Божим творінням і призначене “цвісти на землі для безсмертя у славі неба”. Тому церковні та спортивні організації мають творчо співпрацювати, щоби плекати гармонійну особистість [7].

Структура виховного процесу засобами духовно-морального й фізичного формування молоді має такий вигляд: вибір мети формування коротко- та довготермінових цілей; вибір відповідних засобів фізичного виховання; вибір відповідних прийомів духовного-морального виховання; визначення способу виконання вправ; визначення оптимального способу відпочинку.

Отже, поєднання фізичних вправ з морально-духовним розвитком є ефективним шляхом до формування здорової та гармонійної особистості. Дотримання відповідних рекомендацій дозволить молоді не лише покращити фізичні показники, а й розвинути такі важливі якості, як дисциплінованість, наполегливість та повага до себе і оточуючих.

Список використаних джерел

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів : Укр. Технології, 2001. 56 с.

2. Зайдовий П. В. Актуальні проблеми співпраці фізкультурних і релігійних організацій у фізичному вихованні молоді (ідейно-філософський аспект). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 10. Харків ; Донецьк, 2005. С. 80–82.

3. Найбільша перемога. Євангелія від Івана за свідченням відомих спортсменів. К.: 2002. 72 с.

4. Огірко О. В. Релігійно-етичні засади спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 10. Харків ; Донецьк, 2005. С. 220–224.

5. Огірко І., Огірко О. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання. Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (18), Луцьк. 2012. С. 21-27.

6. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Г. Ващенка. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 1999. С. 70–73.

7. Церква і спорт на шляху до співпраці. Галицька видавнича спілка. Львів : 2003. 48 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2001. 272 с.

Петрица П. М.[1], ***https://orcid.org/0000-0003-0009-8805***
Скобляк П. І.[2]

ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

[1] Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка
[2] Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня

Annotation. The article reveals the importance of literacy in physical culture as a basis for maintaining a high level of physical activity. The role of innovative approaches to creating incentives for the development of physical culture among different age groups is substantiated.

Keywords: literacy in physical culture, physical activity.

У сучасному світі питання збереження та підтримки фізичної активності стає особливо актуальним у рамках здоров’я нації. Громадяни зіштовхуються зі стильними проблемами: гіподинамія, стрес, погіршення психологічного стану, що перетворюються на сумні

статистичні показники. Однак поширення грамотності у фізичній культурі може покращити ці тенденції [2, 3].

Грамотність у фізичній культурі охоплює знання, навички та ставлення, необхідні для використання фізичних активностей у життєвому циклі. Вона стає основою для сталого розвитку здорового способу життя [1].

Для збереження фізичної активності на високому рівні важливо: розвивати мотивацію до рухової активності через залучення інтерактивних програм, організацію змагальних заходів, а також формування позитивного середовища, що підтримує рухову активність; вчитись постійному самоконтролю, який передбачає ведення щоденника фізичної активності, аналіз власного прогресу, дотримання збалансованого графіка тренувань, а також вміння коригувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб і стану здоров'я; розширювати репертуар фізичних активностей за рахунок сучасних технік та стилів тренування, таких як функціональний тренінг, HIIT (високоінтенсивні інтервальні тренування), кросфіт, а також додавання інноваційних елементів, наприклад, танцювальних програм, бойових мистецтв, фітнес-модулів із використанням TRX або балансувальних платформ. Це дозволяє урізноманітнити заняття, стимулювати інтерес, розвивати витривалість, координацію, силу і сприяти загальному фізичному розвитку. таких як функціональний тренінг, HIIT (високоінтенсивні інтервальні тренування), кросфіт, а також впровадження елементів танцювальних програм, бойових мистецтв та інших інноваційних підходів, які стимулюють інтерес до занять і сприяють розвитку різних фізичних якостей [1, 3, 4, 7, 8].

Сучасні інноваційні підходи до тренувань включають:

- Використання дигітальних технологій: сюди входить застосування мобільних додатків для планування тренувань, онлайн-платформ для дистанційних занять, трекерів активності для моніторингу фізичних навантажень та прогресу. Такі технології допомагають автоматизувати процеси, персоналізувати програми та забезпечувати зворотній зв'язок.
- Адаптивні тренування для різних соціальних та вікових груп: включають розробку програм для літніх людей, дітей, людей із обмеженими можливостями та вагітних. Ці тренування спрямовані на задоволення специфічних потреб та безпеку учасників, наприклад, через модифікацію інтенсивності чи підбір відповідного обладнання.
- Поширення нетрадиційних підходів: це інтеграція практик, таких як йога, пілатес, тай-бо, фітнес мікс та функціональні тренування, що поєднують елементи різних видів спорту. Ці методи дозволяють урізноманітнити тренувальний процес, розвивати гнучкість, баланс, силу, а також забезпечувати емоційне розвантаження.

Планування фізичної активності включає створення індивідуальних програм занять з урахуванням рівня підготовки, віку та інтересів людини. Рекомендується поєднувати кардіо-навантаження, силові вправи, гнучкість і релаксаційні практики. Використання соціальних мереж та онлайн-спільнот сприяє мотивації, обміну досвідом і спільному прогресу в досягненні поставлених цілей. Розширення доступу до тренувань включає забезпечення матеріально-технічної бази, відкриття спортивних майданчиків, організацію безкоштовних або пільгових занять для соціально незахищених верств населення. Популяризація здорового способу життя можлива через інформаційні кампанії, освітні програми та залучення публічних осіб до просування активного способу життя [3, 4, 6].

Підвищення грамотності у фізичній культурі є ключовим аспектом у створенні здорового суспільства. Інноваційні підходи, персоналізовані програми та широка популяризація фізичної активності дозволять забезпечити її стабільний рівень серед населення, що позитивно вплине на якість життя та здоров'я нації.

Список використаних джерел

1. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

2. Павлова, Ю., Вовканич, Л., & Виноградський, Б. Фізична активність людей літнього віку. Фізична активність, здоров'я і спорт, 1, 61–73. 2010. Retrieved from http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6873

3. Петрица П. М., Огнистий А. В., Ладика П. І., Петров С. В. Сучасний стан грамотності у фізичній культурі у світі як інноваційної концепції фізичного виховання. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. – С. 237 – 245.

4. Тимкович, І., Цьовх, Л. ., & Пономарьов, С. . (2023). Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження: грамотність у фізичній культурі. Освіта. Інноватика. Практика, 11(5), 82–87. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012

5. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. Гірська школа Українських Карпат. 2020. Вип. 22. с. 161-166. URL: https://doi.org/:10.15330/msuc.2020.22.161-166.Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). Physical Literacy Observation Tool (PLOT) Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd 877e 4e25–828f3b88265b25d2. filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31e1f84440dab941060ff054b07e.pdf

6. Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who, and how. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15).
https://doi.org/10.3390/ijerph18157954

7. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set 145 of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // Phys Activ Rev. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

8. Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. Phys Activ Rev, 9(1), 24–32. https://doi. org/10.16926/par.2021.09.04

9. Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. The Curriculum Journal, 11–17. https://doi. org/10.1002/CURJ.107

Рак В. І. ***https://orcid.org/0000-0002-3231-2418***
Ящик О. Б. ***https://orcid.org/0000-0002-8420-3336***

ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

У сучасному світі цифровізація проникає в усі сфери життя, включно з освітою. Для майбутніх вчителів фізичного виховання цифрові компетенції є не менш важливими, ніж знання методик викладання та спортивних дисциплін. Вони сприяють покращенню навчального процесу, мотивації учнів та інтеграції інновацій у фізичне виховання.

Цифрові компетенції – це здатність ефективно використовувати цифрові технології для вирішення професійних завдань, організації навчального процесу, а також забезпечення комунікації з учнями, батьками та колегами. Вони включають:

- базові навички роботи з комп'ютером та програмним забезпеченням;
- використання цифрових платформ для планування уроків;
- використання сучасних цифрових засобів в освітньому процесі;
- знання цифрових інструментів для оцінювання та моніторингу прогресу учнів;
- інтеграцію сучасних гаджетів і технологій (фітнес-трекери, додатки, VR/AR-технології) у фізичну активність.