



**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з  
міжнародною участю (6 квітня 2023 року),  
I Всеукраїнського студентського  
науково-практичного семінару  
з міжнародною участю (7 квітня 2023 року)**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка  
Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Національний олімпійський комітет України  
Олімпійська Академія України в Кіровоградській області  
Відділення НОК України у Кіровоградській області

Управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації

Харківська державна академія фізичної культури

The Academy of Applied Science Academy of Management and Administration  
in Opole (Poland)

Public Union “International Scientific School of Universology”

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**VI Всеукраїнського науково-практичного семінару з  
міжнародною участю (6 квітня 2023 року),  
I Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з  
міжнародною участю (7 квітня 2023 року)**

**Кропивницький – 2023**

## **РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

**О. В. Голуб**, викладач кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКЛАДАННЯ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ»**

**Вступ.** Фізична культура і спорт постають вагомою частиною світової культури людства і в усі часи забезпечують гармонійний розвиток людини, дають фундаментальні основи її освіти й виховання. На нашу думку, обговорення наукових і практичних проблем підвищення якості життя в умовах глобалізації, закономірностей і основних тенденцій зміни різних аспектів якості життя людей, ми маємо розглядати з урахуванням новітніх розробок у сфері фізичної культури і спорту стосовно формування здорового способу життя на основі природовідповідних технологій.

Інновації в освіті сьогодні пов'язані із загальними процесами розвитку суспільства, глобальними перетвореннями на планеті, еволюційною зміною свідомості людства та розширенням світогляду на всі процеси буття. Характерною ознакою сучасної педагогіки постає інноваційність і природовідповідність технологій – здатність до оновлення, відкритість новому, еволюційність програм, спрямованість підходів у навчанні й вихованні на універсальні закони розвитку природи і планети [2].

Тому, для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту ми розробили і пропонуємо для вільного вибору

навчальний курс «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

**Мета дослідження** – розглянути теоретико-методичні засади навчальної дисципліни ««Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

**Результати дослідження.** «Наше життя – це вічний рух від недосконалості до зростаючої досконалості. Рівні вдосконалення – це переходи з однієї площини відносин в іншу, від одного способу життя до іншого. Будь-який перехід пов'язаний з труднощами відсутності досвіду проходження такого рівня. Тому і виникають проблеми подолання відповідних випробувань, які призводять до якісно нового стану» [4, с.37]. Вперше поняття «природовідповідний» (природній) ми зустрічаємо на початку формування наукової педагогіки, коли стояла проблема вибору такої основи, на якій можна було б побудувати міцну систему педагогічної науки. Такою основою, завдяки праці А. Дистервега, був обраний принцип природовідповідності (природоорієнтованості, природоцентрованості).

Хоча усі фізичні вправи – це природовідповідні практики та природовідповідні технології, на нашу думку, вони сприяють комплексному розвитку і включають цілісні комплекси психофізичних вправ, які мають філософську концепцію природнього розвитку людини у дусі нового часу, створюють певний ідеальний образ, включають декілька складових одночасного виконання та послідовний алгоритм виконання. Нас зацікавили сучасні й стародавні, традиційні і не традиційні види занять фізичними вправами, які відповідають вимогам нового часу – формують надзвичайні здібності людини майбутнього. Такі комплекси вправ мають у програмі виконання одночасно декілька складових, поєднують, наприклад, уяву образу, налаштування на відчуття, концентрацію на діях, іноді складнокоординаційних рухів з диханням, і, навіть, рахування складних математичних задач під час виконання фізичних вправ.

Для розробки змісту нової вибіркової дисципліни ми опрацювали результати наукових робіт відомих сучасних українських фахівців, які розглядають підвищення фахової компетентності майбутніх тренерів, і в цілому, фахівців фізичного виховання й спорту: О. Антонюка, Н. Белікової, О. Орленко, Є. Павлюк, О. Скалій, Л. Сущенко, Т. Чапук та інших. В програму було покладено принцип природовідповідності спрямований на розвиток багатогранної природи людини, особливостей її фізичного, психічного, соціального, духовного зростання, який завжди враховували відомі педагоги усіх часів і країн [5].

Визначення та концепції природовідповідності в основі робіт Я. Коменського, Ж. Руссо, Ш. Фур'є, Г. Сковороди, К. Ушинського, В. Вернадського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та багатьох інших стосуються освітніх і педагогічних питань, де передбачається розгляд людини як частини природи, а також повага, поклоніння, любов, дбайливе ставлення до природи [3]. Зроблений аналіз змісту «природовідповідності» дозволяє виділити три значущих аспекти: природовідповідність як опора у впливі на людину, на його природні якості, облік їх своєрідності; природовідповідність як розуміння істоти, гармонії і значення зовнішніх природних явищ і співвіднесеності з ними позицій і дій людей; природовідповідність як увагу до соціальної природи Людини, пошук її ресурсів для поліпшення ставлення до навколишнього середовища. Гармонійна взаємодія зазначених аспектів забезпечує важливу частину сенсу життя і повноцінне здоров'я людей.

У сучасній класифікації спортивних та фізичних вправ, які можуть використовувати різні групи населення, так звана категорія «для всіх», існують багато нетрадиційних західних і східних програм які відповідають нашому пошуку і вважаються природовідповідними технологіями сучасних спортивних вправ для всіх. Для поглибленого знайомства майбутніх фахівців з основами і концепціями ми обрали наступні: гімнастика цигун, вправи йоги, практику у-шу (кунг фу), нейрогімнастику та психофізичний комплекс «Баланс 4-х стихій» [4].



Принцип природовідповідності спрямований на врахування багатогранної природи людини, особливостей її фізичного, психічного, соціального, духовного зростання завжди враховували відомі педагоги усіх часів і країн [1]. Знання й практики, що сформують образ здорового, щасливого, успішного, креативного, комунікабельного й відкритого до нового, з високими моральними принципами й прогресивними ідеями сучасного вчителя закладені у програму вибіркової дисципліни «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх» мета якої – опанування природовідповідних технологій сучасних спортивних вправ для всіх.

Основні завдання навчальної дисципліни:

- 1) ознайомлення з сучасними природовідповідними технологіями гармонійного розвитку людини, в тому числі, основи медитацій, психофізичних практик, ментальних вправ;
- 2) ознайомлення з сучасними спортивними вправами для всіх;
- 3) створення проекту життя – індивідуальної програми природовідповідного розвитку.

Дисципліна виступає як міжгалузевий напрям розвитку фізичної культури та спорту, де сучасні відкриття науки поєднуються з досягненнями світової культури людства. Визначення актуальних напрямків природовідповідного розвитку сучасної людини та підготовки фахівця-новатора галузі фізичної культури і спорту постають основними темами дисципліни.

**Висновки.** На основі урахування процесів еволюції в природі, прогресу в суспільстві, інновацій в освіті, викладачі кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка заохочують студентів до занять фізичною культурою і спортом, сприяють формуванню здорового природовідповідного способу життя, його якісного зростання, через впровадження дисципліни вільного вибору студентів «Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх».

## Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна. Віта, 1995. 202 с.
2. Дубасенюк О. А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики*: зб. наук.-метод. праць /за заг. ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 12-28.
3. Національний освітній глосарій: вища освіта. 2-е вид., перероб. і доп. / авт.-уклад.: В. М. Захарченко, С. А. Калашнікова, В. І. Луговий, А. В. Ставицький, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова ; за ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ Видав. дім «Плеяди», 2014. 100 с.
4. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни. Минск : ВЭВЭР, 2000. 136 с.
5. Шинкарьова О. Д. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, Педагогічні науки*. №4 (327) травень, Ч. 2, 2019. С. 124-133. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-124-133.

**М. О. Заїка**, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка

Науковий керівник: **Г. О. Бутенко**, кандидат наук з фізичного виховання і

спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка

## ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ УПРАВЛІННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ УЧНІВ

**Вступ.** Основним моментом у визначенні змісту фізичного виховання дітей є цілепокладання даного процесу: сприяння формуванню всебічно розвинутої особистості у процесі фізичного удосконалення; формування

**РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**  
**ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

<b>Голуб О. В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКЛАДАННЯ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРИРОДОВІДПОВІДНІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВСІХ» .....	73
<b>Заїка М. О., Бутенко Г. О.</b> ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ УПРАВЛІННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ УЧНІВ .....	78
<b>Ковальова Ю. А., Анікін А. Ю.</b> АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ГІМНАСТІВ 5-6 РОКІВ .....	80
<b>Ковальова Ю. А.</b> РОЗГЛЯД ПРОБЛЕМИ ОНТОГЕНЕЗУ МОТОРИКИ .....	83
<b>Логвінова Я. О.</b> ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	87
<b>Малець Д. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КУВЕЙТІ .....	91
<b>Марчик В. І.</b> АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ВИБОРІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ .....	93
<b>Melnik A. O.</b> BASIC PRINCIPLES OF STUDYING PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN .....	96
<b>Путіліна Д. Ю., Марчик В. І.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАЗИСТАМИ .....	99
<b>Радіонова О. Л.</b> РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	102
<b>Сергієв А. Р., Мельнік А. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ .....	104
<b>Собко С. Г.</b> СТРУКТУРА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЯК ГОЛОВНИЙ КОМПОНЕНТ ОПАНУВАННЯ МЕТОДИЧНОЮ	