

формуванню довгострокової мотивації, яка забезпечує стабільний розвиток організацій.

Отже, мотиваційні тренінги є ефективним інструментом для підвищення продуктивності роботи управлінців. Їхнє впровадження сприяє створенню умов для особистісного та професійного зростання, розвитку ключових компетенцій і формуванню мотиваційної культури, що відповідає потребам сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми управління закладами освіти в контексті стратегії модернізації освітньої галузі: *колективна монографія / за загальною редакцією В. П. Кравця, Г. М. Мешко*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 310 с.
2. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю*. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. 328 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
4. Колот А.М. Мотиваційний менеджмент: *підручник*. К.: КНЕУ, 2014. 479 с.

Софія Сиримула,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет

Наталія Безпалова,

кандидат біологічних наук, доцент,
Західноукраїнський національний університет

СПРИЯННЯ УСПІШНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ОРІЄНТАЦІЇ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В практичних заняттях з фізичного виховання важливо зробити вибір методів впливу на організм дітей, підібрати структуру дій рухових елементів, спираючись при цьому на показники функціональної основи організму, а також можливостей, що дає змогу підбору фізичних навантажень на даний момент [3].

Великою потребою дітей, коли вони перебувають у діапазоні молодшого шкільного віку є рухова активність високої енерготрати. Мається на увазі кількість рухових одиниць в загальній сумі при повсякденному житті, що може виконати людина. В літній період ця сума може становити 12–16 тис. рухових одиниць, які виконують діти у віці 7–10 років. Активність дівчаток від природи нижча, приблизно на 16–30% на добу. Дівчатка меншою мірою проявляють самостійні рухи, вони більше полюбують займатися фізичним вихованням як організованою формою активності.

Взимку рухова активність дітей порівняно з весняним і осіннім періодами

року падає на 30–45%. Спостерігається велика втрата рухової активності, коли настає перехід від дошкільного навчання в шкільне навчання і складає приблизно до 49%.

Під час переходу школярів з класу в клас активність не збільшується, а навпаки прослідковується дедалі катастрофічне зменшення фізичної активності. Відповідно до віку дітей важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової діяльності. Орієнтиром мають слугувати вік, стать, фізичні можливості учня, що дасть можливість оптимального підбору добового навантаження. Допомогти в цьому може введення занять спортивними іграми, а саме – баскетболом.

Науковці визначали час, який має йти на виконання різновидів фізичних вправ, що виконуються учнями в добовій руховій активності. Тому після навчального дня у школі дітям необхідно проводити 1,5–2,0 години в спортивних розвагах, на свіжому повітрі, займаючись рухливими іграми. В період молодшого шкільного віку добре розвиваються такі фізичні якості, як координація рухів, спритність, швидкість, довготривале виконання циклічних рухів в зоні помірних і високих інтенсивностей.

Формування інтересів і прояв схильності до певних видів фізичних навантажень спостерігається у дітей 7–10 років, настає період індивідуальних моторних проявів, зацікавленість тими чи іншими видами спорту, що створює позитивні умови до успішної фізкультурно-спортивної орієнтації, чим можна надати оптимальний шлях фізичного розвитку та вдосконалення функцій організму [2]. Баскетбол створює умови для розвитку всіх фізичних якостей, виховання роботи в команді, відповідальності, лідерства.

До програм з фізичного виховання в закладах освіти включають найефективніші та найкорисніші вправи, що сприяють фізичному вихованню дітей молодшого шкільного віку.

Вправи з гімнастики, акробатики. До програмного матеріалу I-IV класів включають:

1) прості у виконанні види шикунь (в шеренгу, перешикування в колону по одному, перешикування в коло) і перешикування (окремо по ланках, за задалегідь встановленими місцями, перебудова з колони по одному в колону по два, а далі перешикування з однієї шеренги у дві, тощо);

2) загальнорозвивальні вправи (загальноакробатичні); загальнорозвивальні вправи які виконуються без гімнастичних предметів і з великою різноманітністю предметів (це можуть бути великі та малі м'ячі, різнодовгі гімнастичні палиці, обручі різних діаметрів, набивні м'ячі з масою не більше 1 кг);

3) вправи в лазанні (під різним нахилом по похилій лавці, по гімнастичній стінці й по горизонтально підвішеному канату) та перелазанні (через зібрану гору матів, гімнастичну лавку, гімнастичну колоду, коня);

4) у стійці з утриманням рівноваги «(у вихідному положенні - стійка на одній нозі на підлозі, гімнастичній лавці, ходіння гімнастичною лавкою та колодою заввишки 50–100 см із виконанням різноманітних вправ)» [2];

5) спрощені акробатичні вправи (щільні угруповання, переكاتи в при виконанні угруповань, перекид уперед, перекид у бік, перекид назад, виконання

«берізки» (стійка на лопатках), тощо);

6) танцювальні елементи (танцювальна вправа);

7) «виконання вправ на гімнастичних снарядах (стрибки за допомогою містка в упор на козла або коня заввишки 100 см, ходьба по колоді з виконанням стоячи і в присіді поворотів на 90 і 180°, виси на гімнастичній стінці та ін.)» [1];

8) вправи зі скакалкою.

Вправи легкоатлетичної спрямованості:

1) різноманітні види ходьби (звичайна, з опорою на носки, на п'яти, у напівприсяді, з різноманітними положеннями рук, тощо);

2) максимальне прискорення швидкості до 60 м;

3) рівномірний біг до 10 хв.);

2) біг із максимальною швидкістю до 60 м;

3) біг у рівномірному темпі до 10 хв;

4) човниковий біг 3x5, 3x10 м;

5) стрибки в довжину з розбігу з 7–9 кроків;

6) стрибки у висоту з прямого й бічного розбігу;

7) стрибки на одній і двох ногах на місці, із поворотом на 90–360°, із просуванням уперед на одній і двох ногах;

8) естафети з бігом на швидкість і стрибками;

9) подолання за допомогою бігу і стрибків смуги з 3–5 перешкод;

10) метання малого м'яча на дальність і в ціль із різних вихідних положень правою і лівою руками.

Рекомендується проводити легкоатлетичні вправи в більш ігровій формі або у формі змагань, які мають приносити дітям піднесення емоцій та настрою.

Ознайомлення з лижною підготовкою:

1) ковзний і ступаючий крок;

2) пересування поперемінним двокроковим ходом;

3) з невеликих схилів подолання підйомів та схилів;

4) техніка виконання поворотів на лижах на місці переступанням та в русі;

5) хода по навчальній дистанції (1–2 км).

Елементи плавання та плавання у водоймах:

1) спеціальні плавальні вправи для «освоєння з водним середовищем (занурення у воду з розплющеними очима, затримка дихання під водою та видих у воду, «поплавок», ковзання на грудях, спині, тощо);

2) рухи ніг і рук під час плавання способами кроль на грудях, кроль на спині або брас» [1];

3) пропливання одним зі способів 25–50 м.

Рухливі та спортивні ігри.

Зміст таких ігор мають становити такі рухові дії, які знайомі школярам, попередньо освоєні, або навіть добре вивчені. Пропонується певна кількість рухливих та спортивних ігор, що входять в навчальну програму, які спрямовані на розвиток творчих можливостей, уваги, уяви, виховання ініціативності, самостійності особистих дій та дій в команді.

Найпростіші рухові єдиноборства можуть мати вигляд такий, як «Бій

півнів», «Вартові та розвідники», «Перетягування в парах», «Виштовхування з кола». А зі спортивних ігор – баскетбол, стрітбол, футбол.

Підбираючи різні засоби та методи фізичного виховання молодших школярів, поступово йде підготовка до вибору виду спорту, яким діти можуть займатися в подальшому житті [2].

Список використаних джерел

1. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7–17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3К(162). С. 69–73. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).13)
2. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання грі в футбол. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук пр. Вінниця, 2020. Вип. 9. № 28. С. 168–177.
3. Фізіологія людини: підручник для студ. мед. закладів фахової передвищої освіти. 4-те вид. В.І. Філімонов. 2021. 488 с.

Григорій Терещук,

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,

ІННОВАЦІЇ І КОНСЕРВАТИЗМ У ВИЩІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ УКРАЇНИ

Глобальний індекс інновацій в Україні показує, що економіка країни знаходиться за сумарними показниками на 45 місці із 131 країни. Україна займає 25 місце за знаннями і результатами наукових досліджень, 39 місце – за людським капіталом та дослідженнями. Ці результати засвідчують, що країна має потужний інноваційний потенціал, який не реалізовується [10]. Найвищі рейтингові оцінки отримав ступінь розвитку української освіти, інформаційно-комунікаційних технологій, інтелектуальний рівень людського капіталу. Найнижчі – стан інституційного поля, довіра до бізнесу, стан інфраструктури (що не дивно в умовах повномасштабної війни) [8].

Чи має суттєве значення для інноваційної економіки країни власне освіта? Можна піддати сумніву тезу щодо ключової ролі школи і педагогічної освіти у інноваційній діяльності і успішності країни, адже, мовляв, головне – це економіка: виробнича сфера, технології, банки, торгівля. Такий сумнів виникає через те, що результати впливу освіти на економіку країни віддалені в часі і їх не так просто поррахувати, як, наприклад, обчислити економічний ефект від запровадження інновації на підприємстві матеріального виробництва. Саме через це суспільна користь працівників освіти, педагогів насправді несправедливо применшена.

Британська організація Нова економічна фундація (New Economics Foundation (NEF)) запропонувала запровадити інноваційні основи розрахунку вартості праці – виходячи з її суспільної користі. Експерти NEF стверджують,