

В сучасних людей залилася проблема вирішення мирним та дипломатичним шляхом конфліктів та сварок. Гарним зразком для вирішення цієї проблеми став один з найстаріших видів бойового мистецтва козацтва (хортинг), саме тому він важливий для сучасності.

Хортинг – зразок, як треба виховано та стримано показувати й доводити свою думку.

Також хортинг важливий для здоров'я нації та його відродження, через розповсюдження серед не тільки чоловіків, а й жінок, всіх верст населення та будь-якого віку людей, він безпосередньо впливає на нього.[3]

### **Висновки**

Отже, «Всеукраїнська Федерація Хортингу» за невеликий час охопила своєю діяльністю Україну, почала тісно співпрацювати з Міністерством молоді та спорту.

Цей вид спорту став популярним не тільки через дещо незвичне, а й через засади виховання, підхід до тренувань а також патріотичної історії.

Події в минулому допомагають зараз молоді пам'ятати про важливість внутрішнього виховання та культури суспільства, а також всіма способами зберегти та застосовувати в сучасному житті досвід наших могутніх й сміливих предків – козаків.

Хортинг дає суспільству здорову, фізично витривалу, розумну та виховану на морально-етичних засадах любові до Батьківщини молодь, яка в подальшому зможе захищати свою країну на міжнародній арені.

### **Список літературних джерел**

1. Белан В. «Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України». Теорія і методика хортингу 2014. Вип. 1, 44 – 52 с.
2. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг : [інформ.-істор. довідник] / Ю. В. Васецький. – Дніпропетровськ : "Дніпро", 2011. – 25 с.
3. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоменко // 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 : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Вип. 46. – С. 233–240.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЇЇ СУЧАСНИЙ СТАН ТА МОТИВАТОРИ, ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ**

*Петрушин Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Спорт відіграє важливе значення в житті суспільства, без спортивних занять людина стане більше хворіти та її м'язи перестануть функціонувати, на

жаль, це не всі розуміють. Проблема в тому, що наше покоління більше приділяє уваги гаджетам, аніж догляду за собою.

**Актуальність.** Актуальність теми полягає в тому, щоб підвищити розумінням людей, що спорт необхідний в їхньому житті і треба приділяти хоч трішки уваги за день зайняттям рухливими вправами, так і самопочуття стане кращим.

Фізичне виховання у загально педагогічному значенні — система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь. Його завданням є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей [1].

Для початку розглянемо як інших країнах ставляться до спорту. Наприклад, в Японії діти змалку займаються єдиноборством, у школах підлітки будь-якого віку витрачають на заняттях фізкультури у середньому 5-6 годин на тиждень. “Фізична підготовка, як шлях до життя” - таке гасло висвітлюють для школярів шкіл Великої Британії, а також британські діти мають широкий вибір видів спорту. У багатьох школах є спортивні майданчики для учнів, які вибрали для такої вид спорту, як скейтбординг. Якщо брати Францію, то в них між уроками роблять довгі перерви, під час яких діти грають у футбол, пінг-понг та інші рухливі ігри. В Німеччині учні початкової школи займаються фізкультурою щодня.

Це все до чого і Україні треба придивлятися та звертати увагу підліткам, та необхідно повідомляти про це своїх викладачів, щоб запровадити в їхніх закладах освіти такі шляхи підвищення заняттям фізичною культурою, головне - це бажання кожної особи. Коли є така можливість, як – обирати, то і учням стає цікавішим, вже хочеться займатися спортом, це і показує нам закордонний досвід, що влада приділяє велику увагу щодо зайняття спортом учнів ще змалку.

Одне з центральних завдань фізичної культури – виховання особистості. Правильно поставлена робота дає змогу виховати відповідальність, почуття обов'язку, колективізму, дружби. Фізичні вправи через всі системи організму стимулюють розумову активність, діють на кору головного мозку. Встановлено, що після короткочасних інтенсивних навантажень поліпшується пам'ять, увага та мислення [2].

В першу чергу слід розвивати любов до спорту, сформувати таку культуру не тільки в школі, а й в сім'ї. Ще важливим елементом є те, щоб після нормативів і поганих результатів були вказівки від викладача на невірне виконання вправ та подальше тренування для усунення недоліків.

Треба з повагою ставитися до самого себе, розуміти переваги здорового способу життя, знаходити час, щоб займатися ранкової та вечірньої гімнастикою, протягом робочого дня більше ходити пішки, знаходити

можливість відвідувати спортивні зали, а також правильне харчування - це теж важливий елемент при занятті спортом.

Необхідно сприяти формуванню у підлітків звичок здорового способу життя, підходити до всього із творчими способами оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять спортом, привчати до вправ загально-розвивального характеру (з предметами і без них); вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей; вправи, які впливають на різні ланки опорно-рухового апарату та м'язові групи. Також є корисними вправи, які сприяють корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату, вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів" [2].

Брак рухової активності у населення може бути без бази спортивних споруд та фінансування. Якщо буде ініціатива місцевої громади, то вона зможе профінансувати конструювання спортивних майданчиків, створення стаціонарних постів та інше.

Важливо зрозуміти, що спорт дійсно допомагає людині не хваоріти, він являється як профілактикою кардіо-судинних хвороб, регулярні заняття фізкультурою сприяють відновленню відмовлення від куріння, вживання алкоголю, не призводить до проблеми із ожирінням, фізична активність підвищує стан нервової системи, вона є підґрунтям для супроводу та ефективного лікування депресії.

Приблизно 3,2 мільйона щорічних випадків смерті пов'язані з недостатньою фізичною активністю. У 2008 році близько 31% людей (28% чоловіків і 34% жінок) у віці 15 років і старше в світі були недостатньо фізично активними. У Фінляндії наполегливо пропагували здоровий спосіб життя, рух, раціональне харчування і досягли того, що за 25 років знизили смертність від ішемічної хвороби серця на 73 відсотки! Їх пропаганда була підкріплена реальними діями держави. Один із кроків – безкоштовна роздача салатів в місцях громадського харчування. Таким чином, буквально навчили людей їсти зелень. *«Зміна способу життя з підвищенням рівня фізичної активності надасть значний позитивний ефект для здоров'я і його відновлення кожної людини»* [3].

До речі, існує такий проект для підтримки шкіл: "Healthy school", так він рекомендує для підвищення заняття фізичної активності такі засоби:

- залучення біль кваліфікованих педагогічних колективів;
- обов'язкова участь освітян в проведенні та виконанні вправ і руханок;
- зробити зміну формату фізичних вправ в розкладі шкільних занять;
- використання показників трекерів задля змагальності груп.

Для підтримки належного здоров'я та профілактики захворювань Всесвітня Організація охорони здоров'я рекомендує підліткам та дітям 60 годин щоденно фізичної активності - помірної та високої інтенсивності. Треба підтримувати добову норму фізичної активності, а вона не виконується підлітками під час занять, тому слід додавати додаткове заняття спортом, наприклад, фітнесом чи гуртки із різними видами спорту.

## Висновки

Можна зробити такий висновок, що слід розробляти такі методи та засоби для населення, щоб це ставало інтересом, мотиватором ефективного та старанного підвищення зайняття фізичною культурою у всіх закладах освіти. Ось такі види спортивної діяльності можемо порекомендувати: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я, створювати загально-учнівські фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, потрібно створити систему самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури та гігієнічних і загартовуючих процедур.

### Список використаних джерел:

1. Роль фізичного виховання у формуванні особистості: URL: <https://studfile.net/preview/5721026/page:39/>.
2. Шляхи підвищення рухової активності учнів в позаурочний час - Богуславське вище професійне училище сфери послуг: URL: [http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay\\_2.pdf](http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay_2.pdf).
3. Фізична активність: URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4844-fizichna-aktivnist-shlyah-do-zdorov-ya/>.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА

*Антонюк Наталія*

*Вище професійне училище № 29 м. Львова*

**Актуальність теми.** Останнє десятиліття характеризується активними процесами інтеграції України в Європейський освітній простір, що супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшенням психічних навантажень [1, 2, 5]. Тому актуальним залишається питання фізичної підготовленості майбутніх фахівців для виконання професійних обов'язків.

В результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що фізична підготовка учнів України на сучасному етапі розвитку нашої держави потребує розробки нових технологій, використання ефективних засобів та методів задля підвищення фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це рівень розвитку фізичних якостей, якого досягають учні в процесі фізичної підготовки [4, 6]. Рівень фізичної підготовленості впливає на спроможність майбутнього фахівця виконувати свої професійні обов'язки.

Останнім часом все більше уваги приділяється поєднанню стану здоров'я, працездатності учнів з їх успіхами у навчанні. Фізична підготовленість тісно пов'язана зі станом здоров'я учнів. Покращення здоров'я учнів є одним із значущих завдань навчального процесу з фізичного виховання. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання учнів,