовий хортинг серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників та ін., стверджуємо, що систематично є друковані наукові видання, за оприлюдненим календарем проводяться по графіку змагання від клубних до чемпіонату світу. У незалежній Україні видано, за результатами експериментальних досліджень, понад п'ятсот наукових публікацій:

- Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. та ін. «Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України». — Розділ конф., 2024;

- Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжню, З. Діхтяренко та ін. «Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України». — Розділ конф.. 2023;

- Г. Грибан, Л. Канішевська, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко «Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів», 2023;

- С. Коновець «Основи життєвої гармонії особистості за системою Поля Брегга для спортсменів бойового хортингу», 2022;

- О. Морін, З. Охріменко «Фактор психологічного благополуччя у формуванні успішної особистості засобами бойового хортингу», 2022;

- С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, С. Карасевич «Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів», 2023;

- С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко та ін. «Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України». — Розділ конф., 2022;

- С. Сичов, О. Гречаний, О. Сиротинська та ін. «Фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту», 2022;

- Т. Федорченко, Т. Бережна, В. Деревянко, Г. Коломоєць та ін. «Впровадження в Модельну навчальну програму «Фізична культура. 7-9 клас» для закладів загальної середньої освіти модуль «Бойовий хортинг»: формування активної життєвої позиції в підлітків», 2023;

- N. Dovhan «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets», 2022;

- N. Dovgan, T. Fedorchenko, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko, K. Kukushkin, O. Lavrentiev, Y. Sergienko, A. Khatko, V. Khimich, Y. Shcerbina, L. Pustoliakova, V. Hulai, N. Demchenko, T. Hrek, T. Vaskivska, V. Yeromenko, O. Ovsiukova, R. Zub, & B. Melnik «Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets», 2021;

- I. Malynskyi, V. Boyko, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, T. Fedorchenko, A. Lytvynenko, A. Khatko, L. Pustoliakova, O. Ostapenko, M. Zubalii, V. Khimich, A. Koval, S. Zhivolovich,

A. Korobchenko, & L. Ostapchuk «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students», 2020;

- T. Fedorchenko, S. Konovets, Z. Dikhtiarenko, & I. Ilnytskyi «Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat Horting», 2023;

T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko, O. Zavistovskyi, A. Khatko, H. Kolomoiets, T. Berezhna, V. Veselova, A. Steshyts, V. Khimich, N. Demchenko, V. Yeromenko, L. Grechana, O. Petrova, K. Kozlova, I. Ilnytskyi, A. Rebryna, A. Tsviha, A. Dehtyaryov «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality — pupils, students and cadets: results of research work», 2022 та ін.

Зважаючи на проаналізовану психолого-педагогічну та методичну літературу щодо дефініцій: «здоров'я», «цінності», «бойовий хортинг» і поєднані з ними терміни можемо констатувати, що це питання буде завжди актуальним у філософських, соціологічних, психологічних, педагогічних, медико-біологічних і низки інших наук.

6.4. Наукові підходи до розуміння сутності дефініції «здоров'я» та суміжні з ним поняття

На сьогодні офіційно трактовано понад 450 штук поняття «здоров'я людини», що сформульовані фахівцями з різних наукових дисциплін. Одночасно з цим фактом потрібно визнати, що до теперішнього часу не існує загальноприйнятого визначення цього поняття. Але, всім науково-педагогічним працівникам відоме визначення поняття «здоров'я», що у вітчизняних літературних джерелах трактується як «здоров'я — це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах — душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад» (ВООЗ), 1948 р.: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity»).

Зауважимо, що існують визначення, які були записані ще понад дві тисячі років тому та збереглися до даного часу і вони, також, мають право на існування. Ще один істотний факт свідчить, проаналізувавши історичні події різних держав в усі часи правління відомих постатей, — завжди переконливо доводиться, що потрібно мати чіткий перелік цінностей для всіх людей / певних верств населення. Так, міцне здоров'я завжди було для аристократії та військових однією з основних цінностей безтурботного життя. Хоча, рабів, кріпаків купували / дарували враховуючи, також, міцне здоров'я.

Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання завдання щодо визначення одного поняття «здоров'я людини» є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я створює труднощі й невизначеність у результатах наукових досліджень із оцінки впливу різних факторів на здоров'я, визначення рівня здоров'я та компетентного пошуку оптимальних шляхів здоров'язбереження.

У свою чергу, можна перерахувати шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я:

1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації;

2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму;

3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність;

4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється;

5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття;

6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя.

На сьогодні ми перелічуємо, вивчивши, дослідивши різні види / модифікації здоров'я:

1) В. Горащук, графічне зображення — піраміда: фізичне, психічне, духовне (1998, 2000);

2) А. Царенко, Г. Яцук, графічне зображення — піраміда: фізичне, соціальне, духовне (1998);

3) Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, графічне зображення — квітка: фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (2005);

4) В. Язловецький, О. Язловецька, графічне зображення — квітка: фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (2000);

5) О. Шевчук, графічне зображення — циклічна схема: фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (2005);

6) Г. Воскобойнікова, графічне зображення — циклічна схема: біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (2014);

7) Б. Долинський, графічне зображення — циклічна схема: фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (2016).

Стан здоров'я визначається за допомогою чотирьох *критеріїв*:

1) наявність або відсутність хронічних захворювань;

2) рівень функціонального стану основних систем організму;

3) стадії резистентності організму (стійкість, загартованість);

4) рівень досягнутого фізичного розвитку та ступінь його гармонійності.

На основі критеріїв розрізняють *групи здоров'я*:

1) здорові особи з нормальним психічним і фізичним розвитком (належать до основної медичної групи);

2) здорові особи з деякими функціональними та морфологічним відхиленнями, що виникли внаслідок перенесеної хвороби, частих простудних захворювань (належать до підготовчої медичної групи);

3) належать особи з хронічними захворюваннями в стані компенсації, з фізичними вадами, які виникли внаслідок травм (спеціальна медична група);

4) особи з хронічними хворобами в стані компенсації, що значно обмежують її пристосування до зовнішнього середовища та принижують працездатність;

5) хворі особи в стані декомпенсації, інваліди першої та другої груп.

Основні *ознаки здоров'я*:

1) добрий фізичний і розумовий розвиток;

2) високий рівень працездатності та пристосування організму до зовнішнього середовища, що постійно змінюється;

3) здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні й психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах.

Фактори, що зміцнюють здоров'я: раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування, позитивні емоції, перебування на свіжому повітрі та сонці, дотримання особистої гігієни.

Чинники (фактори ризику), що негативно впливають на здоров'я: шкідливі звички, гіподинамія, неправильне харчування, нераціональний спосіб життя.

Нами визначені до дефініції «здоров'я» деякі суміжні поняття (*див. Таблицю 1*), а саме їх тлумачення є в Глосарію.

Таблиця 1

Суміжні поняття до дефініції «здоров'я»

Виховання культури здоров'я	Емоційний ступор
Гармонійний спосіб життя	Задатки
Гармонійний стан	Здоровий спосіб життя
Гігієна фізичної культури та спорту	Здоров'язбережувальна діяльність
Здорова особистість	Здоровий стиль життя
Здоров'язбережувальні технології	Здоров'язберігаюче навчання

Здоров'язбережувальна компетентність здобувачів освіти	Здоров'язбережувальні цінності
Імунітет	Культура здоров'я
Фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи	Психічні захворювання у воєнний час
Перша психологічна допомога	Перша медична допомога
Фізичне здоров'я	Пункт психологічної допомоги
Психічне здоров'я	Стан здоров'я
Якість життя	Цінності життя та ін.

6.5. Методичні рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я — цінності-цілі для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції

І. Діагностика і моніторинг стану здоров'я (*автори: Н. Богдановська, М. Маліков і І. Кальонова*):

- *організація медико-біологічного контролю за станом здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом* (види медико-біологічного контролю; вибір методів медико-біологічного контролю);

- *методи оцінки фізичного розвитку* (соматоскопія; антропометрія; методи оцінки фізичного розвитку);

- *діагностика функціонального стану серцево-судинної системи* (традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу; розрахункові методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи; нетрадиційні методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи; функціональне тестування серцево-судинної системи);

- *діагностика функціонального стану дихальної системи* (традиційні методи визначення показників системи зовнішнього дихання; розрахункові методи визначення показників

системи зовнішнього дихання; функціональне тестування системи зовнішнього дихання);

- *діагностика функціонального стану нервової системи* (методи оцінки функціонального стану ЦНС; методи оцінки функціонального стану периферичної нервової системи; методи оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи; методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату; методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності);

- *діагностика функціонального стану сенсорної системи*;

- *діагностика адаптивних можливостей організму;*

- *методи оцінки фізичної працездатності* (тест PWC170; тест PWC170 зі специфічними навантаженнями; гарвардський степ-тест; проба Руф'є; тест Купера; визначення максимального споживання кисню);

- *методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я;*

- *педагогічні методи дослідження в лікарсько-педагогічному контролі* (контроль фізичної підготовленості; педагогічні тести оцінки інтенсивності навантаження);

- *особливості проведення окремих форм лікарсько-педагогічного контролю* (первинний лікарсько-педагогічний контроль; оперативний лікарсько-педагогічний контроль; поточний лікарсько-педагогічний контроль; етапний лікарсько-педагогічний контроль; функціональне тестування в умовах тренування; самоконтроль у системі лікарсько-педагогічного контролю).

ІІ. Дотримуватися порад на кожен день (*автори: С. Присяжнюк і Д. Оленєв*):

1. Вставай з гарним настроєм: не суптеся і не бурчіть.

2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку — адже попереду у неї важкий день.

3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.

4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини

на весь день з важким почуттям — постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.

5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.

6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.

7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.

8. Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.

9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.

10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).

11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.

12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день — тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.

13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове — страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки.

14. Заняття з дітьми — прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти

дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо — це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.

15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій — не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі — і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами

III. Цінності-цілі для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції

У сучасній філософській науці В. Кременю належить заслуга осмислення цінностей у навчально-виховному процесі, за якого гуманізація освіти і виховання потребують використання аналізу філософських джерел у визначенні уявлень про світ, суспільство і місце людини в ньому. На його думку: «Основні постулати цінностей, що перейшли в загальнолюдські, громадянські — самобутність особи, її свобода і гідність, повага до людини, її життя як найвищої суспільної цінності».

Соціальними передумовами виховання смисложитєвих цінностей в учнів і ЗВО є, за висновками І. Беха «наявні у суспільстві ідеологічні утворення й соціальні інституції, які «задають» і транслюють суб'єкту об'єктивні смисли його існування. Форми, в яких зафіксовані ці потенційні детермінанти особистісних цінностей, різноманітні. Вони містяться у філософських та етичних поглядах, у творах літератури і мистецтва, у зводі законів, у системах нагород, заохочень і покарань, у традиціях, громадській думці тощо, а у батьківських вказівках дитині на те, «що добре» і «що погано».

Поняття «цінність» є мультидисциплінарним словом, адже, вивчається майже на усіх академічних дисциплінах.

Але, пріоритетне значення мають індивідуальні цінності людей (особистостей), бо тільки якась їх сума може становити собою цінності соціальні, цінності всього суспільства. Ієрархія індивідуальних цінностей (особистісних) є своєрідною сполучною ланкою між окремою людиною (індивідом) і суспільством, його культурою в цілому. Іншими словами, є духовний світ

самої людини і певна культура суспільства, які взаємодіють і взаємопов'язані за допомогою цінностей певної людини.

Єдиної класифікації цінностей у сучасних наукових дослідженнях не існує і не повинно існувати, на нашу думку. Адже, як зі зміною суб'єктивних і об'єктивних причин (наприклад, у нашій країні Указом Президента України № 64/2022 від 24 лютого 2022 р. введено воєнний стан строком на 30 діб (https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397) і який продовжується нині)

Цінність 1 — Людина: збереження життя військовим, цивільним, волонтерам і лікарям, патріотам України, які захищають український народ, свою Батьківщину.

Цінність 2 — збереження життя через порятунок тварин, птахів і т.д.

Цінність 3 — порятунок Природи) в усіх країнах світу класифікації цінностей доповнюються /змінюються / моделюються і т.д.

Процес виховання смисложиттєвих цінностей у підлітків спрямовано на:

- формування їх позитивної Я-концепції, що виявляється у внутрішній свободі, почутті власної гідності та переконаності у власній значущості, об'єктивності самооцінки; упевненості в доброзичливому ставленні до себе дорослих і однолітків; усвідомленні себе суб'єктом достойного життя, власних можливостей в успішному оволодінні різними видами творчої діяльності;
- розвиток у підлітків вищих моральних якостей, як свобода, любов, гідність і справедливість;
- формування у дітей осмисленої поведінки, навичок партнерства, колективної взаємодії;
- розвиток у школярів смисложиттєвої сфери та духовно-моральних потреб через ознайомлення та безпосередню участь у різних видах діяльності;
- формування у вихованців бажання та позитивної мотивації до розвитку власної моральної самосвідомості, рефлексії, вироблення власних смисложиттєвих цінностей;

• стимулювання до розширення знань про себе, власну смисложиттєву сферу до саморозвитку та самовдосконалення.

Діагностика індивідуальних ієрархій цінностей (автор: М. Рокич) передбачає:

- активна, діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне і психічне);
- цікава робота;
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
- любов (духовна і фізична близькість із коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- наявність хороших і вірних друзів (декілька друзів, але вірних, надійних);
- суспільне покликання (повага: тренера, батьків, родичів, спортсменів, товаришів у школі, в університеті, оточуючих);
- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність від батьків, допомога батькам);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Добавлено З. Діхтяренко цінності-цілі:

- здоров'я (духовне, моральне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, розумове, особисте, соматичне, біологічне, професійне, стоматологічне і т.д.);

- успішна спортивна кар'єра / досягнення високих спортивних результатів;

- активна життєва позиція (не впадати відчай; завжди прагнути до успіху; в усьому знаходити позитивне пояснення та швидке конструктивне рішення; завжди бути: наполегливим, цілеспрямованим, активним і співчутливим; допомагати меншим і беззахисним; утвердження добра і подолання зла, небайдужий особистий життєвий підхід; дії реальні, а не уявні тощо).

IV. Авторські методики та поради щодо збереження і зміцнення здоров'я — цінності-цілі для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції

1. *Читати міні-лекції для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу на загальні теми:* «Вживання вітамінів і їх значення для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів», «Теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини», «Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна».

2. *Проводити бесіди під загальною темою: «Вживання вітамінів і їх значення для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг»:*

- «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів — спортсменів бойового хортингу» (місяць — вересень).

- «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (місяць — вересень).

- «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (місяць — жовтень).

- «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (місяць — жовтень).

- «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (місяць — листопад).

- «Характеристика водорозчинних вітамінів» (місяць — листопад).

- «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (місяць — грудень).

- «Добова потреба населення України у вітамінах» (місяць — грудень).

- «Біодоступність вітамінів» (місяць — січень).

- «Стійкість вітамінів» (місяць — січень).

3. *Проводити тренінгові заняття під загальною темою:* на теми: «Правові аспекти визнання загрози булінгу: варіативний модуль «Бойовий хортинг» у ЗВО та ЗЗСО», «Спортивний психолог — вірний товариш», «Спортивний психолог — побратим воїнам-спортсменам-паралімпійцям в умовах воєнного стану та після воєнного періоду», «Спортивний психолог — порадник 24/7» і т.д.

4. *Розробити силабуси навчальних дисциплін:* «Теорія і методика здоров'я», «Практикум із спортивних і рухливих ігор», «Сучасні види спорту», «Методика викладання єдиноборств», «Фізіологія людини (загальна, спорту і рухової діяльності, вікова)», «Теоретико-методичні основи національних видів єдиноборств», «Валеологія», «Загальна теорія підготовки спортсмена» та ін. за загальною темою дослідження «Збереження і зміцнення здоров'я — цінність-ціль для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції».

5. *Розробити Глосарій до методичного посібника «Методики фізичного виховання і валеології» (див. Глосарій).*

6. *Тренерам, викладачам і учителям пройти для самореалізації, саморозвитку курси на платформі «Prometheus»* (https://prometheus.org.ua/courses-catalog/):

- «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти»,
- «Наукова комунікація в цифрову епоху»,
- «Безпека в Інтернеті під час війни: практичний курс»,
- «Сексуальна освіта»,
- «Академічна доброчесність: онлайн-курс для викладачів» тощо.

7. *Періодично учням, військовим ліцеїстам, студентам, курсантам, спортсменам бойового хортингу переглядати відеоматеріали з подальшим обговоренням:*

7.1. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=khKdrvDO_EA).

7.2. Моніторинг здоров'я (URL: https://www.youtube.com/watch?v=Y6nU9mTPRLQ).

7.3. Дистанційна освіта. Основи здоров'я. Харчування при різному фізичному навантаженні (URL: https://www.youtube.com/watch?v=6IZ-qomzIBc).

7.4. Вікторина до Всесвітнього Дня Здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=pjMhHk6jRuc).

7.5. Сучасне уявлення про здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=yYgmJ-cOhZE).

7.6. Вікторина «Формула здоров'я», гра 1-9 класи
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=M8ln7-U0Osk).

7.7. Чинники, що впливають на здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=d411Z0gcWZQ).

7.8. Чинники здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=ofXPZP4qkhQ).

7.9. Здоров'я і його складники
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=C_sXqPya5Z0).

7.10. Сфери життя людини
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=EKxVk6Oj0nk).

7.11. Здоровий спосіб життя, принципи й складові
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=gMu8qHFdegs).

7.12. Здоров'я народу — багатство країни
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=QV4IPUrQoXw).

7.13. Здоров'я дитини — багатство країни
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=QV4IPUrQoXw).
7.14. Здоров'я це справжнє багатство
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=QV4IPUrQoXw).
7.15. 14 фактів про здоров'я людини та стимул до здорового способу життя
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=v94JGKKdvkY).
7.16 Науковий підхід до здорового способу життя
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=TofWp9gS5z0).
7.17. Міфи про здоровий спосіб життя
(URL: https://kunsht.com.ua/mifi-pro-zdorovij-sposib-zhittya-urivok-z-knizhki-vi-ce-zmozhete/).
7.18. П'ять міфів здорового способу життя
(URL: https://ukrainian.voanews.com/a/five-myths-of-wellness-/4582052.html).
7.19. 10 тисяч кроків на день та інші МІФи про здоровий спосіб життя
(URL: https://radiotrek.rv.ua/news/10-tisyach-krokiv-na-den-ta-inshi-mifi-pro-zdoroviy-sposib-zhittya_288899.html).
7.20. Поняття про оздоровчі систем і їхні складові
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=_BC7Xux5YTc).
7.21. Допомога в небезпечних ситуаціях
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=t0Y6T8k49ZM).
7.22. Здоровий спосіб життя
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=PF4uxk8moGc).
7.23. Охоронці здоров'я
(URL: https://www.youtube.com/watch?v=E-u6ext-Zog).

8. *Відповідно класифікаціям, віку, порі року, інтенсивності і т.д щоденно проводити рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол і т.д), естафети*:

- *ігри, які визначають рівень розвиток фізичних якостей* («Хто швидше?, або естафетний біг», «Витривалі бігуни», «Ведмеді на полюванні», «Естафети павуків», «Молодці — стрибунці» та ін.);

- *ігри з елементами стройових вправ* («В шеренгу шикуйсь», «Група, струнко», «Слухай сигнал», «До своїх прапорців»,

«Виклик номерів», «Вітер і флюгери», «Чия ланка швидше збереться?», «У дітей чіткий порядок» та ін.);

- *ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ* («Уважні сусіди», «Карлики і велетні», «Батько і діти», «Мак», «Шевчик», «Дрова», «Адам і Єва», «Розбите Яєчко», «Ой вийтеся, огірочки», «Боротьба кажана з вітром», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт», «Пузир», «Боцюн і криниця», «Заборонений рух» та ін.);

- *ігри з ходьбою* («Снайперська ходьба», «Котики», «Петре, де ти?», «Піжмурки», «Панас», «Підхід вартових», «Звідки ти?», «Гарбуз», «Огірочки», «Міст», «Нічний марш», «Дуб чи береза», «Подоляночка» та ін.);

- *ігри з бігом* («Два морози», «Зміни прапорець», «Дожени свою пару», «Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День і ніч», «Хатина», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі», «Панас», «Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Квачі парами», «Кіт і мишка», «Доганяй, втікаючи», «Ворон», «Горобчик», «Дикі кози», «Яструб», «У колдуна», «Хрещик», «Лисиця і заєць», «Сірий кіт», «Кавуни», «Мур», «Ковбаса», «Біг по коридору», «Біг з перешкодами», «Третій зайвий», «Зустрічні старти», «Естафетна паличка», «Потяг» та ін.);

- *ігри зі стрибками* («Горобці-стрибунці», «Вудочка», «Човник», «Поле чудес у спорті», «Вовк і кози», «У довгі лози», «Переправа через річку», «Струмок», «Гречка», «Тинок», «У річку, гоп», «Спутані коні», «Півник», «Стрибки по купинках», «Гігантський крок», «На одній нозі по прямій», «Абетка», «Естафета з стрибками через гімнастичну лаву», «Стрибки командою» та ін.);

- *ігри з метанням* («Хто далі кине?», «Сніжками у гилку», «Влучай у м'яч», «Закидати гранатами», «Бабу перевозити», «Хто далі кине», «Влучний стрілець», «Захисник фортеці», «Пошивай», «Квач з м'ячем», «Штандер», «Квочка», «Круговий», «На полюванні», «Мисливець і качки», «Перепелиця», «Мушка», «Шкандибки», «Бабок», «У скраклі», «Вибий ведучого», «Влучно у ціль» та ін.);

- *ігри з елементами прикладних вправ* (лазіння, перелізання, переповзання) «Розвідники», «Скелелаз», «Пожежники

на навчанні», «Мисливці і мавпи», «Птахи у клітці», «Дістати сало», «Курочка і горошинки», «Стовп», «Хто швидше добіжить до прапорця?», «Повінь», «Кубло», «Незграбний ведмідь», «Западня», «Павук», «Куниця і білки», «Підвісний міст», «Тунель», «Спритний вуж» та ін.);

- *ігри з елементами рівноваги* («Бузьки», «Два цапки», «У зоопарку», «Гойдалки», «Журавель», «Ластівка», «Навпереваги», «Жук», «Рак-неборак», «Пересування на бочці», «Дресирування звірів», «Метелиця», «Круть-верть», «Млин» та ін.);

- *ігри з елементами акробатики* («Акробати», «Тунель», «По канату до зірок», «Жолобочок», «Краб», «Каракатиця», «Перекотиполе», «Розпечене колесо», «Павук», «Жабка», «Качалка», «Дзвін» та ін.);

- *ігри з елементами боротьби* («Тягни у коло», «Дружина і татари», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю», «Бій за територію», «Боротьба вершників», «Задній хід», «Буряк», «Тягти бука», «Ріпка», «Коромисло», «Відьма», «Бій півнів», «Кіт у мішку», «Княжий острів», «Перетягування по линві» та ін.);

- *ігри з елементами танцю* («Сива шапка», «Женчичок», «Гоп-скок», «Метелиця», «Трійки», «Перепілочка», «Заїнько», «Подоляночка», «А ми просо сіяли, сіяли» та ін.);

- *ігри на воді* («Морський бій», «Мисливці і качки», «Швидкий краб», «Коловорот», «Крокодил», «Колода», «Щупаки», «Невід», «Квачі», «Морж», «Водяна змія», «П'явка», «Підводники», «Дельфіни», «Хто перший», «Море хвилюється», «Рибалки», «Щука», «Брід», «За м'ячем уплав», «Хто швидше?» та ін.);

- *ігри на лижах* («Наздожени втікаючи», «Буксировка», «Квач на лижах», «Лижник без палиць», «Трійки», «Стогони», «Хто далі», «Шеренгою з гірки», «Мисливець на полюванні», «Збери прапорці», «Живий ланцюг», «Доганяли по колу», «На одній лижі», «На лижах із гірки», «На буксирі» (два варіанта), «З гори у ворота» та ін.);

- *ігри з елементами футболу* («Злови м'яч», «Удар на точність», «М'яч у коло», «Рикошет», «Перехоплення м'яча», «М'яч по колу», «Влучити у ціль», «Зустрічна естафета», «Гра у квадраті», «М'яч через тунель» та ін.);

- *рухливі ігри військового-патріотичного направлення* (рухливі ігри ВПН ГО і ГС) («Розвідник в таборі», «Пошуки карток», «Боротьба за оволодіння прапорами», «Військовий кур'єр», «Втікаючий противник», «Хортинг-патріот», «Звільнення полонених», «Врятуйте пораненого», «Сокіл» («Джура»), «Захоплення фортеці», «Битва у високому лісі», «Пластун», «Відшукане багаття», «Своєчасне повернення», «Переслідування», «Змагання зі збору знаків», «Сигнальна естафета», «Зварити обід», «Нічний посильний», «Чиє багаття згасне пізніше?», «Біг по орієнтирах», «Орієнтування по компасу», «Нічна розвідка» та ін.);

- *рухливі ігри під час практики* (на місцевості / на полігоні / у воді / у лісі і т.д.) («Боротьба за човен», «Знешкодити диверсантів», «Групи розвідників», «Втікаюка група шукачів скарбів», «Таємниця інків», «Вивантаження товару», «Похід за золотом», «Звільнити полонених», «По п'ятах ворога», «Змагання з будівництва мостів», «Заритий амулет», «Морський бій», «Нічний пошук знаків», «Переправа через річку» і т.д.);

- *рухливі ігри під час навчально-виховного і тренувального процесів* (рухливі ігри під час НВіТ процесів) («Змагання на колодах», «Бій на колінах», «Бій гімнастичними палицями», «Військовий кур'єр на лижах», «Бій у шоломах між командами в перчатках», «Перетягування мотузки», «Пройти по вузькому мосту», «Слідами втікачів», «Переправа врятованого», «Слідопити», «Боротьба за м'яч», «Водне поло», «Затримати втікача», «Штовхання колоди», «Бій за снігову фортецю», «Напад на поштові санки», «З фортеці до фортеці» та ін.);

- *рухливі ігри у сучасних видах спорту* (рухливі ігри у СВС) («Кіберспорт», «Гвинтокрил», «Велотуризм», «Мотокрос», «Парашут», «Корфбол», «Скелелазіння», «Черлідинг», «Петанк», «Флорбол», «Регбі-5», «Фризбі Алтимат», «Кроссфіт», «Пейнтбол», «Черліденг», «Воркаут», «Гірськолижний відпочинок», «Бампербол», «Вейк» або «Вейкбординг», «Повітроплавання», «Рафтинг», «Пароплан», «Загадкові печери», «Банджі- і роупджампінг», «Кайтінг», Віндсервінг та ін.) і т.д.

9. *Цільова результативність вихованості ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності (автори: О. Отравенко та З. Діхтяренко)*

Таблиця 2

Цілі	**Результативність навчально-виховного і тренувального процесів**
Особистісно-аксіологічні (мотиваційні)	виховання особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню власного здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як соціальної цінності; вироблення ціннісних орієнтацій особистості у сфері здоров'язбережувальних технологій; виховання активної соціальної здоров'язбережувальної позиції засобами бойового хортингу та готовність до виконання соціальних функцій і ролей вчителя / викладача, тренера з бойового хортингу; формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу через здоров'язбережувальну діяльність; уявлення і дотримання особистого цілісного комплексу здоров'язбережувальних технологій — ціль у житті; сприйняття індивідуальної позиції для забезпечення якості життя і довголіття тощо;
Гностичні (пізнавальні)	оволодіння системою знань з валеології, анатомії, вікової фізіології, біомеханіки, педагогіки здоров'я, теорії та методики фізичного виховання, історії фізичної культури і спорту, психології фізичного виховання і спорту, фізичного виховання, національних видів єдиноборств, спортивних і рухливих ігор, лікувальної фізичної культури, гімнастики, фармакології у фізичному вихованні і спорті» та ін. навчальних дисциплін, що посилює і теоретичну, і практичну складові освітніх компонентів, виробленні професійної рефлексії, навичок застосування здоров'язбережувальних технологій для зміцнення і збереження здоров'я; формування в спортсменів активної життєвої позиції, здорового способу життя засобами бойового хортингу – ціль якості життя і довголіття; розвиток в учнів, студентів і курсантів фізичних і виховання морально-вольових якостей для здатності протистояти булінгу та підвищеному рівню стресостійкості (особливо в умовах воєнного стану); знання про індивідуальне та суспільне здоров'я як цінність; форми, методи і засоби здоров'язбережувальної діяльності тощо;

Діяльнісні (технологічні)	особистісний досвід застосування учнем, студентом, курсантом здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності, що спрямоване на активізацію суспільної здоров'язбережувальної позиції вчителя / викладача / тренера з бойового хортингу; набуття навичок Soft skills у командній роботі; креативне вирішення завдань, враховуючи частково сформовану активну життєву позицію; формування навичок критично мислити під час опрацювання інформації у різних ситуаціях; застосовувати комплексні здоров'язбережувальні розробки і вміння з бойового хортингу в природних умовах; дотримання особистого цілісного комплексу здоров'язбережувальних технологій — ціль у житті, що впливатимуть на якість життя і довголіття; опанування всіх можливих шляхів саморозвитку і самовдосконалення в навчальній, спортивній та професійній сфері тощо.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттям: «закон України», «здоров'я», «цінності», «бойовий хортинг», «булінг (цькування)», «здоровий спосіб життя», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «лікарсько-педагогічний контроль».

2. Процитуйте статтю 3 Конституції України.

3. Процитуйте одну статтю закону України «Про охорону дитинства».

4. Процитуйте одну статтю закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я».

5. Процитуйте статтю 1 закону України «Про освіту»:

6. Процитуйте статтю 1 або 7 закону України «Про повну загальну середню освіту».

7. Процитуйте статтю 1 або 2 закону України «Про вищу освіту».

8. Процитуйте статтю 1 або 3, або 4 закону України «Про фізичну культуру і спорт».

9. Процитуйте статтю 1 або 2 закону України «Про фахову передвищу освіту».

10. Процитуйте статтю 1 закону України «Про професійну (професійно-технічну) освіту».

11. Процитуйте статтю 1 або 2 закону України «Про позашкільну освіту».

12. Процитуйте один розділ Указу Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року».

13. Процитуйте розділ 1 або 2 Указу Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні».

14. Процитуйте розділ 1 або 8 Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти».

15. Процитуйте метою Програми Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової

соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року».

16. Процитуйте пункт 2.1, або 2.2, або 3.2, або 3.4 Наказу МОЗУ і МОНУ «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

17. Процитуйте один розділ Наказу МОНУ «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

18. Процитуйте Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України».

19. Що відноситься до цінностей життя?

20. Перерахуйте п'ять складових, які пов'язані з цілями системи охорони здоров'я.

21. Скільки респондентів щороку беруть участь у емпіричних дослідженнях?

22. Узагальнені результати досліджень на офіційному джерелі: «Індекс здоров'я. Україна» представляють 24 області та м. Київ. Процитуйте одну область.

23. Процитуйте статистичні дані про булінг в Україні.

24. Процитуйте дані ЮНІСЕФ про булінг в Україні.

25. Проаналізуйте психолого-педагогічну та методичну літературу щодо дефініцій: «здоров'я» або «цінності», або «бойовий хортинг» і поєднані з ними терміни.

26. Скільки на сьогодні офіційно є визначень поняття «здоров'я людини»?

27. Перерахуйте шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я.

28. Перерахуйте різні види / модифікації здоров'я.

29. Стан здоров'я визначається за допомогою чотирьох критеріїв. Перерахуйте їх.

30. Перерахуйте групи здоров'я.

31. Перерахуйте основні ознаки здоров'я.

32. Перерахуйте фактори, що зміцнюють здоров'я.

33. Перерахуйте суміжні поняття дефініції «здоров'я».

34. Назвіть мету лікарсько-педагогічного контролю.

35. Перерахуйте завдання лікарсько-педагогічного контролю.

36. Поясніть, чому проводять первинне та додаткове медичні обстеження?

37. Поясніть, яким чином Н. Богдановська, М. Маліков і І. Кальонова пропонують проводити діагностику та моніторинг стану здоров'я?

38. Перерахуйте поради на кожен день, які пропонують дотримуватися С. Присяжнюк і Д. Оленєв.

39. Перерахуйте цінності за методикою М. Рокича.

40. Назвіть власну класифікацію цінностей.

41. На Вашу думку, які цінності-цілі повинні бути для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу. щоб формувати активну життєву позицію?

42. На Вашу думку, які назви міні-лекцій повинні бути відповідно дослідженню?

43. На Вашу думку, які назви бесід повинні бути відповідно дослідженню?

44. На Вашу думку, які назви тренінгових занять повинні бути відповідно дослідженню?

45. Які відеоматеріали Вам сподобалися? Поясніть, будь ласка, свою думку.

46. Які рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол і т.д), естафети Ви полюбляєте грати? Поясніть свій вибір.

47. На Вашу думку, чи ще є якісь відмінності між спортивними та рухливими іграми й естафетами?

48. Яка авторська методика чи порада щодо збереження і зміцнення здоров'я — цінності-цілі для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції для Вас є актуальною? Поясніть, будь ласка, свою думку.

50. Які в «Глосарію» Вам сподобалися, або є найбільш актуальними для Вас поняття? Поясніть, будь ласка, свою думку.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text.

2. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3143-20#Text.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

4. Указ президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/334/94#Text.

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text.

6. Наказ МОЗУ і МОНУ №518/674 від 17.08.2009 р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text.

7. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України», 31.10.2011 № 1243. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11#Text.

8. Перелік спортивного інвентарю та обладнання для шкіл (МОН 18.02.2020) URL: https://nus.org.ua/news/mon-rozrobylo-typovyj-pereliksportyvnogo-inventaryu-ta-obladnannya-dlya-shkil/.

9. Бєлікова Т. В. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей / Т. В. Бєлікова, К. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава — Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отра-

венко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — С. 194–200.

10. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості . Том 2. / І. Д. Бех. — Чернівці: Букрек. 2015. — 640 с.

11. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2008. — 848 с.

12. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. — К. : Україна-Віта, 1995. — 202 с.

13. Бех І. Д. Життя особистості у смислоціннісному поступі / І. Д. Бех // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. — 2020. — Вип. 3. — С. 44-57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2020_3_6.

14. Бех І. Особистість на виховній шкалі духовності / І. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. — 2020. — Вип. 24(1). — С. 49-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24%281%29_6.

15. Богдановська Н. В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Богдановська, М. В. Маліков, І. В. Кальонова. — Запоріжжя: ЗНУ, 2015. — 264 с.

16. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. — Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — Розділ конф. — С. 194–256. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3365.

17. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжню, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф.

з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01–02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. — Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — Розділ 3. — С. 77–170. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3366.

18. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. — Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — Розділ 3. — С. 86–152. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3364.

19. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2017. — Вип. 7. — С. 104–112.

20. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в школі / Е. С. Вільчковський, В. І. Страшинський. — К.: Рад. шк., 1971. — 120 с.

21. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі. URL: http://surl.li/unphgg.

22. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Е. А. Єрьоменко, О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава — Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — С. 217–222.

23. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 88–106.

24. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань — визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25–26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. — С. 147–161.

25. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 9 (154) 2022. — С. 41–47.

26. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / З. М. Діхтяренко. — К., 2008. — 20 с.

27. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. — К., 2008. — 275 с.

28. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності (експериментальна робота) // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Міленіум, 2005. — Вип. 11. — С. 164–170.

29. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Наук.-метод. журнал. — К.: «Педагогічна преса». — 2005. — № 3. — С. 18–22.

30. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : методичні рекомендації. — К.: Наук. світ, 2008. — 41 с.

31. Діхтяренко З. Виховання патріотизму у молодших школярів (на прикладі хортингу) / З. Діхтяренко // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. — К., 2015. — № 83. — Ч. 1. — С. 8–12.

32. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку «Оздоровчий хортинг» / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2015. — Вип. 4. — С. 104–114.

33. Діхтяренко З. М. Виховання толерантності у дошкільників, учнів ЗОШ та студентської молоді через естафети, рухливі та українські народні рухливі ігри / З. М. Діхтяренко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. — Умань : ПП Жовтий О. О., 2011. — Вип. 39. — Ч. 1. — С. 164–172.

34. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтя-

ренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). — С. 239–265.

35. Діхтяренко Зоя. Впровадження Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» для життєво активних, успішних особистостей / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: Є. В. Баженков, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. — Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. — С. 68–82.

36. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу — давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 6. — С. 6–14.

37. Діхтяренко З. М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор — стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З. М. Діхтяренко, В. В. Веселова, В. П. Чаплигін, Ю. М. Нежинський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 13, 2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.14518983.

38. Діхтяренко З. М. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів у виконанні державних тестів // Спортивний вісник Придніпров'я — науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. — Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2003. — № 3–4. — С. 59–61.

39. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків — успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід,

проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. — К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. — С.300–305.

40. Діхтяренко З. М. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор // Педагогіка вищої та середньої школи: Зб. наук. праць КДПУ. — Кривий Ріг: КДПУ, 2005. — Вип. 11. — С. 414–418.

41. Діхтяренко З. М. Збільшення рухової діяльності у школярів через рухливі ігри та естафети під час туристичних походів / З.М. Діхтяренко // Матеріали 7-ї міжнародної науково-практичної конференції «Achievement of high school», — 2011. Т. 29. Сучасні технології та інформації. Фізична культура і спорт. — София: «Бял ГРАД-БГ». ООД. — С. 50–57.

42. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО — об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А.Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. — Вип. 4 (177) 2024. — С. 50–56.

43. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 7 (152) 22. — С. 57–62.

44. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану

для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. — Вип. 8 (168) 23. — С. 51–56.

45. Діхтяренко З. М. Користування «Щоденником зміцнення здоров'я» для формування наполегливості молодших школярів // Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Науковий світ, 2003. — С. 66–73.

46. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. — К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. — С. 44–49.

47. Діхтяренко З. М. Науково-практичні проблеми соціалізації підростаючої особистості / З. М. Діхтяренко// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, Ч. 1. — К., 2011. — С. 113–120.

48. Діхтяренко З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу — здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255.

49. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2015. — Вип. 3. — С. 174–184.

50. Діхтяренко З. М. Підручники та зошити з основ здоров'я — перший крок до формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Науковий світ, 2004. — Вип. 9. — С. 115–120.

51. Діхтяренко З. М. Психолого-педагогічна класифікація рухливих ігор / З. М. Діхтяренко // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорт України / З. М. Діхтяренко. — К., 2011. — Вип. 70. — С. 131–139.

52. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Наук-метод журнал. — К.: «Педагогічна преса». — 2005. — № 1. — С. 18–20.

53. Діхтяренко З. М. Формування активної життєвої позиції в учнів — успішних особистостей в системі бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інформаційний потенціал: матеріал звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2022 рік. — Івано-Франківськ: НАІР, 2023. Вип. 11. — С. 68–72.

54. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. — К. : Паливода А. В., 2015. — 324 с.

55. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. — Вип. 5. — К. — Житомир: Волинь, 2003. — Кн. 2. — С. 147–153.

56. Діхтяренко К. В. Тлумачення понять у темі «Правові аспекти визнання загрози булінгу: варіативний модуль «Бойовий хортинг» у заклади вищої освіти та ЗЗСО» / К. В. Діхтяренко // Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практич-

ної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. — С. 65–72.

57. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Н. Ю. Довгань ; Університет ДФС України. — Ірпінь, 2020. — 328 с.

58. Дудіцька С. П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. / С. П. Дудіцька. — Чернівці, 2020. — 225 с.

59. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 5. — С. 102–111.

60. Єрьоменко, Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2020. — 280 с.

61. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. — К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. — 608 с.

62. Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. — Ірпінь, 2020. — 654 с.

63. Єрьоменко Е. А. Хортинг — національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2014. — 1064 с.

64 Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. — 752 с.

65. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. — Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. — 488 с.

66. Індекс здоров'я Україна. 2020. URL: http://health-index.com.ua.

67. Ковальчук Н. М. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : метод. розробка / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. — Луцьк : Вежа-Друк, 2018. — 92 с.

68. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — С. 19–30.

69. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк. Метод посіб. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.

70. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позакласному навчально-виховному процесі: Дисертація докт.пед.наук: 13.00.01. — 2004. — 404 с.

71. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. — Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. — 108 с.

72. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. — Вип. 2(122) 20. — С. 100–105.

73. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу — науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній полі-

тиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання] : збірник тез (м. Ірпінь, 20 травня 2020 р.). — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. — 1354 с. — С. 114–118.

74. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf.

75. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Хортинг» з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання за галузями знань: 01 «Освіта/Педагогіка», 05 «Соціальні та поведінкові науки», 06 «Журналістика», 07 «Управління та адміністрування», 08 «Право», 12 «Інформаційні технології», 29 «Міжнародні відносини» / Укл.: І. Й. Малинський, Е. А. Єрьоменко, В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко. — Ірпінь: УДФСУ, 2018. — 43 с.

76. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін.). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/ Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in. 22.08.2022.pdf.

77. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf.

78. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загально середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін.). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/ Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023 /Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf.

79. Мудрик Ж.С. Теорія спорту : метод реком. / Ж. С. Мудрик, В. С. Добринський, Н.А. Деделюк. — Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. — 90 с.

80. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua.

81. Нова українська школа: словник термінів і понять / уклад. : О. Бабакіна, І. Толмачова; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. — Харків, 2022. — 70 с.

82. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 5. — С. 17–34.

83. Освіта дорослих: короткий термінологічний словник / Авт.-упор. Лук'янова Л.Б., Аніщенко О.В. — К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2014. — 108 с.

84. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). — С. 278–298.

85. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу/ О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 4 (363), 2024. С. 117–126.

86. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного універси-

тету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. С. 136–146.

87. Отравенко О. В. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Ю. М. Сазанова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 227–237.

88. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), 2024. С. 142–152.

89. Офіційна сторінка ГО «МФВХ». URL: https://www.facebook.com/milhorting/?locale=uk_UA.

90. Офіційна сторінка ГО «НФБХ України». URL: https://combat-horting.org.ua/.

91. Офіційна сторінка ГО «НФСХ України». URL: https://m.facebook.com/groups/ 336951187930943/posts/741300744162650/.

92. Офіційна сторінка ГО «НФХФ України». URL: https://www.facebook.com/HortingFencing/.

93. Петрочко Ж. В. Хортинг — школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2016. — 544 с.

94. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. Платонов. — К.: Перша друкарня, 2021. — 672 с.

95. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. — Львів, 1995. — 254 с.

96. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. — Львів: Троян, 1991. — 104 с.

97. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. — К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. — 420 с.

98. Присяжнюк С. І. Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко, С. А. Карасевич // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 130–159.

99. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — С. 114–129.

100. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.

101. Програма виховання смисложиттєвих цінностей підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України / укл. Журба К. О., Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. — 27 с.

102. Рухові забави і гри. Зладив І. Боберський. 3-е видання. — Ню-Йорк. Накладом «Січового Базару», 1917. — 72 с.

103. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл. : З. М. Діхтяренко — Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. — 112 с.

104. Сайт ГО «УФХ». URL: https://horting.team/.

105. Сайт ГО «ФПХ України». URL: https://www.ifpma.org.ua/.

106. Сайт ГС «Федерація практичної стрільби України». URL: http://surl.li/upowar.

107. Сайт Міністерства молоді та спорту України. Наказ Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні від 11.03.2015 № 639 {Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text.

108. Сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua/; https://mms.gov.ua/sportivna-infrastruktura/normativni-akti-ta-dokumentaciya.

109. Самотулка Т. Історія України в іграх. Історичні ігри для новачат. — К.: Видавн. М. П. Коць: Нью-Йорк, 1995. — 348 с.

110. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А. В. Семенової. — Одеса: Пальміра, 2006. — 221.

111. Смисложиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України: монографія / [Журба К. О. (ред.), Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М.]. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. — 155 с.

112. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту / М. С. Солопчук. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 236 с.

113. Соціологія: словник термінів і понять / упоряд: Є. А. Біленький, В. М. Дебой, М. А. Козловець, А. А. Котвицький, І. В. Саух, В. О. Федоренко, В. О. Цибульський, В. О. Жаловага / за заг. ред. Є. А. Біленького і М. А. Козловця. — К.: Кондор, 2006. — 372 с.

114. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко — Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. — 122 с.

115. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — [2-ге вид., переробл. та доп.]. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. — Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — 344 с.

116. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — [2-ге вид., переробл. та доп.]. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. — Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення — 448 с.

117. Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти / авт. кол.: Є. Р. Чернишова, Н. В. Гузій, В. П. Ляхоцький [та ін.]; за наук. ред. Є. Р. Чернишової; Держ. вищ. навч. заклад «Ун-т менедж. освіти». — К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2014. — 230 с.

118. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / укладачі: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. — Житомир: Вид-во «Рута», 2016. — 100 с.

119. Філінков В. І. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навч. посіб. / В. І. Філінков, В. М. Пристинський. — Краматорськ: вид-во ДДМА, 2017. — 207 с.

120. Франко Т. Історія й теорія руханки / Т. Франко. — Коломия — Львів, 1923. — 200 с.

121. Холодний О. І. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія / О. І. Холодний, В. М. Пристинський. — Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. — 202 с.

122. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навч посіб. / Т. В. Хома. — Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. — 104 с.

123. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. М. Худолій. — Харків: ОВС, 2008. — 406 с.

124. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. — Луцьк: СНУ, 2014. — 455 с.

125. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч посіб / А. В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 96 с.

126. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / А. В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 2000. — 376 с.

127. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. — Х.: Прапор, 2007. — 640 с.

128. Шиян Б. М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. — Тернопіль: Навч. кн. — Богдан, 2008. — 276 с.

129. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: В 2 ч. Ч. 1. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навч. книга — Богдан, 2003. — 272 с.

130. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: В 2 ч. Ч. 2. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навч. книга — Богдан, 2003. — 248 с.

131. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568–582).

132. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

133. Griban G., Lyakhova N., Fedorchenko T., Dikhtiarenko Z., Konovets S., Ohrimenko Z., Morin O. (2022). Restoration of working capacity of students after physical load in exercises of a cyclic nature. Acta Balneologica, 5(171), 439-444. doi: 10.36740/ABAL202205111.

134. Dikhtiarenko Zoia. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 6. — С. 42–51.

135. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches — Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

136. Dikhtiarenko Z. Peculiarities of the gender approach during distance learning of theoretical material by teenagers with the potential of forming an active life position by means of Combat horting / Z. Dikhtiarenko, K. Fedorchenko, K. Dikhtiarenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 257–262.

137. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690–704).

138. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5–9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 248–256.

139. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness,

functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513–524).

140. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78–101).

141. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

142. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 27–34.

143. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu., Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), 49–60. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137.

144. Kukushkin, Kostiantyn, Yeromenko, Eduard, Dikhtiarenk, Zoia, Grechana, Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole:

The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525–532).

145. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314–326).

146. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247–252).

147. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students 2020, (pp. 226–273).

148. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268–273).

149. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 54–65.

150. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality — pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

151. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Ilnytskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 272–280.

152. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting — implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498–512).

Глосарій

А

Абсолютна сила — максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку силових здібностей.

Авторитет — загальновизнаний вплив особи чи організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді. Справжній авторитет несумісний із «сліпим поклонінням» особі (культ особи).

Агресивність — властивість особистості, що виражається у готовності до агресії.

Адаптація — пристосування живого організму до оточуючого середовища, на основі чого підтримується нормальне функціонування організму під час змін зовнішніх умов, що забезпечується як біологічними (на рівні біохімії і фізіології), так і психологічними (на рівні цілісної поведінки) механізмами.

Акрофобія — страх висоти, страх перебувати на висоті.

Акселерація — прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньо фізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

Активний відпочинок — діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Альтруїзм — моральна якість, що характеризує готовність людини пожертвувати своїми інтересами заради блага інших людей; найбільш загальна форма вияву гуманності, оскільки його зміст передбачає визнання пріоритету інтересів інших людей.

Амінокислота — сполучення, що міститься у білках, яке використовується для «будівництва» тканин організму. Амінокислоти можуть застосовуватись в якості джерела енергії.

Амнезія — патологічний стан психіки, пов'язаний із провалами в пам'яті, спричиненими різними локальними ураженнями мозку. Відомі два види амнезії: ретроградна (втрата спогадів про факти і явища, що мали місце до події, що травмує) і антероградна (нездатність запам'ятовувати нову інформацію).

Амплітуда — величина варіації ознаки від її мінімального до максимального значень у цій сукупності.

Анаболізм — процес біологічного синтезу клітин і тканин, а також необхідних для життєдіяльності організму складних органічних сполук.

Аналіз — метод дослідження, уявне чи практичне розкладання досліджуваного предмета чи явища на характерні для нього складові елементи, виділення в ньому окремих сторін, вивчення кожного елемента чи сторони явища окремо як частини одного цілого.

Анкетування — метод одержання інформації, заснований на опитуванні студентів для одержання зведень про фактичне положення. Метод анкетування використовується у випадках, коли досліджувану проблему важко вивчити іншими методами (наприклад, мотиви відвідування занять з фізичного виховання, ступінь задоволеності від занять тощо).

Анорексія — клінічний розлад харчування, що характеризується надмірним страхом ожиріння, збільшення маси тіла, аменореєю, відмовою підтримувати масу тіла, трохи вищу за мінімальну, стандартної для даного віку та зросту.

Апатія — психічний стан, викликаний втомою, важкими переживаннями чи захворюванням і виявляється втратою інтересу та байдужістю до оточуючого.

Артерії — це кровоносні судини, які направляють кров із серця до інших частин тіла.

Арт-терапія — способи та технології реабілітації засобами мистецтва та художньої діяльності.

Астенія — нервово-психічна та фізична слабкість.

Б

Бесіда — метод психологічного вивчення особистості військовослужбовця, коли в ході рівноправного та рівнопозицій-

ного спілкування з випробуваним психолог отримує діагностично значиму інформацію про особу випробуваного.

Біг — форма активної діяльності, яка застосовується в усіх випадках пересування на різній місцевості, ґрунті, мілководді відповідно до ситуації, а також у випадку необхідності прискорити пересування для швидкого зближення з об'єктом впливу чи відходу при переслідуванні супротивником.

Білок — складне сполучення, що складається з амінокислот і забезпечує основні структурні властивості клітин.

Біль — неприємне відчуття, що сигналізує про зміни, що відбуваються в організмі і можуть призвести до пошкоджень органів і тканин або порушення нормального перебігу фізіологічних процесів.

Біоритми — періодичні позитивні та негативні зміни інтенсивності перебігу фізіологічних та психічних процесів.

Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців та правоохоронців, а також інших силових структур України. Засновник: Е. А. Єрьоменко. Назва і поняття «бойовий хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних сутичках, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту. У наші дні слово «Хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство бойовий хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких сутичок, відкритого майдану, живого кола з козаків — «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» — сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Становлення бойового хортингу відбувалося з 2008 по 2020 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Він є важливою

складовою патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях з бойового хортингу.

Правила змагань з виду спорту бойовий хортинг розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань у змішаному виді єдиноборства, розраховані на спортсменів різного віку. В основній частині Правил зазначені вікові групи та вагові категорії учасників змагання, які змагаються між собою за даними Правилами в різних розділах змагань. Розділи змагань з бойового хортингу поділяються на контактні та умовно-контактні. До контактних розділів змагань з бойового хортингу входять: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист». Умовно-контактним розділом змагань з бойового хортингу є розділ «Форма».

В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

Етичний кодекс бойового хортингу: правила поведінки в спортивному тренувальному залі; правила поведінки на змаганнях; правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу; правила поведінки в побуті.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

• бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

• бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

• бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

• бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;

• бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Декларація бойового хортингу передбачає розділи: «Патріотизм», «Здорова нація», «Професіоналізм», «З вірою в серці», «Сім'я — центр життя людини», «Бойовий хортинг — шлях до самовдосконалення».

Боязнь — емоційний стан перед виконанням завдання, пов'язаного з ризиком, небезпекою. Боязнь, як правило, є наслідком недооцінки своїх сил та переоцінки труднощів.

Будова тіла — розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

Булінг (цькування) — діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

ЮНЕСКО визначає такі ***типи булінгу***:

I. ***Фізичний булінг*** — включає повторювану агресію, наприклад, удари, нанесення травм, штовхання, зокрема ногами, зачинення особи у приміщенні, викрадення речей, знищення особистих речей або примушування робити якісь дії. Він відрізняється від інших форм фізичного насильства, таких, наприклад, як фізичні бійки та фізичні напади.

2. ***Психологічний булінг*** — включає словесне та емоційне насильство, соціальну відчуженість і відображається в тому, що учня обзивають поганими іменами, дражнять, виключають з групи або повністю ігнорують, поширюють брехливу чи неприємну інформацію тощо.

3. ***Сексуальний булінг*** — означає висміювання шляхом використання сексуальних жартів, коментарів або жестів.

4. ***Кібербулінг*** — включає залякування, що відображається у надсиланні злостивих повідомлень, публікації недоброї інформації, створенні веб-сайтів, де висміють учнів, розміщенні в Інтернеті небажаних для учнів фотографій без їх дозволу тощо.

В

Валеологія — напрямок альтернативної медицини, що вивчає формування, збереження та зміцнення здоров'я окремої людини стосовно її духовного, психічного, фізичного та соціального стану. Не має статусу офіційної науки станом на 2017 рік.

Вдих — активний процес з участю діафрагми та зовнішніх міжреберних м'язів, що розширюють грудну клітку та легені. Розширення викликає зниження тиску в легенях, в результаті цього у легені надходить повітря.

Вебінар — спосіб організації зустрічей он-лайн, формат проведення семінарів, тренінгів та ін. за допомогою Інтернету; «віртуальний» семінар, організований за допомогою Інтернет-технологій. Вебінарам властива головна ознака семінару — інтерактивність. Вебінар — це неологізм, утворений поєднанням слів веб (англ. «мережа») і семінар. Для організації вебінарів використовуються технології відео-конференції, інтернет-телефонії та ін. Вебінари набувають усе більшого поширення у дистанційній освіті. Поширені в діловому середовищі.

Вени — це кровоносні судини, які направляють кров з інших частин тіла до серця.

Верхня кінцівка (рука) — плечовий пояс, плече (між ліктьовим і плечовим суглобами), передпліччя (між ліктьовим і променево-зап'ястковим суглобами) і кисть. Дуже часто термін «рука» використовується для позначення плеча, передпліччя і кисті. Термін «верхня частина руки» і «нижня частина руки» іноді використовуються для позначення плеча і передпліччя відповідно.

Види спорту — сформовані й виокремлені в ході розвитку спорту відносно самостійні складові змагальної діяльності, кожна з яких характеризується своїм предметом змагань, особливим складом дій та способами ведення спортивної боротьби (технікою і тактикою), певними правилами змагань.

Видих — процес виштовхування повітря з легень внаслідок розслаблення дихальних м'язів та еластичної тяги легеневої тканини, що збільшує тиск у грудній клітці.

Викладання — діяльність учителя в процесі навчання, що полягає у постановці перед учнями пізнавальних завдань, повідомленні нових знань, організації спостережень, теоретичних і практичних занять, керівництві роботою учнів із засвоєння, закріплення й застосування знань, умінь та навичок, у перевірці їхньої якості.

Викладач — фахівець у галузі освіти, представник педагогічного персоналу, який професійно здійснює викладання переважно у вищих і професійних навчальних закладах; фахівець у галузі освіти, який викладає дисципліни, що не потребують забезпечення фахівцями зі спеціальними науковими ступенями і вченими званнями.

Вина — наслідок провини чи злочину, їх моральної, дисциплінарної чи юридичної оцінки.

Виправлення — складний психічний процес перебудови особистості, що відбувається під впливом перевиховання і самостійної роботи особистості над усуненням відхилень у своїй свідомості, поведінці та фізичному розвитку.

Витривалість — здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Вихідне положення — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхнього виконання.

Виховання культури здоров'я — виховання в учнів / студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Виховання фізичних якостей — цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Вища нервова діяльність — нейрофізіологічні механізми психологічних функцій, реакцій поведінки.

Відеоконференції — телекомунікаційні технології, що забезпечують одночасну двосторонню передачу, обробку, перетворення та представлення інтерактивної інформації на відстані в режимі реального часу за допомогою апаратно-програмних засобів обчислювальної техніки.

Відмороження — ушкодження тканин, зумовлене перебуванням в умовах зниженої температури навколишнього середовища, внаслідок зменшення інтенсивності шкіряного кровообігу, спрямованого на утримання тепла в організмі; при цьому тканини отримують недостатню кількість кисню та поживних речовин.

Відновлення — поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження.

Відносний вміст жиру в організмі — відношення жирової маси до загальної, виражене у відсотках.

Відставання — невиконання вимог (або однієї з них) на одному з проміжних етапів навчального процесу, який є тимчасовою межею для визначення успішності або фізичної підготовленості.

Відповідальність — 1) відповідальність як реакція суспільства на поведінку індивіда (суспільна відповідальність); 2) відповідальність як система відповідей індивіда на вимоги суспільства (особиста відповідальність).

Відчуття — психічний процес вияву окремих властивостей або якостей предмета і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуття.

Військово-патріотичне (національно-патріотичне) виховання — складова частина системи виховання у державі, яке спрямоване на формування у громадян готовності і здатності до оборонних дій щодо захисту Батьківщини.

Вікова періодизація (класифікація) — поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.

Вікові особливості — комплекс фізичних, пізнавальних, інтелектуальних, мотиваційних, емоційних якостей, характерних для більшості людей даного віку.

Віра — духовний стан, що включає інтелектуальний, емоційний та вольовий компоненти та виражає ставлення людини до дійсності або уявних явищ, коли їх достовірність та істинність приймаються без теоретичних та практичних доказів.

Вітаміни — незамінні, біологічно активні речовини (низькомолекулярні сполучення різної хімічної природи), біокаталізатори обмінних процесів в організмі.

Віртуальне навчання — процес і результат взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу, що супроводжується створенням ними віртуального освітнього простору, специфіка якого визначається цими суб'єктами. Основним ефектом, завдяки якому реалізується віртуальне навчання, є ефект присутності (занурення у віртуальну реальність).

Вміння розмовляти — знати, про що говорити.

Вміння слухати — уміння застосовувати методику активного слухання.

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної

агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, зумовлене загрозою обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

Вольова підготовка спортсмена — система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т. д.).

Вольове зусилля — стан психічної і фізичної мобілізації людини, спрямованої на досягнення мети через подолання перешкоди.

Вольові якості — стійкі психологічні структури, до складу яких входять мотиви, навички, звички, знання, досвід вміння людини керувати своєю поведінкою у складних ситуаціях. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість та ін.

Воля — форма психічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, підібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Основні функції волі: вибір мотивів і цілей, регуляція спонукання до дій при недостатній чи надмірній мотивації, організація психічних можливостей особистості.

Вправи — багаторазове повторення певних дій або видів діяльності з метою їх засвоєння, яке спирається на розуміння і супроводжується свідомим контролем і коригуванням.

Втома — спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється в суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втому.

Вуглеводи — група хімічних сполучень, що складається з вуглецю, водню і кисню (цукор, клітковина, крохмаль).

Г

Газообмін в легенях — процес збагачення венозної крові киснем та повернення надлишків вуглекислого газу.

Гальмування — один з основних нервових процесів, результатом якого є активна затримка діяльності нервових центрів чи робочих органів.

Гармонійний спосіб життя — усвідомлено і самостійно створювана людиною система адаптивно необхідних інтересів і видів діяльності, що дають змогу підтримувати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я й успішно реалізувати своє життєве призначення.

Гармонійність особистості — ступінь оптимальності стосунків, сили базових прагнень, тенденцій, можливостей їхньої реалізації в поведінці, згода з людьми, з природою, типом емоційного складу.

Гендерний підхід — сукупність уявлень, які передбачають визначення відмінностей у поведінці та сприйнятті жінок і чоловіків не за їхніми фізичними особливостями, а за вихованням і поширеними в кожній культурі уявленнями про сутність жіночого / чоловічого.

Гігієна фізичної культури та спорту — галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Гнучкість — здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою.

Гормон — речовина, що виробляється ендокринною залозою і секретується у кров; помітно і суттєво впливає на певну функцію організму або орган.

Громадянин — людина, яка ідентифікує себе з певною країною, що породжує в неї певні духовно-моральні почуття щодо встановлених в ній порядків, її історії й культури, а також наділена відповідним юридичним статусом, що є підставою для володіння певними правами (наприклад, такими, як право

на державне забезпечення й захист, виборче право, право на представництво інтересів в органах державної влади, свободу слова й асоціацій, право на житло, роботу, освіту, медичну й матеріальну допомогу, на захист безпеки і власності тощо). Набуваючи статусу громадянина конкретної держави (громадянського стану), людина стає суб'єктом політико-правових відносин — отримує встановлені у цій державі права громадянина, можливість домагатися їх дотримання, захисту державою (як всередині країни, так і поза її межами), покладає на себе певні обов'язки перед нею, які переважно виражаються у сплаті податків, дотриманні законів, виконанні «повинностей», можливості брати участь у житті громади та впливати на прийняття рішень.

Група — сукупність індивідів, що розглядається з точки зору їхньої соціальної, виробничої, вікової, побутової, професійної спільності. Група поділяються на умовні й реальні. Характерною ознакою групи є рівень її соціально-психологічної зрілості. Високий рівень зрілості перетворює групу на колектив.

Групова навчальна діяльність — форма організації навчання в об'єднаних загальною навчальною метою малих групах студентів за опосередкованим керівництвом викладача і його співпраці із студентами.

Групова робота — форма організації навчання в малих групах (3–7 осіб) на основі співробітництва з чітко розподіленими завданнями для студентів, об'єднаних спільною навчальною метою, що сприяє формуванню вмінь співпрацювати, спілкуватися.

Д

Дегідратація — втрата організмом рідини.

Депресія — психічний розлад, що характеризується «депресивною тріадою»: зниженням настрою і втратою здатності переживати радість, порушенням мислення (негативні судження, песимістичний погляд на події тощо), руховою загальмованістю. Під час депресії спостерігається знижена

самооцінка, втрата інтересу до життя та звичної діяльності. У деяких випадках людина внаслідок депресії може почати зловживати алкоголем чи психотропними речовинами.

Дистанційна освіта — широкий спектр освітніх програм і курсів, вивчення яких передбачає ефективну взаємодію викладачів і студентів шляхом використання інтерактивних комп'ютерних програм, Інтернету, електронної і звичайної пошти, телефону та ін. Часто вживається у значенні синоніму «дистанційного навчання».

Диференційоване навчання — форма навчальної діяльності, організація якої враховує здібності, схильності, інтереси студентів.

Дихальний об'єм — об'єм повітря, що вдихається або видихається за цикл дихання.

Діагностування — прояснення, розпізнання; отримання інформації про стан та розвиток контрольного об'єкта, його відхилення від норми.

Діастолічний артеріальний тиск — тиск крові на стінки судин під час фази розслаблення серцевого м'яза, вимірюється сфігмоманометром (мм рт. ст.).

Діяльність людини — динамічна система взаємодій людини із всесвітом, де вона досягає свідомо поставлених цілей, що з'являються внаслідок виникнення у неї певних потреб.

Додаткові освітні послуги — послуги, що являють собою широкий спектр спеціальних курсів, спортивних секцій, психологічних тренінгів, гуртків і клубів за інтересами, додаткових занять із загальноосвітньої і профільної підготовки. Зміст додаткових освітніх послуг представляє блоки: соціально-гуманітарний, психолого-педагогічний і професійний, художньо-естетичний, спортивно-оздоровчий, інформаційно-економічний, блок розвитку навчальних здібностей.

Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг — вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами

здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращання досягнень у змаганнях.

Доросла людина — будь-яка людина, визнана дорослою в тому суспільстві, до якого вона належить (ЮНЕСКО, Генеральна сесія, Найробі, 1976 р.); соціально сформована особистість, яка досягла фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості, набула певного життєвого досвіду, має достатній рівень внутрішньої свободи для відповідної самокерованої поведінки; виконує ролі, традиційно закріплені за дорослими, здатна взяти повну відповідальність за своє життя (соціальне, моральне), поведінку; надає виважені оцінки власних можливостей та вчинків. Доросла людина притаманне усвідомлення власної дорослості (усвідомлює себе самостійною, самокерованою, незалежною в матеріальному (економічному), юридичному, моральному, психологічному сенсах особистістю). Один із провідних сенсибілізуючих чинників дорослої людини — наявність життєвого досвіду, який проявляється на трьох рівнях: побутовому, професійному та соціальному. Характерні риси дорослої людини: усталеність цілісної самооцінки особистості, яка відображає результати життєвого шляху; діалектичне мислення; функціональна спрямованість інтелектуальних можливостей; наявність значного життєвого досвіду; реалізація власного потенціалу; встановлення дружніх, близьких стосунків, почуття близькості до людей; розширення та збагачення емоційних переживань; продовження синтезу «Я-концепції»; єдність надбань і втрат; творчі досягнення у життєдіяльності.

Е

Емоційний ступор — реактивний стан, що виникає внаслідок впливу сильних душевних потрясінь (жах, страх, загроза життю тощо) і проявляється у блокуванні афективної діяльності, рухової активності, уповільненні розумової діяльності організму людини. Цей стан може проходити без суттєвих наслідків; водночас можливий перехід до панічного стану з прагненням до хаотичних дій (втечі), а також депресія.

Ерготерапія — комплекс реабілітаційних заходів у особи із порушенням психічних або фізичних функцій організму, спрямованих на відновлення повсякденної діяльності людини із урахуванням наявних фізичних обмежень.

Етіологія — вчення про причини захворювань. Професійне медичне застосування терміна — синонім «причини».

Ефективність навчання — міра досягнення мети навчання; визначається на основі зіставлення мети і здобутих результатів, внаслідок чого робиться висновок про ефективність навчання.

Є

Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів — документ, у якому на відповідний рік визначаються організаційні та фінансові питання щодо забезпечення проведення відповідних заходів та який затверджується центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту у встановленому ним порядку.

Ж

Жир — складне сполучення, що складається з гліцерину і жирних кислот і використовується в якості джерела енергії; може накопичуватись в організмі.

Жирні кислоти — молекули з 16–18 вуглеводів, такі, як стеаринова, пальмітинова або олеїнова. Циркулюючі жирні кислоти можуть використовуватись в якості джерела енергії.

Жирова маса — абсолютна кількість жиру в організмі.

Жирова тканина — сполучна тканина, в якій зберігається жир.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) — максимальний об'єм повітря, видихуваного з легень після максимального вдиху.

З

Завдання фізичного виховання:

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

2. Підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

3. Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

4. Повідомлення знань з галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму.

5. Формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самовдосконалювання.

6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Загальна витривалість — здатність виконувати фізичні вправи упродовж тривалого часу без втрати ефективності.

Загальна ємність легень — сума життєвої ємності легень і залишкового об'єму.

Загальна фізична підготовка — процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загальна щільність заняття — відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості заняття.

Загальнопідготовчі вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки, спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загальнорозвивальні вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість

їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартування — система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Задатки — вроджені анатомо-фізіологічні якості індивіда, природна передумова його розвитку.

Задишка — затруднене дихання.

Закони України (закон) — це державний нормативно-правовий акт вищої юридичної сили, що регулює найбільш важливі суспільні відносини шляхом визначення юридичного статусу і встановлення загальнообов'язкових правил поведінки суб'єктів цих відносин.

Засоби — усі матеріалізовані знаряддя, що сприяють організованій взаємодії учасників процесу навчання, за допомогою яких реалізують прийоми, дії, методи, технології навчання та які забезпечують продуктивність навчального процесу.

Звичка — схильність людини до відносно усталених способів дій.

Здібності — психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності.

Здоровий спосіб життя — життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації.

Здоров'я — стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефекті (ВООЗ).

Здоров'язбережувальна компетентність здобувачів освіти — багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності, мотивів, став-

лень і цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів у закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу.

Здоров'язбережувальні технології — це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

Здоров'язберігаюче навчання — цілеспрямована педагогічна взаємодія, що передбачає послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-вихованого процесу, спрямованих на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення і відтворення здоров'я та орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості.

Змагальний метод — спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. Змагальний метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагання — спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

Зміст фізичних вправ — сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

Змішане навчання — цілеспрямована педагогічна взаємодія, що передбачає об'єднання формальних засобів навчання з неформальними. Змішане навчання органічно поєднує риси

денної і дистанційної форм навчання, методи і засоби традиційних форм навчання та е-навчання

Знання — узагальнений досвід людства, що відображає різні галузі дійсності у вигляді фактів, правил, висновків, закономірностей, ідей, теорій, якими володіє наука.

І

Ігрова діяльність — керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протиборства специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Ідеал — уявлення про взірець людської поведінки і стосунки між людьми, що ґрунтуються на розумінні мети життя.

Імітаційні вправи — рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).

Імунітет — здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

Інвалід — особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювання, травми або вроджених вад, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження його життєдіяльності і потребує соціального захисту та допомоги. Нині є тенденція до заміни терміна «інваліди» на «особи з особливими потребами», «неповносправні» тощо, в контексті спортивної діяльності доцільним є використання структурно обумовлених термінів «паралімпійці», «дефлімпійці», «спецолімпійці».

Індекс маси тіла (ІМТ) — визначення маси тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

Індивідуальна програма реабілітації — комплекс оптимальних видів, форм, обсягів, термінів реабілітаційних заходів із визначенням порядку і місця їх проведення, спрямованих на збереження, поліпшення та компенсацію порушених або втрачених функцій організму і здібностей конкретної особи.

Індивідуальний підхід — принцип педагогіки, згідно з яким у навчально-виховній роботі з колективом здійснюється педагогічний вплив на кожного, заснований на знанні якостей людини та умов її життя, навчання, діяльності.

Індивідуальний розвиток — ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух людини від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності (від безпорадних і невпевнених рухів до рухів керованих, точних, координованих; від незнання до знання; від копіювання до оригінальної творчої роботи).

Інновації — нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи та організації, а й різні сфери.

Інструктаж — короткі, лаконічні та чіткі вказівки про виконання певних дій.

Інтенсивність — щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу (наприклад, кг, м, хв).

Інтервальний метод тренувань — повторювані короткочасні фізичні навантаження у високому темпі з короткими інтервалами відпочинку.

Інтерес — у соціології — об'єктивна причина діяльності суб'єкта (окремої людини, класу, суспільства), спрямованої на задоволення певних потреб. Зміст інтересу визначається матеріальними умовами життя людей, місцем, яке вони посідають у суспільстві. Розрізняють інтереси матеріальні й духовні.

Інтуїція — процеси мислення, які відбуваються в згорнутій неусвідомленій формі, коли усвідомлюється тільки кінцевий результат розумового процесу.

Істерія — захворювання, яке належить до групи неврозів і характеризується різноманітними розладами психіки, рухової активності та чутливості.

К

Календар змагань — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників, витратами коштів та ін.

Кардіо-навантаження — тренування для зміцнення серцево-судинної системи, зазвичай включає біг, плавання, їзду на велосипеді або стрибки на скакалці), пліометричній бокс.

Кисневий борг — кількість кисню, що використовується під час відновлення після навантаження, яка необхідна у стані спокою.

Кінезифілія — біологічна потреба організму людини у русі, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Кіфоз — значне викривлення верхньої частини хребта.

Класифікація фізичних вправ — розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак.

Нині відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ.

Коефіцієнт витривалості — відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання еталонного відрізку. Коефіцієнт витривалості — відносний показник витривалості.

Комунікабельність — здатність до спілкування з іншими людьми, товариськість, сумісність (здатність до спільної діяльності).

Конституція тіла — сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, сформованих на основі успадкованих та набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні й внутрішні подразники.

Координаційні здібності — здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання). Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

Координація рухів — це умовний термін, який показує ступінь узгодженості кінематичних і динамічних характеристик рухової дії при розв'язанні рухового завдання.

Критерій — показник, який дозволяє робити висновки про надійність висновків відносно прийнятої гіпотези, очікуваного результату й т. д.

Крововтрата — це кровотеча, яка стосується великих за об'ємом кровотеч.

Культура здоров'я дорослих — невід'ємна складова загальної культури особистості дорослих, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Л

Лідер — член групи, який у складних ситуаціях здатний суттєво впливати на поведінку інших учасників.

Лікарсько-педагогічні спостереження — дослідження, що проводяться спільно лікарем та педагогом з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня функціональної готовності і на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — галузь медицини, яка вивчає і реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої профілактики, відновлення працездатності.

М

Макроелементи — кальцій, фосфор, натрій, калій, хлор, магній і сірка.

Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.) — найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні.

Максимальне споживання кисню (МСК) — максимальна інтенсивність використання кисню під час граничного фізичного навантаження (л/хв.).

Максимальне тренувальне навантаження (МТН) — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Масові заходи — це заходи громадсько-політичного, релігійного, спортивного, культурно-видовищного характеру за участю значної кількості громадян, що проводяться з нагоди відзначення офіційних (державних), професійних, релігійних свят, пам'ятних дат, а також за ініціативою політичних партій, рухів, громадських об'єднань, релігійних конфесій, громад, окремих громадян, спортивних організацій, закладів культури тощо. З метою належної організації управління силами та засобами, що залучені до виконання завдань із забезпечення охорони громадського порядку під час проведення масового заходу, залежно від чисельності учасників, особливостей місцевості, де відбувається масовий захід, його територія може поділятися на зони, сектори, дільниці.

Медична допомога — допомога, надана медичним персоналом, наприклад, військовим лікарем.

Медична установа — це установа, яка створена з метою надання медичної та (або) стоматологічної допомоги.

Метаболізм — процес хімічних змін, внаслідок чого утворюється енергія, що необхідна для підтримки життя.

Мета фізичного виховання — задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Метод — система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу.

Метод інтервального тренування — чергування інтенсивної роботи з менш інтенсивною.

Метод колового тренування — спосіб застосування фізичних вправ, що передбачає послідовне дозоване виконання спеціально підібраного їхнього комплексу (в режимі безперервної або інтервальної роботи), тренувальний вплив якого спрямо-

ваний на розвиток конкретної рухової якості та функціональних систем організму.

Метод комплексного тренування — послідовність вправ, які виконуються одна за одною, під час тренувального заняття.

Метод навчання — спосіб спільної діяльності суб'єктів і об'єктів навчання, що спрямована на оволодіння знаннями, уміннями, різнобічний розвиток розумових і фізичних здібностей військовослужбовців, формування у них якостей, необхідних для виконання службових обов'язків.

Метод розповіді — метод, який передбачає усне живе і образне, емоційне і послідовне викладання переважно фактичного матеріалу в пояснювальній чи оповідальній формі. Він використовується на всіх етапах навчання військовослужбовців.

Метод роботи — це спосіб досягнення певної мети або вирішення конкретних завдань, сукупність послідовних прийомів або операцій практичної роботи командира, штабу й інших органів управління щодо виконання заходів завчасної і безпосередньої підготовки дій.

Метод самостійної роботи — це сукупність прийомів та способів, за допомогою яких ті, кого навчають, без особистої участі командирів (начальників) закріплюють раніше здобуті знання та уміння, а також опановують нові. Керівник організує та направляє роботу курсантів, при необхідності дає консультації. Залежно від характеру навчального матеріалу, над яким працюють курсанти, і умов їхньої діяльності існують різновиди самостійної роботи.

Методика фізичного виховання — спеціальна галузь педагогіки, яка упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, що визначаються відповідною їм методологією.

Методи навчання — способи спільної роботи викладача і курсантів, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями та уміннями; прийоми і способи, за допомогою яких досягається передача і засвоєння військових знань, формування вмінь, високих морально-бойових якостей особового складу, забезпечується бойове злагодження підрозділів. Осно-

вними загальними методами навчання є: усне викладення (розповідь, пояснення, лекція); обговорення матеріалу, що вивчається (бесіда, семінарське і групове заняття); показ (демонстрація); вправа (тренування); практичні (регламентні) роботи; самостійне вивчення навчального матеріалу.

Методи спортивного тренування — способи застосування основних засобів тренування і сукупність прийомів та правил діяльності спортсмена й тренера. Розрізняють дві групи методів спортивного тренування: загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи) і практичні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод).

Методи фізичного виховання — способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів фізичного виховання: специфічні (методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод), які характерні тільки для процесу фізичного виховання і загальнопедагогічні (словесні методи, наочні методи).

Механізми стомлення — конкретні зміни в діяльності провідних функціональних систем, які обумовлюють втому.

Мислення — процес опосередкованого й узагальненого пізнання людиною предметів та явищ навколишньої дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях. З фізіологічної точки зору процес мислення — складна аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку. У здійсненні процесів мислення бере участь уся кора головного мозку. Показники мислення: глибина, самостійність, гнучкість, критичність, швидкість.

Міжнародний олімпійський комітет — найвищий керівний орган олімпійського руху сучасності.

Міжнародні спортивні об'єднання — всесвітні і регіональні неурядові міжнародні спортивні організації.

Мікроелементи — залізо, цинк, мідь, йод, хлор, молібден, марганець, селен, кобальт, ванадій, миш'як, флуорид, нікель.

Міоглобін — білок, що міститься у м'язах; здатний подібно до гемоглобіну крові, поєднуватись з киснем.

Модульно-рейтингове навчання — послідовне засвоєння навчального матеріалу рівними, цілісними, логічно впорядкованими і обґрунтованими частинами (модулями), результати якого є підставою для визначення місця (рейтингу) студента серед групи, курсу, факультету.

Моральна підготовка спортсмена — система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Мотивація — 1) спонукання до дії з певною метою; 2) система мотивів, яка визначає діяльність або поведінку людини.

Моторна щільність заняття (уроку) — відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність учнів до загальної тривалості уроку.

М'язова група — група певних м'язів, що виконують одну дію даного суглоба.

Н

Навчальна програма — державний документ, який визначає цільові настанови і загальні завдання педагогічного процесу: в загальноосвітній школі — курсу фізичного виховання, у ДЮСШ — спортивного тренування з обраного виду спорту; систему знань, умінь, навичок, які необхідно опанувати за конкретний термін занять, перелік основних фізичних вправ та інших засобів, що забезпечують вирішення поставлених завдань; рівень теоретичної, загально-фізичної й спортивної підготовленості, виражений у залікових вимогах та навчальних нормативах (тестових показниках), якого повинні досягнути учні щороку і після завершення навчання в освітньому закладі.

Навчальний план — державний документ, який визначає загальну тривалість занять з фізичного виховання (у загально-

освітній школі, навчальному закладі), спортивної спеціалізації (в ДЮСШ та інших спортивних школах), розділи (види) програмового матеріалу і кількість годин, відведених на вивчення кожного із них за роками навчання.

Навчальний предмет (дисципліна) — педагогічно обґрунтована система наукових знань, практичних умінь та навичок, що втілюють основний зміст і методи певної науки.

Навчально-тренувальні збори — спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

Навчання — планомірна, організована, спільна двостороння діяльність учителів і учнів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

Навчання руховим діям — педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

Національний Олімпійський Комітет (НОК) — керівний орган олімпіського руху в країні.

Національний паралімпійський комітет — керівний орган паралімпійського руху в країні, національна спортивна організація, що об'єднує всі організації (федерації) спортсменів паралімпійських нозологій і несе відповідальність за розвиток паралімпійського спорту та стосунки із Міжнародним паралімпійським комітетом.

Негативний перенос рухової навички — така взаємодія навичок, коли наявна навичка ускладнює формування нової.

Недуга — втрата чи аномалія психічних або фізіологічних функцій, елементів анатомічної структури, що утруднює певну діяльність.

Нервово-психічна нестійкість (НПН). Під НПН розуміють схильність до зривів нервової системи при значних фізичних та психічних навантаженнях.

Нижня кінцівка (нога) — включає тазовий пояс, стегно (між кульшовим і колінним суглобами), гомілки (між колінним і гомілковостопним суглобами) і стопу. Дуже часто термін «нога» використовується для позначення стегна, гомілки і ступні. Терміни «верхня частина ноги» і «нижня частина ноги» іноді використовуються для позначення стегна і гомілки відповідно.

Низькокалорійна дієта — споживання продуктів харчування, калорійна цінність яких нижча енергетичних потреб, що призводить до зниження маси тіла.

Нові інформаційні технології навчання — методологія і технологія навчально-виховного процесу з використанням новітніх електронних засобів, передусім комп'ютерів.

Норма (розмір чого-небудь) — установлена міра порівняння.

Норматив — часовий, кількісний, якісний показник виконання визначених завдань, прийомів і дій окремими військовослужбовцями чи підрозділами у ході бойової підготовки на навчаннях, тренуваннях, а також при озброєнні і бойовій техніці з дотриманням послідовності (порядку), передбаченої статутами, настановами, посібниками та інструкціями.

О

Ожиріння — надмірна кількість жиру в організмі: більше 25 % у чоловіків і більше 35 % у жінок. Для людей, що страждають від ожиріння, характерний підвищений ризик розвитку діабету, гіпертензії, захворювань серця.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура — спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура — відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Олімпіада — чотирирічний період, що розпочинається з відкриття одних Ігор Олімпіади і закінчується відкриттям наступних. Такий підхід запозичений у стародавніх греків, тому не можна ототожнювати термін «Олімпіада» і «Олімпійські ігри».

Олімпізм — філософія життя, що об'єднує у єдине збалансоване ціле гідність тіла і духу, концепція виховання гармонійно розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвиток співробітництва, взаєморозуміння і взаємодопомоги.

Олімпійська емблема — офіційна олімпійська емблема, що складається з олімпійського символу й олімпійського гасла.

Олімпійська клятва — урочистий ритуал на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Відповідно до Олімпійської хартії клятву виголошує один із видатних спортсменів країни, де проводяться Олімпійські ігри. Текст Олімпійської клятви, розроблений у 1913 р. П'єр де Кубертеном, проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім'я слави спорту та честі наших команд».

Олімпійська символіка — комплекс атрибутів олімпійського руху. Основними з них є загальний олімпійський символ і олімпійське гасло, які складають олімпійську емблему і олімпійський прапор. Ця символіка є власністю Міжнародного олімпійського комітету і не може бути використана без його дозволу в рекламних або комерційних цілях.

Олімпійська хартія — правила й офіційні роз'яснення Міжнародного олімпійського комітету, у яких викладено основоположні принципи розвитку олімпійського руху і проведення Олімпійських ігор.

Олімпійське визнання — визнання Міжнародним олімпійським комітетом національних олімпійських комітетів окремих країн, яке дозволяє національним командам цих країн брати участь в Олімпійських іграх; міжнародних спортивних об'єднань (федерацій), що є підставою для визнання певного

виду спорту олімпійським; видів спорту, що забезпечує їх включення до програми Олімпійських ігор тощо.

Олімпійське гасло — «Швидше, вище, сильніше», запропоноване другом П'єром де Кубертена П. Дідоном і затверджене Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р., а з 1929 р. стало складовою частиною олімпійської емблеми.

Олімпійське місто — місто, обране Міжнародним олімпійським комітетом для проведення ігор.

Олімпійське селище — комплекс житлових будівель, в яких розміщуються учасники Олімпійських ігор, а також всі допоміжні приміщення (їдальні, культурний центр, магазини, тренувальні спортивні споруди тощо).

Олімпійський вогонь — один із ритуалів на урочистій церемонії відкриття Ігор. Уперше олімпійський вогонь був запалений на Іграх IX Олімпіади 1928 р.

Олімпійський гімн — гімн, затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1958 р., ноти (партитура) якого зберігаються у штаб-квартирі Міжнародного олімпійського комітету.

Олімпійський прапор — білий прапор з олімпійським символом у центрі. Затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р. за пропозицією П. де Кубертена. З 1920 р. олімпійський прапор майорить на всіх олімпійських змаганнях.

Олімпійський рекорд — найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в олімпійських змаганнях. Реєструється згідно з офіційними правилами відповідних міжнародних спортивних федерацій з видів спорту.

Олімпійський рух — соціальний рух сучасної епохи, котрий, спираючись на концепцію олімпізму, охоплює світове суспільство у дусі взаємного визнання та співпраці, чесної та відкритої конкуренції, де понад усе стоїть особистість людини, її здібності та досягнення, без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Олімпійський символ — п'ять переплетених кілець (блакитне, чорне, червоне — у верхньому ряду, жовте і зелене у нижньому), що символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів. Символ запропонований П'єр де Кубер-

теном і затверджений Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р.

Олімпійський спорт — міжнародний багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських гуманістичних цінностей згідно з концепцією олімпізму; найважливіша складова міжнародного спортивного руху, що є невід'ємною частиною сучасного суспільного життя і міжнародних відносин.

Олімпійський церемоніал — Олімпійською хартією передбачено три основні урочисті церемонії Олімпійських ігор — відкриття, нагородження переможців, закриття.

Олімпійський чемпіон — спортсмен або команда, які здобули золоту медаль на Іграх Олімпіад або зимових Олімпійських іграх.

Олімпійські види спорту — визнані Міжнародним олімпійським комітетом види спорту, з яких можуть проводитися змагання на Олімпійських іграх. Олімпійський вид спорту повинен мати міжнародне визнання, ґрунтуватися на високих вимогах до фізичних можливостей людини.

Олімпійські ігри — змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним олімпійським комітетом як олімпійські. Розрізняють Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри, що проводяться один раз на чотири роки. До 1994 р. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри проводилися в одному році, з 1994 р. — почергово з інтервалом два роки — зимові у 1994, 1998, 2002, 2006 рр., Ігри Олімпіад — у 1996, 2000, 2004 рр.

Олімпійські нагороди — медалі, дипломи, призи, які затверджуються і присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом. Медалями нагороджуються призери, дипломами — усі призери, а також спортсмени, які посіли 4–6-те місця. До нагород, які присуджуються Міжнародним олімпійським комітетом за особливі заслуги у розвитку олімпійського руху, належать Олімпійський кубок і Олімпійський орден.

Онтогенез — індивідуальний розвиток організму, що охоплює всі зміни від народження до смерті. Онтогенез взаємозв'язаний з філогенезом.

Організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів — юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

Організаційний комітет олімпійських ігор — громадський виконавчий орган з юридичним статусом, створений для матеріально-технічного забезпечення проведення Олімпійських ігор і який бере на себе відповідальність за зобов'язання олімпійського міста.

Організм людини — цілісна система, у якій всі органи тісно пов'язані між собою і знаходяться в складній взаємодії; ця система здатна до саморегуляції, підтримування гомеостазу, коригування та самовдосконалення.

Особистість — людина, соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально неповторного.

П

Паніка — негативно забарвлений афект, спричинений дійсною чи уявною небезпекою. Може охоплювати як одного, так і багатьох людей, при цьому складно піддається свідомому контролю. Різновидом поведінки натовпу є масова паніка, яка виявляється у переживанні значного страху, який охоплює багатьох людей і породжує нестримне, неконтрольоване прагнення до втечі як засобу уникнення загрози.

Паралімпійська клятва — урочистий ритуал на церемонії відкриття Паралімпійських ігор. Текст паралімпійської клятви проголошує: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Паралімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись встановлених правил, у дусі справедливої боротьби, заради слави спорту і честі наших команд».

Паралімпійське гасло — з 2004 р. офіційно запроваджено гасло «Дух у русі».

Паралімпійський прапор — має білу основу із розташованим у центрі паралімпійським символом.

Паралімпійський рекорд — найвище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в паралімпійських змаганнях.

Паралімпійський символ — офіційно запроваджено з 2004 р. три елементи червоного, зеленого та синього кольорів, формою схожі на промені, що охоплюють уявну земну кулю.

Паралімпійський чемпіон — команда або спортсмен, який у відповідній стартовій групі здобув золоту медаль на Паралімпійських іграх.

Паралімпійські Ігри — змагання в індивідуальних та командних видах спорту, визнаних Міжнародним паралімпійським комітетом. Паралімпійські ігри проводяться один раз на чотири роки, з 1988 р. — на тих самих спортивних спорудах, що й Олімпійські ігри, одразу після завершення останніх.

Партнерський спорт — форма програм Спеціальних Олімпіад, що передбачає рівноцінну участь здорових спортсменів. Партнерський спорт було запроваджено у 1991 р.

Пасивний відпочинок — відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

Патріотизм — це 1) вище почуття, яке відбиває органічний зв'язок людини зі своїм народом, його історією, традиціями та перспективами і характеризує ставлення людини до них. Почуття патріотизму історично і соціально детерміноване, зазнає певних змін відповідно до ідеалів, цінностей суспільства. Рівень розвитку в особистості почуття патріотизму визначається тим, як співвідносяться власні потреби, мотиви діяльності з мотивами і потребами суспільства. Патріотизм поряд з іншим характеризує рівень розвитку свідомості конкретної особистості, є найвищою духовною цінністю суспільства; 2) громадський і моральний принцип, який характеризує ставлення людей до своєї країни, який проявляється у певному способі дій і складному комплексі суспільних почуттів, який зазвичай називають любов'ю до Батьківщини. Життя і становище нації значною мірою залежить від патріотизму

її представників, що формується з раннього дитинства упродовж життя шляхом засвоєння національних вартостей. В українському суспільстві патріотизм — одне з багатогранних і багатоаспектних явищ. У громадян патріотизм викликає найрізноманітніші, часом навіть протилежні, почуття та асоціації. Справжні громадяни-патріоти завжди високоморальні, волелюбні, активні й непереборні, плекають свою мову й культуру, ставлять за мету достойне життя для свого народу, збереження своєї землі й історії. Розрізняють патріотизм етнічний, територіальний, державний.

Педагогічна спостережливість — вміння постійно і систематично спостерігати за поведінкою та діяльністю підлеглих; вміння бачити за зовнішніми ознаками особливості внутрішнього світу воїна, його переживання й настрій, а також зміни, що відбуваються в його особистості; вміння бачити і розгадувати причини й мотиви позитивного або негативного ставлення військовослужбовців до служби, своїх обов'язків, до командира, товаришів по службі.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні — система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв’язку між факторами впливу і факторами змін). Педагогічний контроль буває попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий.

Педагогічний процес — система, в якій органічно поєднані процеси формування, розвитку, виховання й навчання з усіма умовами, формами, методами їх функціонування. П. п. характеризується метою, завданнями, змістом, методами, формами взаємодії педагогів і тих, хто навчається, а також досягнутими при цьому результатами.

Перевантаження — навантаження на певну частину тіла, яке вище від звичайного.

Перевтома — стан організму, близький до патологічного, що характеризується якісними змінами функціонального стану організму, викликаними надмірним витрачанням енер-

гетичних речовин центральної нервової системи. Перевтома виникає в результаті кумуляції стомлення.

Передстартовий стан — стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.

Перелом — це порушення цілісності кістки, при цьому уламки її можуть залишатися на кістці (перелом без зміщення) чи зміщуватись, утворюючи скривлення кінцівок (перелом зі зміщенням).

Перша медична допомога — комплекс діагностичних і лікувальних заходів, які застосовуються до потерпілого невідкладно у випадку гострого захворювання, травми, отруєння з метою відновлення або підтримання життєво важливих функцій організму й попередження небезпечних для життя ускладнень.

Перша психологічна допомога — система короткотривалих невідкладних заходів, спрямованих на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних емоційних переживань людини чи групи людей, що постраждали внаслідок дії бойових стрес-факторів.

Підвідні вправи — переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

Підготовка спортсмена — багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Підготовчі вправи — рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

План-графік навчального процесу — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, який визначає найбільш доцільну послідовність проходження матеріалу теоретичного і практичного розділів навчальної програми за

місяцями й тижнями протягом одного року (навчального — у загальноосвітній школі і річного циклу спортивного тренування в ДЮСШ), кількість годин, відведених на кожний розділ і розподіл часових затрат на вивчення матеріалу за тижнями.

План-конспект заняття (уроку) — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, у якому фіксується повний деталізований план конкретного уроку: номер заняття за робочим планом, завдання уроку, необхідні засоби для їхнього вирішення із зазначенням параметрів навантажень і відпочинку для кожної вправи, організаційно-методичні вказівки, матеріально-технічне забезпечення.

Планування фізичного виховання — попередня розробка і визначення на майбутню діяльність цільових настанов, завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу з конкретним контингентом людей. Розрізняють перспективне (на тривалий термін), поточне (етапне) (охоплює етапи роботи), оперативне (здійснюється найближчим часом) планування фізичного виховання.

Повага — почуття, пов'язане зі спрямованістю особистості, яка переживає й сприймає об'єкт шани як свій ідеал, сутність якого визначається соціальним рівнем особистості.

Поведінка — система взаємопов'язаних дій, які здійснюються людиною у процесі досягнення певної мети, реалізації певної функції при її взаємодії із середовищем.

Пов'язка — це матеріали, розташовані безпосередньо на рані. Пов'язка поглинає частину крові і сприяє формуванню тромбів. Тромб перекриває ушкоджену ділянку судини, і кровотеча припиняється. Пов'язка також захищає рану від забруднення та додаткового ушкодження.

Показ — навчальний метод, що є сукупністю прийомів, дій і засобів, за допомогою яких у воїнів створюється наочний образ предмета, що вивчається, формується конкретне уявлення про нього.

Покликання — життєве призначення і спрямування людини, що надає доцільності, сенсу і перспективності її діяльності. Усвідомлення покликання передбачає розвинену само-

свідомість і культуру самоаналізу, осягнення своїх потреб, формування соціально значущих цілей, визначення конкретних шляхів їх реалізації.

Положення про змагання — документ, який визначає мету і завдання змагань, місце та час проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення і визначення переможців, форми документів й термін їхнього подання та ін.

Попередній контроль — система заходів, спрямованих переважно на діагностику досягнень учнів на певному етапі навчально-виховного процесу (на початку року, семестру, перед вивченням нового розділу), що дозволяє цілеспрямовано враховувати їхні індивідуальні особливості у подальшій роботі.

Постава — це положення тіла невимушено стоячої людини, яке вона приймає без зайвої м'язової напруги.

Поточний контроль — система заходів, спрямованих на повсякденну оцінку та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими і при необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму учнів на навантаження після навчального заняття).

Потреба — необхідність у чомусь, яка задовольняється переважно завдяки трудовій діяльності, у процесі якої створюються необхідні людині предмети.

Почуття — психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій та емоційне ставлення до навколишнього світу.

Пояснення — це переважно монологічна форма викладання навчального матеріалу, коли є необхідність доказу або обґрунтування певного положення (закону, принципу), розкриття основ взаємодії в бою, сутності різних військових явищ, аналізу актуальних міжнародних і військових відносин та іншої різноманітної інформації.

Правила змагань — документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем

спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

Прагнення — мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності.

Практичні методи — включають різноманітні практичні заняття у виді тактико-спеціальних, спеціальних, технічних, вогневих і ряду інших занять загальновійськової підготовки. Особливе та надзвичайно важливе місце серед практичних методів посідають тактико-спеціальні заняття і навчання, навчання військ різної модифікації, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють бойову майстерність військових частин і підрозділів.

Працездатність — потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини. Розрізняють аеробну і анаеробну працездатність.

Превентивна інформація — інформація, що містить у собі знання про причини, процеси, наслідки негативної поведінки, явища та засоби їх запобігання.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Принципи спортивного тренування — найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Складовими принципів спортивного тренування є принцип спрямованості на максимально можливі досягнення, поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; принцип єдності загальної і спеціальної підготовки; принцип безперервності тренувального процесу; принцип єдності поступовості і граничних можливостей у нарощуванні тренувальних навантажень; принцип хвилеподібності динаміки навантажень; принцип циклічності тренувального процесу; принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; принцип вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності.

Принципи фізичного виховання (*основні*):

1. Принцип гуманістичної орієнтації. Не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм із урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх факторів.

3. Принцип всебічного розвитку особистості передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

Пропаганда фізичної культури і спорту — цілеспрямована діяльність з поширення, популяризації та формування у населення фізкультурних знань за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою розвитку у людей потреби до систематичних занять фізичними вправами, спортом і туризмом.

Проста рухова реакція — відповідь заздалегідь відомою руховою дією на очікуваний сигнал, який з'являється раптово.

Професійно-прикладна фізична підготовка — спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

Професіонал — фахівець, який оволодів високими рівнями професійної діяльності, свідомо змінює і розвиває себе в процесі виконання праці, робить свій індивідуальний творчий внесок у професію, знайшов своє індивідуальне призначення (професіонал — фахівець на своєму місці), стимулює в суспільстві інтерес до результатів своєї професійної діяльності, підвищує престиж своєї професії в суспільстві.

Процес виховання — це динамічне складне педагогічне явище, яке здійснюється на основі цілеспрямованого і організованого впливу на розум, почуття, волю вихованця з метою формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості.

Процес стомлення — сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і приводять урешті-решт до неможливості її продовження.

Психічна напруга — психічний стан, зумовлений очікуванням несприятливого розвитку подій, що супроводжується відчуттям дискомфорту, тривоги, страху.

Психічне здоров'я — стан благополуччя та повної душевної рівноваги, при якому людина може реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Психічний стан — цілісна характеристика психічної діяльності особистості, яка є стійкою на визначеному часовому інтервалі, показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від індивідуального відображення явищ оточуючої дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Психічні захворювання у воєнний час — розлади психічної діяльності, у виникненні та перебігу яких визначальне значення мають специфічні умови бойової обстановки і вражаюча дія зброї.

Психологічна стійкість — здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко віднов-

лювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Психологічний супровід — комплекс заходів з підтримання оптимального стану психологічного здоров'я військовослужбовців під час виконання ними службово-бойових завдань шляхом формування їх психологічної стійкості до впливу стресових чинників, психологічної готовності до виконання завдань за призначенням та запобігання виникненню негативних психічних станів.

Психологічна готовність — особливий стан людини, що супроводжується адекватною формою психічної напруженості і виражається у готовності людини до дій в очікуванні тієї чи іншої події.

Психологічна допомога — це комплекс профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які забезпечують збереження психічного здоров'я військовослужбовців як основи їх боєздатності. Це активність щодо розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному просторі.

Психологічна підтримка — це актуалізація наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, які забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою.

Психологічна травма — це стан душевного дискомфорту та неспокою внаслідок порушення цілісності внутрішнього світу «Я» особистості, її емоційно-енергетичної рівноваги, що спричиняє негативні емоційні переживання значної сили.

Пункт психологічної допомоги — визначене місце, призначене для надання психологічної допомоги військовослужбовцям військових частин Збройних Сил України під час виконання завдань за призначенням (поза пунктами постійної дислокації). За безпосередню організацію та проведення психологічної роботи на пункті психологічної допомоги відповідає заступник командира військової частини по роботі з особовим складом.

Р

Радість — одна з основних позитивних емоцій людини, відчуття великого душевного задоволення, щастя. Радість є позитивною внутрішньою мотивацією людини.

Ранкова гімнастика — систематичне виконання комплекс спеціально підібраних фізичних вправ з метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

Реабілітація — сукупність медичних, військово-професійних, соціальних і психолого-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та боєздатності військовослужбовців, що перенесли важку хворобу або зазнали травми. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію.

Режим дня — послідовне і поступове чергування неспання, сну, харчування, різних видів діяльності.

Рекреація — широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т. п.

Релаксація — стан бадьорості, що характеризується зниженою психофізіологічною активністю, яка відчувається або у всьому організмі, або в певній його системі.

Рівновага — здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Розвиток — специфічний процес змін, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, накопичення кількісних змін і перехід їх в якісні.

Розвиток фізичних здібностей — єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Розклад занять — документ планування педагогічного процесу з фізичного виховання, в якому фіксуються число, час і місце занять у загальному тижневому режимі діяльності.

Розминка — комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Розповідь — письмовий твір або усна промова, у якій на основі образності розповідається про подію, що розгортається в часі. Розповідь може бути присвяченою двом і більше подіям, які пов'язані між собою (зав'язка — опис подій у її розвитку — кульмінація — завершення подій (розв'язка).

Рухова активність — потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Розрізняють недостатню (гіпокінезія), надмірну (гіперкінезія), оптимальну рухова активність.

Рухова навичка — оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція — усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості і складні рухові реакції.

Рухове уміння — рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Руховий навик — відпрацьовані, завчені рухи, цілком або у значній мірі автоматизовані.

Рухові здібності — індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Рухові здібності бувають силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

Рухові якості — це окремі, якісно різні сторони моторики людини, які виявляються нею в одних і тих біомеханічних характеристиках, мають один і той вимірювач і схожі анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення та реалізації.

С

Самодопомога — це допомога, яку потерпілий надає сам собі.

Самооцінка — оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших.

Саморозвиток — розумовий або фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійним заняттям, вправами; розвиток кого-, чого-небудь власними силами, без впливу, сприяння яких-небудь зовнішніх сил; те саме, що саморух.

Семінарське заняття — форма навчання, на якому відбувається колективний пошук певної навчальної проблеми і шляхів її ефективного вирішення. Учасники заняття аналізують навчальну проблему, виявляють причинно-наслідкові зв'язки, обґрунтовують шляхи її оптимального розв’язання, відповідають на запитання і дискутують над протилежними думками.

Сенситивний період — найбільш сприятливий віковий проміжок часу для інтенсивного розвитку певних фізичних якостей і оволодіння руховими діями.

Серцевий цикл — один удар серця при одному повному скороченні (систола) і розслабленні (діастола) серця.

Сила — величина зусилля, що розвивається м’язовою групою, яке направлене на подолання опору. Фізична якість.

Сила волі — одна з основних рис характеру людини. Сила волі утворюють сукупність проявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей. Від того, наскільки в людині розвинена сила волі, залежить, як вона зможе реалізувати інші свої якості.

Силові здібності — комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їхнє поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Симптоми — вияви душевного стану, які у словесному вираженні виглядають, як почервонів (від гніву, від сорому);

позеленів (від люті); кинуло в піт (від хвилювання, від переляку). Над симптомами людина має ще менше влади, ніж над мімікою і виразами обличчя. Проте норми етикетного спілкування вимагають від мовця стриманості у виявах своїх почуттів, ставлень, оцінок, особливо негативних, гармонійного поєднання звукового мовлення з вербальними засобами.

Система дистанційного навчання — сукупність основних складників дистанційного навчання, що визначають відбір матеріалу для занять, форми його подачі, методи і засоби навчання, а також способи організації дистанційного навчання із відповідним програмним забезпеченням для організації дистанційної форми навчання, додаткової системи підтримки навчального процесу, електронного документообігу, створення електронних навчальних матеріалів, адміністрування та оцінки успішності в рамках певної дисципліни, проведення консультацій.

Система дистанційної освіти — весь комплекс процесів, що мають своїм результатом дистанційну освіту, включаючи вивчення, навчання, комунікацію, проектування та менеджмент.

Система знань — результат засвоєння знань з їхнім відношенням і внутрішніми взаємозв'язками, які розміщено згідно з логікою навчального предмета у визначеній послідовності.

Система олімпійських змагань — система відбору учасників Олімпійських ігор і виявлення переможців. З метою обмеження числа учасників у деяких видах спорту, встановлюються кваліфікаційні нормативи, які повинні виконати всі учасники напередодні Олімпійських ігор.

Система підготовки спортсмена — сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система фізичного виховання — історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає світоглядні, теоретико-методичні, програмово-нормативні і орга-

нізаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей та формування здорового способу життя.

Ситуація успіху — це суб'єктивний психічний стан задоволення наслідком фізичної або моральної напруги виконавця справи, творця явища.

Сколіоз — викривлення хребта.

Сленг — це різновид розмовної мови, яку суспільство оцінює як підкреслено неофіційну і яка характеризується динамічною зміною лексичного складу, що поповнюється за рахунок арго (закритих, закодованих різновидів мови), жаргонізмів, вульгаризмів, неологізмів.

Спадковість — відновлення в нащадків біологічної схожості з батьками.

Спазм — раптове мимовільне м'язове скорочення.

Спеціальна витривалість — здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

Спеціальна підготовка — навчання особового складу оволодінню зброєю, військовою технікою, спеціальними засобами та виконанню функціональних обов'язків, а також злагодженим діям у складі підрозділу; складова частина бойової підготовки.

Спеціальна фізична підготовка — спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спеціальні вправи — система моделей рухових дій, яка повною мірою зберігає гомоморфні та ізоморфні відносини з біомеханічною гравітаційною структурою змагальних вправ.

Спілкування — це складний процес встановлення та розвитку контактів між людьми, взаємодії особистостей, в основі якого лежить обмін думками, почуттями, волевиявленнями з метою інформування; це цілеспрямований, соціально зумовлений процес обміну інформацією між людьми у різних сферах їхньої пізнавальної, професійної, творчої діяльності, який реа-

лізується переважно за допомогою вербальних засобів; самостійна і специфічна форма активності особистості.

Спорт — одна з найбільш активних форм прояву фізичної культури в житті суспільства, яка характеризується насамперед змагальною діяльністю, у якій певним чином оцінюються та порівнюються результати процесу фізичного виховання як окремих індивідуумів, так і цілих колективів.

Спорт вищих досягнень — систематична діяльність, що спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які отримують визнання в суспільстві, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні — престижу Батьківщини. Складовими спорту вищих досягнень є любительський, професійний, професійно-комерційний спорт.

Спорт інвалідів — напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Спортивна дисципліна — відгалуження виду спорту, що включає один або декілька видів змагань.

Спортивна діяльність — упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в галузі спорту.

Спортивна етика — сукупність норм поведінки, моральних правил, що регулюють стосунки людей у сфері спортивної діяльності.

Спортивна медицина — галузь медицини, що вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму в зв'язку з впливом на нього занять фізичною культурою та спортом.

Спортивна орієнтація — система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна тактика — розділ загальної теорії спортивної боротьби, що розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку (доцільні способи ведення змагальної діяльності спортсменом (коман-

дою), які підпорядковані певному задуму і плану досягнення змагальної мети).

Спортивна техніка — спосіб виконання змагальної дії, який формується або вже сформований у спортсмена і характеризується певним рівнем ефективного використання ним своїх можливостей для досягнення спортивного результату.

Спортивна травма — ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, який перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправам та спортом. Розрізняють спортивні травми за складністю перебігу і впливом на організм (легкі, середні, важкі), за наявністю чи відсутністю пошкоджень зовнішнього покриву (відкриті, закриті), за величиною пошкодження (макротравми, мікротравми).

Спортивна форма — оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення — педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення — показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, що виражається в конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне змагання — це одна з найефективніших форм занять фізичними вправами, яка характеризується штучно організованим та регламентованим певними правилами суперництвом спортсменів у рамках єдиного та цілісного педагогічного процесу фізичного виховання, спрямованого на активізацію їх розумової і рухової функції та зміцнення здоров’я.

Спортивне обладнання та інвентар — спеціальні вироби, які призначені для занять фізичною культурою і спортом.

Спортивний відбір — комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь обдарування дитини, підлітка, юнака до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний масаж — ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактиці травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний спортивний масаж.

Спортивний результат — це такий прояв рухової функції спортсменів за умов індивідуального чи колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного та оцінюваного відповідно до правил змагань; характеризується специфічними для кожного виду спорту біомеханічними характеристиками рухових дій та особливостями способів розв'язання рухових завдань.

Спортивний рекорд — найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.

Спортивний рух — соціальна течія, спортивна практика в галузі масового спорту і спорту вищих досягнень.

Спортивні споруди — окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд є основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивно-реабілітаційна фізична культура — спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливос-

тей організму після тривалих періодів великих тренувальних й змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

Спосіб — психологічний елемент структури діяльності, що визначається підготовленістю суб'єктів до тих чи інших дій.

Спритність — здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стан здоров'я — певний рівень захворювання або інформації про стан здоров'я.

Стартова сила — здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження.

Стартова швидкість — здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної швидкості.

Страх — емоційна реакція людини, що виникає в ситуаціях загрози і спрямована на джерело справжньої чи уявної небезпеки.

Стереотип динамічний — функціональний комплекс умовних і безумовних рефлексів, що утворюються під впливом дії зовнішнього і внутрішнього середовища, які стереотипно повторюються.

Стійкий стан — функціональний стан організму, що виникає після впрацьовування і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

Стоматологічне здоров'я — це стан щелепно-лицевої ділянки, що характеризується відсутністю патологічних змін і естетичних недоліків, з повним збереженням функції жування й мови.

Стоматологічне здоров'я можна вважати самостійною соціально-медичної категорією у зв'язку з тим, що щелепно-лицьова система сама по собі здійснює виконання численних і вельми важливих біологічних і соціальних функцій, а також тісно пов'язана з іншими системами організму і його психологічним статусом і має для них велике значення.

Стомлення — стан організму, що виникає в результаті діяльності і характеризується зниженням працездатності

та зміною ряду фізіологічних функцій. При стомленні після 8-годинного сну відбувається повне відновлення функціонального стану організму і працездатності. Якщо цього не відбувається, то розвивається перевтома.

Стрес емоційний — емоційна реакція напруження, що виникає під впливом емоцій страху, прикрості, переживання невдачі або яскраво вираженого несподіваного успіху.

Стретчінг — система статичних вправ, що сприяє розвитку гнучкості та підвищенню еластичності м'язів.

Стрілецький хортинг — сучасний вид українського бойового мистецтва, що полягає у володінні базовими навичками поводження і використання зброї, основними технічними навичками та позиціями стрільби (стоячи, з коліна, лежачи на животі) та пошуку укриття для виконання пострілів по мішенях, де головним оцінювальним критерієм є влучність та швидкість виконання вправи. Це базова прикладна система комплексного швидкого навчання стрільби з сучасної багатозарядної пневматичної зброї, створена для якісної підготовки юнаків і дівчат у стрілецькому спорті. Створений на історично-ідейних засадах на початку XXI ст. паралельно з іншими видами сучасних українських бойових мистецтв (хортинг, бойовий хортинг, хортинг-фехтування. військовий хортинг та ін.), проте лише у 2021 році було офіційно визнано після заснування Національної федерації стрілецького хортингу України. Засновники: С. М. Єлін, І. А. Білик, С. С. Полторацький, О. М. Шило, А. В. Кузьмін. Головна мета НФСХ України — створення нового, модернізованого, ефективного, динамічного, технічного і тактичного виду стрілецького спорту та фізичної активності для дітей, юніорів і кадетів як основного інструмента в військово-патріотичній підготовці молоді та початкової підготовки до військової служби. Як пише величезна кількість дослідників, що назва «хортинг» походить від назви острова Хортиця. Символьне значення даної назви покладено на історико-культурний аспект, адже, саме тут був найвідоміший бастіон українських воїнів-козаків, які тут удосконалювали свої бойові навички для постійної боротьби з ворогами,

захисту своєї землі, свободи, мови й традицій. Це і є головним ідеологічним аспектом системи хортингу. Одними з головних переваг цієї системи навчання, порівняно з іншими стрілецькими дисциплінами — це її більша безпечність і доступність для всіх верств населення та вікових категорій; допомога в навчанні базових навичок стрільби (правильне утримування зброї, прицілювання, контроль дихання, принцип роботи тощо). Основні завдання, що можуть бути вирішеними за допомогою стрілецького хортингу: базова та спеціальна фізична підготовка; військово-патріотичне виховання молоді; початкова військова підготовка; навички безпечного поводження зі зброєю; засвоєння основних технічних елементів стрільби з декількох видів зброї, із різних статичних положень та в русі; соціалізація; набуття навичок швидкого тактичного мислення; психологічна підготовка; як засіб освіти (інформування юнаків, дівчат і дорослих про правила та процедури, що стосуються використання зброї під час дії воєнного стану / у мирний час) тощо. Є ефективним засобом фізичного виховання молоді, дієвим інструментом їхньої початкової підготовки до служби в лавах Збройних сил України й інших силових структур.

Структура рухів — закономірний, відносно стабільний взаємозв'язок усіх складових рухової дії як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів.

Структура тренування — відносно стійкий порядок поєднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхня закономірна взаємодія між собою і загальна послідовність. Вихідним компонентом структури тренування є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл); кілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Судоми — спазматичні скорочення м'язу або групи м'язів внаслідок виконання роботи в умовах підвищеної температури навколишнього середовища.

Сухожилля — пучок жорсткої нееластичної фіброзної сполучної тканини, що прикріплює м'яз до кістки.

Схильність — стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну працю.

Т

Талант — сукупність здібностей людини, що приводить діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Тахікардія — прискорена частота серцевих скорочень у спокої (більше 100 за 1 хв).

Темп рухів — часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

Темперамент — індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

Теоретичні знання — логічні узагальнення щодо практики реального людського буття, тобто поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи науки.

Теорія фізичного виховання — наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, що є частиною загальної системи виховання людини.

Тест — метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

Тестування рівня підготовленості — вимірювання і оцінка всіх компонентів підготовленості.

Технічна підготовка — специфічна форма організації гравітаційного тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє спортсменам досягти потрібного рівня технічної майстерності.

Технічні засоби — пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи

та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації в процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їхньої ефективності.

Технологія виховної діяльності — сукупність методологічних і організаційно-методичних настанов, які визначають підбір, компонування та порядок використання виховного інструментарію.

Технологія модульного навчання — технологія, що передбачає використання пакету науково адаптованих програм для індивідуального навчання, що оптимізує на практиці академічні та особистісні досягнення тих, хто навчається, з певним рівнем попередньої підготовки. Технологія модульного навчання здійснюється за окремими функціонально-автономними вузлами, відображеними у змісті, організаційних формах і методах, тобто за модулями, призначення яких — розв'язання конкретних психолого-педагогічних завдань. Основні модулі: цільовий, інформаційний, операційний (педагогічне керівництво для досягнення цілей навчання), модуль перевірки знань. Навчальний матеріал, завдання формуються в діяльнісному аспекті. Модулі дають змогу поєднувати різноманітні види навчальної та викладацької діяльності. Переважає індивідуальна вмотивована навчальна діяльність учнів. Педагог виконує діагностичну, консультативну, мотиваційну, інформаційну функції.

Толерантність — терпиме ставлення до інших, чужих думок, вірувань, політичних уподобань і позицій. Толерантність є неодмінною умовою демократичного, правового, стабільного суспільно-політичного устрою.

Транс — форма психічного розладу, що характеризується автоматичністю дій і вчинків людини у стані затьмарення свідомості.

Тренажер — навчально-тренувальний пристрій для оволодіння руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

Тренінг — це форма групової роботи, що забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців по успішному досягненню цілей тренування.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Тривога — емоційний стан гострого внутрішнього занепокоєння, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням небезпеки. Тривога, на відміну від страху, розглядається як переживання невизначеної (неусвідомленої), дифузної чи безпредметної загрози.

У

Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» — спеціалізована установа, яка сприяє впровадженню державної політики з питань фізичної культури і спорту серед інвалідів на території України.

Уміння — здатність людини виконувати певні дії під час здійснення тієї чи іншої діяльності на основі відповідних знань. Уміння поділяються на: предметно-практичні (уміння виконувати дії щодо переміщення об'єктів у просторі, зміни їх форми тощо; у регулюванні предметно-практичних дій головну роль відіграють перцептивні образи, що відображають просторові, фізичні та інші властивості предметів і забезпечують керування робочими рухами відповідно до властивостей об'єкта та завдань діяльності); предметно-розумові (уміння щодо виконання операцій з розумовими образами предметів; ці дії вимагають розвиненої системи уявлень і здатність до розумових дій (наприклад, аналіз, класифікація, узагальнення, порівняння та ін.); знаково-практичні (уміння щодо виконання операцій зі знаками та знаковими системами — письмо, прокладання курсу на карті, одержання інформації від пристроїв та ін.); знаково-розумові (уміння щодо розумового виконання операцій зі знаками і знаковими системами які дозволяють вирішувати широке коло задач в узагальненому вигляді й уможливлюють,

наприклад, дії, необхідні для виконання логічних і розрахункових операцій та ін.).

Умовний рефлекс — набутий при житті рефлекс на раніше байдужий подразник, що відтворює безумовний рефлекс.

Управління підготовкою спортсменів — педагогічний процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі та переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Розрізняють управління підготовкою спортсменів, управління їхнім тренуванням, управління змагальною діяльністю команд і окремих учасників. Управління підготовкою спортсменів включає планування, організацію, контроль і облік.

Управління фізичною культурою і спортом — система конкретних форм і методів свідомої діяльності, яка спрямована на забезпечення ефективного функціонування та плановий розвиток галузі фізичної культури і спорту з метою більш повного задоволення потреб людей у фізичному вдосконаленні.

Успіх — це удача в діяльності, досягнення бажаних результатів, суспільне визнання особистості.

Училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи — установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів з певних видів спорту.

Учіння — система навчально-пізнавальних дій учнів, спрямованих на опанування знаннями, вміннями та навичками їх застосування у професійній діяльності, формування особистості громадянина.

Ф

Фахова мова — це сукупність усіх мовних засобів, якими послуговуються у професійно обмеженій сфері комунікації з метою забезпечення порозуміння між людьми, які працюють у цій сфері. Її особливості зумовлюють мета, ситуація професійного спілкування, особистісні риси комуніканта і реципієнта (мовна компетенція, вік, освіта, рівень інтелектуального роз-

витку). Залежно від ситуації і мети спілкування доречно й правильно добираються різноманітні мовні засоби висловлення думки: лексичні, граматичні, фразеологічні тощо.

Фізична досконалість — історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає вимогам життя.

Фізична культура — частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.

Фізична культура людини (*індивідуума*) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат — рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізична освіта — процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Фізична підготовка — основна дисципліна бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України, яка має забезпечувати необхідний рівень їхньої фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка спортсмена — педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

Фізична підготовленість — рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків та ін.).

Фізична працездатність — 1) потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж); 2) здібність виконувати фізичну роботу, яка вимірюється кількістю кисню, який споживається.

Фізична реабілітація разом із ЛФК задовольняє потреби в оптимізації процесів одужання після захворювань.

Фізична рекреація (*відновлення*) — комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

Фізичне виховання — 1) спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті; 2) вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях; 3) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Фізичне виховання різних груп населення — напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Фізичне здоров'я — 1) стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні

механізми; протистояння негативному впливу середовища; 2) динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичне навантаження — вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Фізичне навантаження високої інтенсивності — рухова активність при 80–100 % функціональної ємності.

Фізичний розвиток — 1) природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища; 2) процес розвитку, формування рухової функції людини у філогенезі чи онтогенезі; 3) стан рухової функції людини в конкретний момент часу, який характеризується фізичними параметрами статури, рухового апарату, системи, які її обслуговують.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

Фізичний стан — за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичні вправи — це 1) основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається; 2) рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні

завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

Фізичні здібності — відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості — це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності

Фізкультурна пауза — виконання фізичних вправ під час певної діяльності з метою досягнення термінового активного відпочинку для профілактики зниження працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурна пауза належить до малих форм занять фізичними вправами.

Фізкультурний рух — добровільне заняття населення фізичними вправами і спортом, що ґрунтується на фізкультурно-спортивних інтересах і проводиться самостійно та в організованих формах, участь у масових фізкультурно-спортивних заходах, громадській фізкультурній роботі.

Фізкультурні хвилинки — короткочасні (до 3 хв.) перерви у певній діяльності для виконання фізичних вправ з метою перепочинку та підтримки працездатності упродовж робочого дня. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм занять фізичними вправами.

Фізкультурно-оздоровча діяльність — заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фзкультурно-оздоровчі заходи — заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивна реабілітація — система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Фізкультурно-спортивні послуги — організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні.

Фітнес — складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя. Збільшення компонентів фітнесу пов'язане із поліпшенням здоров'я, а зниження їх збільшує ризик виникнення захворювань.

Фобія — непереборний, нав'язливий страх, нетерпимість, боязнь.

Формуючий експеримент — етап (різновид) педагогічного експерименту, що не обмежується реєстрацією виявлених фактів, а дозволяє розкрити закономірності процесів, визначити можливості їх оптимізації.

Функції професійного спілкування — спектр функцій спілкування у професійному середовищі:

- інструментальна (отримання і передавання інформації, необхідної для здійснення певної професійної дії, прийняття рішення);
- інтегративна (засіб об'єднання ділових партнерів для спільного комунікативного процесу);
- функція самовираження (демонстрування особистісного інтелекту і потенціалу);
- трансляційна (передавання конкретних способів діяльності);
- функція соціального контролю (регламентування поведінки, а іноді (коли йдеться про комерційну таємницю) й мовної акції учасників ділової взаємодії);
- функція соціалізації (розвиток навичок культури професійного спілкування);
- експресивна (намагання ділових партнерів передати і зрозуміти емоційні переживання один одного).

Х

Характер — комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Хоробрість — морально-бойова якість військовослужбовця, що характеризує його здатність відважно, рішуче, холоднокровно боротися за досягнення поставленої мети у скрутній, передусім у службово-бойовій, обстановці при наявності небезпеки для життя, зберігаючи при цьому витримку і не піддаючись розгубленості і страху.

Хортинг — національний вид спорту України заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Слово «хортинг» походить від назви відомого та славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина–патріота Української держави.

Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від роду в рід, від покоління до покоління.

Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).

Засновниками Української федерації хортингу (УФХ) є: Е. Єрьоменко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков.

Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. Єрьоменко.

Сучасний український хортинг — це універсальна система та змішане єдиноборство, що втілило в собі найбільш ефективні й дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств, і бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу — здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих пращурів козаків Запорозької Січі.

Основна мета хортингу — охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві Е. Єрьоменком.

Станом на 1 січня 2014 року членами Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» є 26 країн світу: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна

Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Ч

Частота серцевих скорочень (ЧСС) — кількість ударів серця за 1 хв.

Честь військова — внутрішні моральні якості військовослужбовця (військового підрозділу), що характеризують його поведінку, ставлення до товаришів по службі, до виконання військового обов'язку.

Ц

Церебральний параліч — різноманітні паралічі і парези, що розвиваються в дитячому віці внаслідок ураження головного мозку. Провідним критерієм оцінки стану осіб з церебральним паралічем є стан рухових, мовних, інтелектуальних функцій. Тому для детальної характеристики захворювання застосовуються такі основні синдроми, як синдром рухових порушень, синдром порушень інтелекту та синдром мовних розладів.

Цикли тренування — найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Цілеспрямованість — постійна спрямованість підрозділів на вирішення завдань, які стоять перед ними, уміле визначення важливих заходів і дій, від яких залежить рівень досягнення мети.

Цінності — 1) сформована в умовах цивілізації та безпосередньо пережита людьми форма їх ставлення до загальнозначущих зразків культури і до тих граничних можливостей, від усвідомлення яких залежать здібності кожного індивіду про-

ектувати майбутнє, оцінювати «інше» та зберігати у пам'яті «минуле»; 2) особливе суспільне ставлення, завдяки якому потреби й інтереси індивіда чи соціальної групи переносять на світ речей, духовних явищ і які надають їм певних соціальних властивостей, безпосередньо не пов'язаних із утилітарним призначенням цих речей, предметів, явищ. Суб'єктивне відображення у свідомості цінностей навколишньої дійсності необхідно для формування ціннісних орієнтацій особистості. Специфічність усвідомлення об'єктів, явищ дійсності як цінність передбачає й наявність особливих психологічних механізмів їхнього освоєння; 3) синтез знань, почуттів, потягів і дій, що посідають важливе місце в загальній структурі особистості і сприяють визначенню життєвих позицій особистості; 4) особливі продукти духовної діяльності людини, під час якої вони відповідним чином перетворюються та демонструються як соціальні властивості речей; 5) явища (сторони) природи і суспільства, потрібні людству в історично визначеному суспільстві, як дійсність, тема та ідеал; 6) те, що людина особливо цінує в житті, чому надає особливий позитивний життєвий смисл; 7) опосередковані культурою еталони бажаного і належного ставлення особистості до об'єктів матеріальної і духовної діяльності людей, до природи і суспільства; характеризують соціально і особистісно значущі смисли життя людей; 8) духовне формоутворення, що існує через моральні та естетичні категорії, теоретичні системи, утопічні образи, суспільні ідеали і виступає критерієм оцінки дійсності людиною.

Цінність включає життєзначущі предмети, природні утворення, продукти людської діяльності. За допомогою цінностей систематизується соціальний досвід.

Виділяють матеріальні і духовні цінності, які є надбанням людства. Цінності — важливий компонент культури, системи соціальної регуляції, який забезпечує загальну, стратегічну лінію такої регуляції. На основі цінностей виробляються соціальні норми.

До найважливіших цінностей належать: рівність, свобода, братерство, мир, честь і гідність особистості, соціальна справедливість, громадянський обов'язок, солідарність, матеріальний достаток (добробут), духовне багатство та ін.

Цінності життя — здоров'я, життя і радість життя, спілкування з природою.

Ш

Швидкісна сила — здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидкісна сила належить до швидкісно-силових здібностей.

Швидкісна витривалість — здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

Швидкісні здібності — можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкісно-силові здібності — здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість — якість, яка визначається швидкістю руху центру маси тіла людини, його окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом його рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник.

Швидкість руху — просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу.

Шейпінг — система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, що спрямована на корекцію фігури та покращання функціонального стану організму (поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою). Шейпінг належить до великих форм занять фізичними вправами.

«Школа спорту» — система підготовки спортсмена, що склалася на основі новітніх наукових досягнень і передової спортивної практики.

Щ

Щастя — це 1) психоемоційний стан людини, яка має відчуття піднесеності й цілковитого задоволення життям, перебуває у стані безмежної, феєричної радості та задоволення у житті; 2) стан людини, який відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноті й осмисленості життя, здійсненню свого призначення. Феномен щастя вивчається філософією, етикою, психологією, педагогікою, богослов'ям та ін. науками.

Щільність заняття (уроку) — відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність заняття (уроку).

Ю

ЮНЕСКО (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки, культури; англ UNESCO — The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) — спеціалізована установа ООН, заснована 1946 р. Головний офіс — у Парижі. Мета діяльності — забезпечення миру й безпеки через сприяння міжнародному співробітництву у галузі освіти, науки, культури; забезпечення поваги до прав і свобод незалежно від статі, мови і релігії. Офіційний друкований орган — «Кур'єр ЮНЕСКО», заснований 1947 р., виходить 35 мовами.

Я

Якість діяльності — форма актуалізації якості знань через діяльність.

Якість життя — сприйняття людиною своєї позиції у житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також рівня задоволення життям та іншими складовими психологічного комфорту (ВООЗ). Якість життя — поняття багатофакторне, тому в більшості випадків дослідників цікавлять не загальний показник якості життя як такий, а його *компо-*

ненти: задоволеність людини ступенем фізичного (активність, рухомість, можливість самообслуговування), психологічного (емоціональний фон, в тому числі відчуття щастя або страждання), соціального (можливість участі в суспільній діяльності, контакти, обмеження можливостей за станом здоров'я щодо навчання, праці, відпочинку), духовного благополуччя; загальне сприйняття стану свого здоров'я і благополуччя.

Якість знань — характеристика, що передбачає співвідношення видів знань (методологічних, прикладних, оцінних та ін.) з елементами змісту освіти, і тим самим — з рівнями їх засвоєння. *Ознаки* якості знань: повнота, глибина, усвідомленість, конкретність, оперативність, гнучкість, узагальненість та ін., які виявляються у результаті засвоєння і застосування знань у різних видах діяльності.

Якість освіти — це 1) соціальна категорія, яка визначає стан і результативність освіти в суспільстві, її відповідність потребам та очікуванням суспільства (різні соціальні групи) щодо розвитку та формування ключових компетенцій особистості; 2) рівень забезпечення очікувань учасників освітнього процесу щодо надання освітніх послуг, рівень досягнення цілей і завдань освіти, що висуваються.

Я-Концепція дорослих — це 1) динамічна система уявлень дорослої людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей, самооцінку; 2) суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів; 3) відносно стійка, більш-менш усвідомлена, неповторна система уявлень дорослого про самого себе, на основі якої він вибудовує свою взаємодію з іншими людьми і ставиться до самого себе. Компоненти Я-концепції: когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості тощо (самосвідомість); емоційно-чуттєвий (самоповага, самокритика та ін.); оцінно-вольовий (прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін.). Я-концепція формується під впливом досвіду кожного індивіда. За змістом Я-концепції може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Дудко М., Захаріна Є., Хрипко І., Максименко А., Пасічняк Л., Коваленко О., Ковтун О. Трансформація цінностей дівчаток-підлітків під впливом комплексної оздоровчої програми. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. а. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2023. Випуск 28(3). С. 145–155.

2. Андрєєва О.В, Благій О.Л., Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК; 2018. С. 6–13.

3. Баглай О.І. Культурологічний підхід до професійної підготовки майбутнього фахівця туристичного профілю. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки 2 (93). 2018. С. 28–33.

4. Базильчук В., Особливості застосування культурологічного і синергетичного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Молодь і ринок 3/211. 2023. С. 94–98.

5. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості . Том 2. / І. Д. Бех. — Чернівці: Букрек. 2015. — 640 с.

6. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2008. — 848 с.

7. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. — К. : Україна-Віта, 1995. — 202 с.

8. Бех І. Д. Життя особистості у смислоціннісному поступі / І. Д. Бех // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. — 2020. — Вип. 3. — С. 44–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2020_3_6.

9. Бех І. Особистість на виховній шкалі духовності / І. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та

учнівської молоді. — 2020. — Вип. 24(1). — С. 49-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24%281%29_6.

10. Бєлікова Т. В. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас» для ЗЗСО. Варіативний модуль «Хортинг» під час виховання інтересу в життєво активних особистостей / Т. В. Бєлікова, К. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава — Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — С. 194–200.

11. Богдановська Н. В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Богдановська, М. В. Маліков, І. В. Кальонова. — Запоріжжя: ЗНУ, 2015. — 264 с.

12. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2017. — Вип. 7. — С. 104–112.

13. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. — Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — Розділ конф. — С. 194–256. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3365.

14. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжню, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)

[Електронне видання] : зб. матер. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01–02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. — Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — Розділ 3. — С. 77–170. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3366.

15. Бойовий хортинг — національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. — Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — Розділ 3. — С. 86–152. URL: https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3364.

16. Бойченко Т., Колотій Н.(2004) Викладання курсу «Основи здоров'я» в загальноосвітніх навчальних закладах (експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). К. : ДІП СМ, УІСД. 244 с.

17. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. — Одеса:Букаєв, 2019. — 208 с.

18. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf.

19. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf

20. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: http://repositsc. nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf.

21. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128–134. DOI: 10.35619/iiu.v1i14.431.

22. Васютинський В.О. Психологічні аспекти розвитку творчих здібностей у дітей дошкільного віку. — Львів: Світ, 2019.

23. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в школі / Е. С. Вільчковський, В. І. Страшинський. — К.: Рад. шк., 1971. — 120 с.

24. Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейська програма роботи на 2020–2025 роки: «Спільні дії для міцнішого здоров'я». Електронний доступ: https://www.who.int

25. Гаращенко Л.В. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017.

26. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою в школі. URL: http://surl.li/unphgg.

27. Гнатченко А. Д., Дембіцька О. О., Бистра І. І. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 8(168). С. 32–36. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06.

28. Гончаренко М.С., Коновалова О.О. та ін. Безпека життєдіяльності та основи валеології. Метод. посібник для практичних занять. — Харків: ХНУ ім.В. Карамзіна. — 2005. — 93 с.

29. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34–40.

30. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Е. А. Єрьоменко, О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. YI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава — Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. — С. 217–222.

31. Грибан Г. П. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / Г. П. Грибан, Л. В. Канішевська, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 88–106.

32. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. Проблеми політичної психології. 2023. № 13(27). С. 57–64. URL: https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127.

33. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку «Оздоровчий хортинг» / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2015. — Вип. 4. — С. 104–114.

34. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 9 (154) 2022. — С. 41–47.

35. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Наук.-метод. журнал. — К.: «Педагогічна преса». — 2005. — № 3. — С. 18–22.

36. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд.

пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. — К., 2008. — 275 с.

37. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності (експериментальна робота) // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Міленіум, 2005. — Вип. 11. — С. 164–170.

38. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : методичні рекомендації. — К.: Наук. світ, 2008. — 41 с.

39. Діхтяренко З. М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор — стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З. М. Діхтяренко, В. В. Веселова, В. П. Чаплигін, Ю. М. Нежинський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 13, 2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.14518983.

40. Діхтяренко З. М. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів у виконанні державних тестів // Спортивний вісник Придніпров'я — науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. — Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2003. — № 3–4. — С. 59–61.

41. Діхтяренко З. М. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор // Педагогіка вищої та середньої школи: Зб. наук. праць КДПУ. — Кривий Ріг: КДПУ, 2005. — Вип. 11. — С. 414–418.

42. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО — об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А.Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. — Вип. 4 (177) 2024. — С. 50–56.

43. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 7 (152) 22. — С. 57–62.

44. Діхтяренко З. М. Користування «Щоденником зміцнення здоров'я» для формування наполегливості молодших школярів // Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Науковий світ, 2003. — С. 66–73.

45. Діхтяренко З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу — здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255.

46. Діхтяренко З. М. Підручники та зошити з основ здоров'я — перший крок до формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. — К.: Науковий світ, 2004. — Вип. 9. — С. 115–120.

47. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Наук-метод журнал. — К.: «Педагогічна преса». — 2005. — № 1. — С. 18–20.

48. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. — К. : Паливода А. В., 2015. — 324 с.

49. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та

учнівської молоді: Зб. наук. праць. — Вип. 5. — К. — Житомир: Волинь, 2003. — Кн. 2. — С. 147-153.

50. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. — Вип. 8 (168) 23. — С. 51–56.

51. Діхтяренко З. М. Формування активної життєвої позиції в учнів — успішних особистостей в системі бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інформаційний потенціал: матеріал звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2022 рік. — Івано-Франківськ: НАІР, 2023. Вип. 11. — С. 68–72.

52. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань — визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25–26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. — С. 147–161.

53. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). — С. 239–265.

54. Діхтяренко Зоя. Впровадження Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» для життєво активних, успішних особистостей / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: Є. В. Баженков, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. — Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. — С. 68–82.

55. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків — успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. — К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. — С. 300–305.

56. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. — К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. — С. 44–49.

57. Діхтяренко К. В. Тлумачення понять у темі «Правові аспекти визнання загрози булінгу: варіативний модуль «Бойовий хортинг» у заклади вищої освіти та ЗЗСО» / К. В. Діхтяренко // Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практич-

ної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. — С. 65–72.

58. Діхтяренко З. Виховання патріотизму у молодших школярів (на прикладі хортингу) / З. Діхтяренко // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. — К., 2015. — № 83. — Ч. 1. — С. 8–12.

59. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу — давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 6. — С. 6–14.

60. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2015. — Вип. 3. — С. 174–184.

61. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / З. М. Діхтяренко. — К., 2008. — 20 с.

62. Діхтяренко З. М. Виховання толерантності у дошкільників, учнів ЗОШ та студентської молоді через естафети, рухливі та українські народні рухливі ігри / З. М. Діхтяренко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. — Умань : ПП Жовтий О. О., 2011. — Вип. 39. — Ч. 1. — С. 164–172.

63. Діхтяренко З. М. Збільшення рухової діяльності у школярів через рухливі ігри та естафети під час туристичних походів / З.М. Діхтяренко // Матеріали 7-ї міжнародної науково-практичної конференції «Achievement of high school», — 2011. Т. 29. Сучасні технології та інформації. Фізична культура і спорт. — София: «Бял ГРАД-БГ». ООД. — С. 50–57.

64. Діхтяренко З. М. Науково-практичні проблеми соціалізації підростаючої особистості / З. М. Діхтяренко// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, Ч. 1. — К., 2011. — С. 113–120.

65. Діхтяренко З. М. Психолого-педагогічна класифікація рухливих ігор / З. М. Діхтяренко // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорт України / З. М. Діхтяренко. — К., 2011. — Вип. 70. — С. 131–139.

66. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Н. Ю. Довгань ; Університет ДФС України. — Ірпінь, 2020. — 328 с.

67. Долгова Н. О. Фізична та валеологічна підготовка студентської молоді в Україні та Польщі в контексті етнокультури / Н. О. Долгова // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: теоретичні та методичні засади розвитку : матеріали II Міжнародної наукової конференції (28–30 вересня 2010 р.) / ред. кол.: Г. Ю. Ніколаї (голов. ред.) [та ін.]. — Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. — С. 68–69.

68. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька — Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. — 218 с.

69. Дудіцька С. П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. / С. П. Дудіцька. — Чернівці, 2020. — 225 с.

70. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К. Олімпійська література, 2009. 279 с.

71. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2., 2015. С. 44–52.

72. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

73. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. — 752 с.

74. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. — К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. — 608 с.

75. Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. — Ірпінь, 2020. — 654 с.

76. Єрьоменко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 5. — С. 102–111.

77. Єрьоменко Е. А. Хортинг — національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2014. — 1064 с.

78. Єрьоменко, Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2020. — 280 с.

79. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.

80. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. — Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. — 488 с.

81. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

82. Закон України «Про вищу освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text.

83. Закон України «Про державний контроль за дотриманням законодавства про харчові продукти, корми, побічні продукти тваринного походження, здоров'я та благополуччя тварин» від 18.05.2017 р. № 2042-VIII.

84. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3143-20#Text.

85. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів»/Верховна Рада України. Закон від 23.12.1997, №771/97-ВР, Остання редакція від 04.04.2018. Внесення змін (закон від 18.05.2017 N 2042-VIII /2042-19/)// http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80.

86. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

87. Захаріна А., Віндюк А., Захаріна Є. Організація спортивної анімації : навч. посібник. Запоріжжя : КПУ, 2014. 176 с.

88. Захаріна А.Г. Анімаційна діяльність майбутнього фахівця, як складова фізичної культури. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 39–42.

89. Захаріна А.Г. Збалансоване фізичне навантаження як ключ до оздоровчого тренування для осіб старшого віку. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 262–265.

90. Захаріна А.Г. Фізична культура, як невід'ємний інструмент підтримки емоційного здоров'я молоді. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умо-

вах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — 308 с. — PDF формат. — С. 265–269.

91. Захаріна А.Г. Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері: дис. канд..пед. н. : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. 305 с.

92. Захаріна А.Г. Характеристика рекреаційно-оздоровчої діяльності як потреби в активному відпочинку. Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 25 листопада 2022 р., м. Запоріжжя. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 551–554.

93. Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Мартин П.М. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / 36. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. — К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. — Випуск 2 (146) 22. — С. 39–43.

94. Захаріна Є.А, Захаріна А.Г. Використання активних парків, як засобу рекреації в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька,С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. — С. 15–19.

95. Захаріна Є.А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позаклас-

ної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [Текст] : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Захаріна Євгенія Анатоліївна ; Класич. приват. ун-т. — Запоріжжя, 2013. — 525 с.

96. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г. Аналіз уподобань чоловіків другого періоду зрілого віку до вибору пріоритетних видів рухової активності. XXIII Міжнародна науково-практична конференція Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи, Харків, 6 грудня 2023 рік . — С. 188–189.

97. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г., Глоба Т.А., Підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі. Науковий журнал Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE". Хмельницький національний університет. 2024, № 1, Том 1, С.25-32. http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.3

98. Індекс здоров'я Україна. 2020. URL: http://health-index.com.ua.

99. Карпенко П.О. Особливості харчування спортсменів-підлітків / П.О. Карпенко, О.В. Бондар // Проблеми харчування : науково-практичний журнал, 2013. — № 2. — С. 29–31.

100. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості : наук.-метод. посіб. / Карпенчук С. Г. — К. : ІЗМН, 1998. — 216 с.

101. Ковальчук Н. М. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : метод. розробка / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. — Луцьк : Вежа-Друк, 2018. — 92 с.

102. Кожевнікова Л., Дзюба З., Бреславська Г. Формування культури дозвілля сучасного студента в контексті технологізації навчального процесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки / Волинський НУ ім. Лесі України. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 145–149.

103. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. канд. наук з фіз. і спорту. Дніпро, 2016. 19 с.

104. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко,

О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — С. 19–30.

105. Кругляк О. Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури / О. Я. Кругляк, Н. П. Кругляк. Метод посіб. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.

106. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.

107. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 2. 426 с.

108. Круцевич Т.Ю. Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навчальний посібник. К. Академвидав, 2013. 160 с.

109. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — Київ: Олімпійська література, 2018.

110. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Садовський О.О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175–179. URI: http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1443

111. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Навчальний посібник. К. Олімпійська література, 2010. 248 с.

112. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Навчальний посібник. К. Олимпийская литература, 2005. 196 с.

113. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаклас-

ному навчально-виховному процесі: Дисертація докт.пед.наук: 13.00.01. — 2004. — 404 с.

114. Кулемзіна Т.В. Нетрадиційні методи лікування в практиці сімейного лікаря : навч. посіб. / Т.В. Кулемзіна, Є.Х. Заремба. — Донецьк : Каштан, 2011. — 353 с.

115. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. — Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. — 108 с.

116. Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій: перспективи та можливості. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №2. С. 164–168. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168

117. Лахтадир О. В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. м. Київ, 2014. С. 39–44.

118. Лівак П. Є. Інноваційні методи викладання медико-біологічних дисциплін із застосуванням цифрових технологій у підготовці вчителів фізичної культури. Science in the Modern World: innovations and challenges : Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Perfect Publishing, м. Торонто, Канада, 27–29 верес. 2024 р. 2024. С. 246–252. URL: https://sci-conf.com.ua/i-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-27-29-09-2024-toronto-kanada-arhiv/.

119. Лівак П.Є., Терещенко В.І., Полухін Є.В., Вятоха В.В. Здоровий спосіб життя громадян країни в контексті застосування харчових добавок-цукрозамінників та їх вплив на здоров'я людини. — С.73–77. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 18. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. — Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. — Випуск 7 (138) 21. — 144 с.

120. Макаренко А. С. Методика виховної роботи. — К.: Радянська школа, 1990. — 366 с.

121. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. — Вип. 2(122) 20. — С. 100–105.

122. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу — науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання] : збірник тез (м. Ірпінь, 20 травня 2020 р.). — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. — 1354 с. — С. 114–118.

123. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. Universum. 2024. № 4. С. 211–217. URL:https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/705/713 (дата звернення: 20.12.2024).

124. Мамчур Ф.І. Довідник з фітотерапії. — К. Здоров'я, 1984. — 264 с.

125. Матвієнко С. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку. // Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. — 2018.

126. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf.

127. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Хортинг» з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання за галузями знань: 01 «Освіта/Педагогіка», 05 «Соціальні та поведінкові науки», 06 «Журналістика», 07 «Управління та адміністрування», 08 «Право», 12 «Інформаційні технології», 29 «Міжнародні відносини» / Укл.: І. Й. Малинський,

Е. А. Єрьоменко, В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко. — Ірпінь: УДФСУ, 2018. — 43 с.

128. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності в Україні до 2032 року. Електронний доступ: https://mms.gov.ua/news/mkms-prezentue-strategiyu-rozvitku-sportu-ta-fizichnoi-aktivnosti-do-2032-roku

129. Мішин М. В., Окунь Д. О., Нескородь Н. В. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. Scientific Collection «InterConf». 2021. № 81. С. 298–305. DOI: 10.51582/interconf.21-22.10.2021.036.

130. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін.). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/ Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in. 22.08.2022.pdf.

131. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.). URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf.

132. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загально середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін.). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/ Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023 / Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf.

133. Мудрик Ж.С. Теорія спорту : метод реком. / Ж. С. Мудрик, В. С. Добринський, Н.А. Деделюк. — Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. — 90 с.

134. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх

навчальних закладів України», 31.10.2011 № 1243. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11#Text.

135. Наказ МОЗУ і МОНУ №518/674 від 17.08.2009 р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text.

136. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua.

137. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація»: Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016. Електронний доступ: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016

138. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського: [наук.-теорет. журн.]. Миколаїв: МНУ, 2010. № 1.31. С. 135–142.

139. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О., Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики № 12, 2022 С.144–149 https://www.researchgate.net/publication/364572007_REKREACIA_AK_SOCIALNO-KULTURNE_AVISE_II_RIZNOVIDI_TA_HARAKTERISTIKI

140. Нова українська школа: словник термінів і понять / уклад. : О. Бабакіна, І. Толмачова; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. — Харків, 2022. — 70 с.

141. Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції : монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024. 244 с.

142. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко,

О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 5. — С. 17–34.

143. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. № 2. С. 103–108. URL: http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14 .

144. Освіта дорослих: короткий термінологічний словник / Авт.-упор. Лук'янова Л.Б., Аніщенко О.В. — К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2014. — 108 с.

145. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу/ О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 4 (363), 2024. С. 117–126.

146. Отравенко О. В. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Ю. М. Сазанова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 227–237.

147. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), 2024. С. 142–152.

148. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєн-

ного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. С. 136–146.

149. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). — С. 278–298.

150. Офіційна сторінка ГО «МФВХ». URL: https://www.facebook.com/milhorting/?locale=uk_UA.

151. Офіційна сторінка ГО «НФБХ України». URL: https://combat-horting.org.ua/.

152. Офіційна сторінка ГО «НФСХ України». URL: https://m.facebook.com/groups/ 336951187930943/ posts/741300744162650/.

153. Офіційна сторінка ГО «НФХФ України». URL: https://www.facebook.com/HortingFencing/.

154. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. — Л. : ЛДУФК, 2011. — С.120–124.

155. Пасічник В. Сучасний стан та перспективи розвитку кібербаскетболу в Україні. Молодь та олімпійський рух : збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених (м. Київ, 19 травня 2021 року). Київ, 2021. С. 270–271.

156. Перелік спортивного інвентарю та обладнання для шкіл (МОН 18.02.2020) URL: https://nus.org.ua/news/mon-rozrobylo-typovyj-pereliksportyvnogo-inventaryu-ta-obladnannya-dlya-shkil/.

157. Петренко Н.Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.

158. Петренко НБ, Філіппов ММ. Філіппов ММ. Застосування засобів арт-терапії у фізичній реабілітації дітей 4–6 років

з мовними відхиленнями. Патологія, реабілітація, адаптація. 2017;15(3):163-70.

159. Петренко НБ. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:23-8.

160. Петренко, Н., Петренко, С., Корженко, І., & Стешиц, А. (2024). Розвиток усвідомлення мови у дітей 5–6 років при заняттях фітнесом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(185), 140–143. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).29

161. Петрочко Ж. В. Хортинг — школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. — К. : Паливода А. В., 2016. — 544 с.

162. Писанка В.В. Фітнес-програми для дітей середнього шкільного віку: структура та зміст. // Національний університет фізичного виховання і спорту України. — 2020.

163. Пішун С.Г., Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Пішун Сергій Григорович. Суми, 2005. 254 с.

164. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. Платонов. — К.: Перша друкарня, 2021. — 672 с.

165. Погорєлова Л.В. (2016) Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти. Миколаїв: ОІППО. 60 с.

166. Подубінська С. Основні напрями оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152 (1). С. 64–67.

167. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text.

168. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. — Львів, 1995. — 254 с.

169. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. — Львів: Троян, 1991. — 104 с.

170. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. — К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. — 420 с.

171. Присяжнюк С. І. Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко, С. А. Карасевич // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01–02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. — С. 130–159.

172. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. — м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. — С. 114–129.

173. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.

174. Про затвердження Державної стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова

від 4 листопада 2020 р. № 1089 Офіційний вісник України, № 89, 2020. Електронний доступ: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF

175. Програма виховання смисложиттєвих цінностей підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України / укл. Журба К. О., Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. — 27 с.

176. Проценко А. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. №9(169). С. 135–139.

177. Рибак Л. О., Рефель В. І., Токовенко О. Л. Раціональне харчування як складова високих спортивних досягнень. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 251–263. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2459/2462 (дата звернення: 20.12.2024).

178. Роль технологій доповненої та віртуальної реальності у післявоєнному відновленні України. ADVIN. URL: https://www.adv.ua/article/rol-tehnologij-dopovnenoi-ta-virtualnoi-realnosti-u-pislyavoennomu-vidnovlenni-ukraini/ (дата звернення: 11.04.2024).

179. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл. : З. М. Діхтяренко — Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. — 112 с.

180. Рухові забави і гри. Зладив І. Боберський. 3-е видання. — Ню-Йорк. Накладом «Січового Базару», 1917. — 72 с.

181. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис.. на здобуття наук. ступеня. к. фіз. вих. 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.О. Садовський. Київ, 2017. 237 с.

182. Сайт ГО «УФХ». URL: https://horting.team/.

183. Сайт ГО «ФПХ України». URL: https://www.ifpma.org.ua/.

184. Сайт ГС «Федерація практичної стрільби України». URL: http://surl.li/upowar.

185. Сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: https://mms.gov.ua/; https://mms.gov.ua/sportivna-infrastruktura/normativni-akti-ta-dokumentaciya.

186. Сайт Міністерства молоді та спорту України. Наказ Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні від 11.03.2015 № 639 {Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text.

187. Самотулка Т. Історія України в іграх. Історичні ігри для новачат. — К.: Видавн. М. П. Коць: Нью-Йорк, 1995. — 348 с.

188. Світ прянощів і спецій : довідкове видання / Н.А. Грищук. — Луцьк : ТОВ «Друкмаркет», 2010. — С.69.

189. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис... канд.. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. — К.: 2002. — 17 с.

190. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А. В. Семенової. — Одеса: Пальміра, 2006. — 221.

191. Смисложиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України: монографія / [Журба К. О. (ред.), Бех І. Д., Докукіна О. М., Федоренко С. В., Шкільна І. М.]. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. — 155 с.

192. Сміт Д. Інтеграція музичних та фізичних вправ у дошкільному навчанні. — Лондон: Routledge, 2021.

193. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту / М. С. Солопчук. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 236 с.

194. Соціологія: словник термінів і понять / упоряд: Є. А. Біленький, В. М. Дебой, М. А. Козловець, А. А. Котвицький, І. В. Саух, В. О. Федоренко, В. О. Цибульський, В. О. Жаловага / за заг. ред. Є. А. Біленького і М. А. Козловця. — К.: Кондор, 2006. — 372 с.

195. Співаковська О.І. Мистецтво і дитина: психологія художньої діяльності. — Київ: Академія, 2020.

196. Степанченко Н., Окопний А. Професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі

використання інформаційно-комунікаційних технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій школі. 2017. № 178. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_2/35.pdf (дата звернення: 20.12.2024).

197. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. — Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. — 216 с.

198. Стешиц А.В. Формування мотивації до фізичного виховання у здобувачів вищої освіти спеціальної медичною групою / А.В. Стешиц // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2024 9 (182) 24 223-226.

199. Стешиц А.В., Опарін О.А., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції : монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024. 244 с.

200. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 20.12.2024).

201. Супрун М. О. Основи професійного самовиховання майбутнього співробітника МВС України : навч. посіб. Супрун М.О. — К. : КІВС, 1998. — 100 с.

202. Сурмяк Ю. Р., Тюріна Т. Г., Кудрик Л. Г. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для вчителів і викладачів, організаторів виховного процесу. Львів: ЛОІППО, 2011. 80 с.

203. Сухомлинський В.О. Вибрані твори — в 5-ти т., Т.5 — Виховання і самовиховання, — К., 1997 р.

204. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко — Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. — 122 с.

205. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — [2-ге вид., переробл. та доп.]. — К.: Націо-

нальний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. — Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — 344 с.

206. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — [2-ге вид., переробл. та доп.]. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. — Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення — 448 с.

207. Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти / авт. кол.: Є. Р. Чернишова, Н. В. Гузій, В. П. Ляхоцький [та ін.]; за наук. ред. Є. Р. Чернишової; Держ. вищ. навч. заклад «Ун-т менедж. освіти». — К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2014. — 230 с.

208. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / укладачі: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. — Житомир: Вид-во «Рута», 2016. — 100 с.

209. Топорков О.М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту / О.М. Топорков, С.М. Котляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. — Вип. 3 (133) — С. 124–128.

210. Указ президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/334/94#Text.

211. Українське спортивне харчування від виробника Вансітон. Vansiton.ua. URL: https://vansiton.ua/ua/delmas.html (дата звернення: 20.12.2024).

212. Фармакогнозія. Методи фармакогностичного аналізу. ЛР, сировина рослиного і твариного походження, яка містить вуглеводи, глікозиди, ліпіди, білки, вітаміни, органічні кислоти та ізопреноїди. Модуль 1 Практикум з фармакогнозії для лабораторної і самостійно роботи студентів ІІІ курсу фармацевтич-

ного факультету / Тржецинський С.Д., Денисенко О.М, Мозуль В.І., Головкін В.В., Одинцова В.М., Шевченко І.М., Аксенова І.І. — Запоріжжя. : [ЗДМУ]. — С. 81–86.

213. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

214. Філінков В. І. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навч. посіб. / В. І. Філінков, В. М. Пристинський. — Краматорськ: вид-во ДДМА, 2017. — 207 с.

215. Франко Т. Історія й теорія руханки / Т. Франко. — Коломия — Львів, 1923. — 200 с.

216. Харчові добавки Е: список найшкідливіших "єшок". Blog.comfy.ua.15 Квітня, 2021, 01:02.

217. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 10(170). С. 137–141. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29.

218. Хмельницька О. Підготовка до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-522-532 (дата звернення: 20.12.2024).

219. Холодний О. І. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія / О. І. Холодний, В. М. Пристинський. — Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. — 202 с.

220. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці / О.О. Холодова, В.Б. Бочарова, Ю.В. Віннік — Вінниця: ВНАУ, 2020, — 201 с., 6 с.

221. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи сту-

дентів: навч посіб. / Т. В. Хома. — Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. — 104 с.

222. Хоули Э., Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнесса. К. : Олим. лит., 2004. 375 с.

223. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. М. Худолій. — Харків: ОВС, 2008. — 406 с.

224. Циганенко О.І. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом / О.І. Циганенко, Я.В. Першегуба, Л.В. Богданович та інші // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. — К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. — Вип. 4 (149). — С. 126 — 129.

225. Цимбал Н.М., Бересова О.Д. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги. Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Навчальна книга. — Богдан., 2004. — 112 с.

226. Цимбалюк С, М. Стан та перспективи розвитку спортивно оздоровчої сфери в Україні. Вісник Хмельницького національного університету. 2020. № 4. С. 31–36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5

227. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. — Луцьк: СНУ, 2014. — 455 с.

228. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч посіб / А. В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 96 с.

229. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / А. В. Цьось. — Луцьк: Надстир'я, 2000. — 376 с.

230. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. — Х.: Прапор, 2007. — 640 с.

231. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: В 2 ч. Ч. 1. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навч. книга — Богдан, 2003. — 272 с.

232. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: В 2 ч. Ч. 2. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навч. книга — Богдан, 2003. — 248 с.

233. Шиян Б. М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, М. Вацеба. — Тернопіль: Навч. кн. — Богдан, 2008. — 276 с.

234. Щекотиліна Н. Специфіка підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 13(1). С. 213–217. URL:http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16551 (дата звернення: 20.12.2024).

235. Яловик В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / В. Яловик, А. Яловик. — Луцьк : Вежа-Друк, 2020. — С. 6–9.

236. Яременко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ [Текст]: навч. посіб. / Яременко Є.О.; Львів. держ. ун-т фіз.. культури, каф. анатомії і фізіології . — Вид. 2-ге, доопрац. і допов. — Л.:[б.в.], 2010. — 180 с.: рис., табл. — Бібліогр.: с. 169–178.

237. A. Parisi, E.Tranchita, G.Duranti, E.Ciminelli, F.Quaranta, R.Ceci, C.Cerulli, P.Borrione, S.Sabatini Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results J. Sports Med. Phys. Fitness, 50 (1) (2010), p. 57.

238. A.Amalraj, A.Pius, S.Gopi, S.Gopi Biological activities of curcuminoids, other biomolecules from turmeric and their derivatives–a review J. Tradit. Complement. Med.,7(2) (2017), pp. 205–233.

239. Aleksander T. Kształcenie ustawiczne // Pedagogika społeczna. Człowiek w zminiającym się świecie / pod red. T.Pilcha i I. Lepalczyka. — Warszawa: Wyd. “Zak”, 1995. — 475 s.

240. American Academy of Family Practice. Academy joins campaign against childhood obesity [article on the Internet] Leawood, KS: American Academy of Family Practice; c2011. [Accessed May 7, 2011]. [updated February 12, 2010].

241. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and

Methodology, 22(3s), S94-S101. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13

242. Arenas-Jal M., Sune-Negre J. M., Perez-Lozano P., Garcia-Montoya E.. Trends in thefood and sports nutrition industry: A review. Critical reviews in food science and nutrition. 2020. № 60(14). P. 2405–2421. URL: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287.

243. B.K. McFarlin, A.S. Venable, A.L. Henning, J.N. Sampson, K. Pennel, J.L. Vingren, D.W. Hill Reduced inflammatory and muscle damage biomarkers following oral supplementation with bioavailable curcumin BBA Clin., 5 (2016), pp. 72–78.

244. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568–582).

245. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Hakman A, Zakharina I, Synihovets I, Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. Journal of Physical Education and Sport.; 23(117): 937-943; DOI:10.7752/jpes.2023.04117.

246. C.D. Lao, M.T.Ruffin, D.Normolle, D.D.Heath, S.I.Murray, J.M.Bailey, M.E.Boggs, J. Crowell, C.L.Rock, D.E.Brenner Dose escalation of a curcuminoid formulation BMC Complement. Altern. Med., 6 (1) (2006), pp. 1–4.

247. C.K. Chen, A.S. Muhamad, F.K. Ooi Herbs in exercise and sports J. Physiol. Anthropol., 31 (1) (2012), pp. 1–7.

248. Coakley J. (2014). Sports in Society: Issues and Controversies. Великобритания: McGraw-Hill Education. 384.

249. Corbin Ch. Conceptual physical education: A course for the future. Journal of Sport and Health Science. 2021. № 10 (3). P. 308–322. URL: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004 (date of access: 20.12.2024).

250. Cresson E. Towards a policy of lifelong learning // Vocational Training. — 1996. — N 8/9. — P. 9–12.

251. Cui P., Li M., Yu M., Liu Y., Ding Y., Liu W., Liu J. Advances in sports food: Sports nutrition, food manufacture, opportunities and challenges. Food Research International. № 157. P. 111258. URL: https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111258 (дата звернення: 20.12.2024).

252. Curcuma longa (turmeric). Monograph. Altern Med Rev. 2001 Sep;6 Suppl : P. 62–66.

253. D.H. Lee, Y.Park, J.H.Jang, Y.Son, J.A.Kim, S.Y.Lee, H.J. Kim The growth characteristics and lignans contents of Schisandra chinensis fruits from different cultivation regions Appl. Biol. Chem., 65 (1) (2022), p. 77.

254. Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. J Med Food. 2016 Aug;19 (8) : 717–29.

255. Dikhtiarenko Z. Peculiarities of the gender approach during distance learning of theoretical material by teenagers with the potential of forming an active life position by means of Combat horting / Z. Dikhtiarenko, K. Fedorchenko, K. Dikhtiarenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 257–262.

256. Dikhtiarenko Zoia. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. — К. : Паливода А. В., 2016. — Вип. 6. — С. 42–51.

257. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5–9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ

Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 248–256.

258. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches — Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

259. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690–704).

260. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513–524).

261. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

262. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors).

Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78–101).

263. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Ilnytskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 272–280.

264. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality — pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498–597).

265. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting — implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498–512).

266. Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., & Rossi, L. (2022). Sportsmen's Attitude towards Dietary Supplements and Nutrition Knowledge: An Investigation in Selected Roman Area Gyms. Nutrients, 14 (5), 945. — Режим доступу — https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8912719/

267. G. Cristina-Souza, A.C. Santos-Mariano, A.E. Lima-Silva, P.L. Costa, P.R. Domingos, S.F. Silva, W.C. Abreu, F.R. De-Oliveira, R. Osiecki Panax ginseng Supplementation increases muscle recruitment,

attenuates perceived effort, and accelerates muscle force recovery after an eccentric-based exercise in athletes

268. J. Strength Cond. Res., 36 (4) (2022), pp. 991–99.

269. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

270. Griban G., Lyakhova N., Fedorchenko T., Dikhtiarenko Z., Konovets S., Ohrimenko Z., Morin O. (2022). Restoration of working capacity of students after physical load in exercises of a cyclic nature. Acta Balneologica, 5(171), 439-444. doi: 10.36740/ABAL202205111.

271. https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=11822.

272. https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=7973.

273. https://tsn.ua/video/video-novini/ukrayinski-virobniki-ma-sovo-goduyut-spozhivachiv-solodkoyu-himichnoyu-otrutoyu.html.

274. I.I. Brekhman, I.V. Dardymov New substances of plant origin which increase nonspecific resistance Annual Review of Pharmacology and Toxicology, 9 (1) (1969), pp. 419–430.

275. J.J. Wee, K.M.Park, A.S.Chung Biological activities of ginseng and its application to human health. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects (2011).

276. Jarząb A, Kukula-Koch W. Recent Advances in Obesity: The Role of Turmeric Tuber and Its Metabolites in the Prophylaxis and Therapeutical Strategies. Curr Med Chem. 2018;25(37):4837-4853.

277. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247–252).

278. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314–326).

279. Kukushkin, Kostiantyn, Yeromenko, Eduard, Dikhtiarenk, Zoia, Grechana, Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences — Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525–532).

280. Mahady G.B., Pendland S.L., Yun G.S., Lu Z.Z., Stoia A. Ginger (Zingiber officinale Roscoe) and the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of Helicobacter pylori. Anticancer Res. 2003 Sep-Oct;23(5A):3699-702. –Режим доступу — https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761965/.

281. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students 2020, (pp. 226–273).

282. Mohammad Amir, Manisha Vohra, Rojin G. Raj, Ian Osoro, Amit Sharma, Adaptogenic herbs: A natural way to improve athletic performance, Health Sciences Review, Volume 7, 2023.

283. National Recreation and Park Association. Режим доступу: https://www.nrpa.org/.

284. O. Huda, P. Livak, T. Kradinova. Innovative Approaches to the Integration of Virtual Reality into the System of Individualized

Learning in Higher Education. Pedagogical sciences FUTURITY PUBLISHING — 2024. — С.108–116.

285. Orunbayev A. Using technology in a sports environment. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research. 2023. № 3(11). P. 39–49. URL: https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-07.

286. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268–273).

287. Pherali T., Lewis A. Developing global partnerships in higher education for peacebuilding: a strategy for pathways to impact. High Education. 2019. № 78. P. 729–744. URL: https://doi.org/10.1007/s10734-019-00367-7.

288. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. — Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. — С. 54–65.

289. Satake S, Arai H. The revised Japanese version of the cardiovascular health study criteria (revised J-CHS criteria). Geriatr Gerontol Int 2020;20:992–3.

290. Semwal R.B., Semwal D.K., Combrinck S., Viljoen A.M. Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger. Phytochemistry. 2015 Sep; 117:554-568. Режим доступу — https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031942215300509?via%3Dihub.

291. Seo S.H., Fang F., Kang I. Ginger (Zingiber officinale) Attenuates Obesity and Adipose Tissue Remodeling in High-Fat

Diet-Fed C57BL/6 Mice. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan 13;18(2):631. Режим доступу — https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/631.

292. Shewita R., Taha A. Influence of dietary supplementation of ginger powder at different levels on growth performance, haematological profiles, slaughter traits and gut morphometry of broiler chickens. S. Afr. J. Anim. Sci. 2018;48:997–1008. Режим доступу — https://www.researchgate.net/publication/330353004_Influence_of_dietary_supplementation_of_ginger_powder_at_different_levels_on_growth_performance_haematological_profiles_slaughter_traits_and_gut_morphometry_of_broiler_chickens

293. Tannehill D., Van Der Mars H., Macphail A. Building effective physical education programs. Jones & Bartlett Publishers, 2013. 431 p.

294. Williams M. Dietary supplements and sports performance: herbals. J Int Soc Sports Nutr. 2006;3:1–6. Режим доступу — https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-3-1-1.

295. Xing Z., Qi Y. Development of creativity in physical education teachers using interactive technologies: involvement and collaboration. Education and Information Technologies. 2022. URL: https://doi.org/10.1007/s10639-022-11422-9 (date of access: 20.12.2024).

296. Y.H. Cho, S.Y. Lee, C.H. Lee, J.H. Park, Y.S. So Effect of Schisandra chinensis Baillon extracts and regular low-intensity exercise on muscle strength and mass in older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial Am. J. Clin. Nutr., 113 (6) (2021), pp. 1440–1446.

297. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 27–34.

298. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu.,

Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), 49–60. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137.

299. Zhang F, Thakur K, Hu F, Zhang JG, Wei ZJ. Cross-talk between 10-gingerol and its anti-cancerous potential: a recent update. Food Funct. 2017 Aug 1;8(8):2635-2649. Режим доступу — https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2017/FO/C7FO00844A.

300. Zhong G, Jiang Y. Calcium channel blockage and anti-free-radical actions of ginsenosides. Chin Med J. 1997; 110:28–29. Режим доступу — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9594317/.

Навчальне видання

**Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М.,
Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О.,
Стешиц А.В., Петренко Н.Б.**

МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВАЛЕОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 24,08. Тираж 500 прим.
Зам. №26_01-25.

Видавництво «Факт»
Україна, 61166, м. Харків, вул. Бакуліна, 11, оф. 2-26.
+38 (050) 323-22-01, publish_fakt@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3172 від 22.04.2008

Виготовлено у ФОП В. Є. Гудзинський
Україна, 61072, м. Харків, вул. 23-го Серпня, 27.
+38 (057) 340-52-26, fop_veg@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ХК № 269 від 23.11.2010

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК