

5. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.

Петро Петрица¹ <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Петро Скобляк²

ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОЛІМПІЙЦІВ

¹ Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

² Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня

Анотація. Стаття присвячена аналізу ролі фізичної грамотності у підготовці майбутніх олімпійців. Розглянуто актуальність проблеми, основні завдання та шляхи їх вирішення, зокрема через удосконалення освітніх програм, розвиток спортивної інфраструктури, інтеграцію сучасних технологій та популяризацію здорового способу життя. Акцент зроблено на важливості комплексного підходу для підвищення рівня фізичної культури у суспільстві.

Ключові слова: олімпійська освіта, студент, грамотність у фізичній культурі.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the role of physical literacy in the preparation of future Olympians. The relevance of the problem, the main tasks and ways to solve them are considered, in particular through the improvement of educational programs, the development of sports infrastructure, the integration of modern technologies and the popularization of a healthy lifestyle. The emphasis is on the importance of a comprehensive approach to raising the level of physical culture in society.

Keywords: olympic education, student, physical education literacy.

Актуальність теми дослідження. Олімпійський рух є однією з найважливіших складових сучасної спортивної культури, що сприяє популяризації фізичної активності та формуванню загальнолюдських цінностей. У цьому контексті

особливої актуальності набуває проблема фізичної грамотності як основи підготовки майбутніх олімпійців. Фізична грамотність визначається як здатність людини ефективно використовувати власні фізичні можливості для досягнення здорового способу життя, а також успішного виконання спортивних завдань. У сучасних умовах розвитку спорту високих досягнень фізична грамотність стає важливим елементом, що впливає на професіоналізм, довголіття спортивної кар'єри та загальний рівень здоров'я спортсменів.

Актуальність цієї теми обумовлена кількома ключовими аспектами. По-перше, сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, але й глибоких знань щодо особливостей функціонування організму, принципів здорового харчування, психоемоційної регуляції та методів відновлення після навантажень. Відсутність належного рівня фізичної грамотності може призвести до підвищеного ризику травм, передчасного завершення спортивної кар'єри та зниження ефективності тренувального процесу. По-друге, важливість фізичної грамотності зростає у зв'язку з необхідністю популяризації здорового способу життя серед молодого покоління. Олімпійські цінності, що включають досконалість, дружбу та повагу, можуть бути реалізовані лише через свідоме ставлення до фізичної культури, що базується на науково обґрунтованих знаннях і навичках.

Завдання дослідження. Основними завданнями дослідження проблеми фізичної грамотності у контексті підготовки майбутніх олімпійців є: визначити основні компоненти фізичної грамотності, які є важливими для спортсменів; аналіз сучасного стану підготовки спортсменів та виявлення основних проблем, зокрема недостатню інтеграцію наукових підходів у тренувальний процес.

Результати досліджень. Шляхи вирішення зазначених завдань можуть включати кілька стратегій. Однією з них є удосконалення системи спортивної освіти через інтеграцію міждисциплінарних підходів. Важливою є розробка спеціалізованих освітніх програм, що включатимуть курси з основ фізичної грамотності, які будуть обов'язковими для всіх спортсменів, незалежно від рівня їх підготовки. Крім того, необхідно сприяти активному залученню науковців та медичних фахівців до тренувального процесу, що дозволить здійснювати постійний моніторинг фізичного стану спортсменів та

адаптувати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей їх організму [3, 6].

Використання сучасних технологій, зокрема цифрових платформ, дозволять спортсменам отримувати доступ до актуальної інформації щодо методів тренувань, відновлення та здорового харчування. Розвиток мобільних додатків та онлайн-курсів з фізичної грамотності сприятиме підвищенню обізнаності спортсменів у питаннях здоров'я та спортивної науки. Крім цього, варто впроваджувати практику регулярних семінарів та майстер-класів за участю провідних фахівців у галузі медицини, фізіології та спортивної психології, що допоможе формувати у майбутніх олімпійців комплексний підхід до власної фізичної підготовки [5, 7, 9].

Не менш важливим аспектом є створення індивідуалізованих програм тренувань та відновлення, що враховуватимуть рівень фізичної грамотності спортсмена та його індивідуальні потреби. Використання персоналізованого підходу дозволить уникнути ризиків перевантажень та сприятиме досягненню оптимальних результатів. Важливо також акцентувати увагу на психологічному аспекті підготовки спортсменів, адже розуміння власних фізичних можливостей та вміння керувати навантаженнями є важливими факторами успіху в спорті [9].

Фізична грамотність відіграє ключову роль у підготовці майбутніх олімпійців, забезпечуючи їхній професійний розвиток та збереження здоров'я. Удосконалення системи спортивної освіти, інтеграція наукових підходів, використання сучасних технологій та персоналізованих програм є основними шляхами вирішення цієї проблеми. Лише комплексний підхід до формування фізичної грамотності дозволить створити ефективну систему підготовки спортсменів, яка відповідатиме вимогам сучасного спорту високих досягнень [5, 11].

Важливим аспектом формування фізичної грамотності є впровадження олімпійської освіти у навчальні програми загальноосвітніх шкіл та вищих навчальних закладів спортивного профілю. Олімпійський рух не лише пропагує ідеали здорового способу життя, а й сприяє всебічному розвитку особистості, виховуючи відповідальність, дисципліну та прагнення до самовдосконалення. Враховуючи це, ефективна реалізація олімпійської освіти у навчальних закладах може стати потужним механізмом підвищення рівня фізичної грамотності серед молоді [8, 11].

Сучасні тенденції розвитку фізичної культури вимагають перегляду традиційних підходів до викладання предметів, пов'язаних із спортом. У багатьох країнах світу вже існує практика впровадження інтегрованих освітніх курсів, які поєднують теоретичні знання про фізичну активність, спорт, здорове харчування та психологічні аспекти підготовки. В Україні доцільно розробити та впровадити подібні курси на базі загальноосвітніх та спеціалізованих спортивних навчальних закладів. Це сприятиме формуванню у школярів та студентів свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку, що є важливим кроком до виховання майбутніх олімпійців [6, 12].

Окрім освітніх програм, велике значення має розвиток інфраструктури для занять спортом. Якість підготовки спортсменів значною мірою залежить від доступності сучасних спортивних об'єктів та обладнання. У цьому контексті важливо сприяти модернізації існуючих спортивних баз, створенню нових тренувальних центрів та оснащенню їх необхідною технікою для комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. Використання новітніх технологій, таких як біомеханічний аналіз рухів, тестування рівня фізичної підготовленості та цифрові платформи для моніторингу спортивних показників, дозволить покращити якість тренувального процесу та знизити ризики травмування [7].

Не менш важливою складовою формування фізичної грамотності є популяризація здорового способу життя та залучення молоді до активного заняття спортом. У цьому контексті олімпійський рух може відіграти вирішальну роль, оскільки його ідеали та принципи здатні мотивувати підростаюче покоління до фізичної активності. Проведення різноманітних спортивних заходів, олімпійських уроків, зустрічей з відомими спортсменами та інших інтерактивних ініціатив дозволить створити сприятливе середовище для формування позитивного ставлення до занять спортом. Досвід багатьох країн показує, що за умови правильної популяризації олімпійського руху можна досягти значного зростання рівня фізичної активності населення, що, у свою чергу, сприяє покращенню загального стану здоров'я суспільства [1, 5, 8, 13].

Одним з перспективних напрямків розвитку фізичної грамотності є співпраця між освітніми установами, спортивними федераціями та науковими інститутами. Така взаємодія

дозволить впроваджувати інноваційні методики навчання та тренувань, забезпечуючи спортсменів актуальною інформацією про новітні тенденції у спорті. Також важливим є активне залучення тренерів до підвищення кваліфікації та освоєння сучасних підходів до тренувального процесу. Запровадження системи безперервного навчання для тренерів сприятиме підвищенню рівня їх компетентності, що позитивно вплине на загальний рівень фізичної грамотності спортсменів [4, 5, 10, 12].

Окрім того, важливим завданням є створення національних програм підтримки фізичної грамотності, які охоплюватимуть усі вікові групи населення. Особливу увагу варто приділити молоді, оскільки саме в дитячому та підлітковому віці формуються основи ставлення до фізичної активності. Державна підтримка подібних ініціатив, фінансування досліджень у сфері спортивної науки та впровадження програм масового залучення населення до спорту можуть стати важливими кроками на шляху до підвищення рівня фізичної грамотності в країні [5, 8].

Таким чином, забезпечення високого рівня фізичної грамотності є ключовим завданням у підготовці майбутніх олімпійців. Вирішення цієї проблеми можливе завдяки комплексному підходу, який включає освітні ініціативи, розвиток спортивної інфраструктури, впровадження сучасних технологій у тренувальний процес, популяризацію здорового способу життя та взаємодію між освітніми, спортивними та науковими установами. Тільки за таких умов можна створити сприятливе середовище для розвитку фізично грамотного та здорового суспільства, що відповідатиме принципам та цінностям Олімпійського руху.

Висновки. Фізична грамотність відіграє ключову роль у підготовці майбутніх олімпійців, оскільки забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, підвищує ефективність тренувального процесу та сприяє збереженню їхнього здоров'я. Враховуючи зростаючі вимоги до підготовки атлетів, необхідно впроваджувати комплексний підхід, що включає освітні ініціативи, розвиток спортивної інфраструктури, застосування інноваційних технологій та популяризацію здорового способу життя.

Важливим аспектом є модернізація освітніх програм із фізичної культури та спорту, які повинні включати не лише практичну підготовку, а й теоретичні знання з анатомії,

фізіології, спортивної медицини, дієтології та психології. Інтеграція олімпійських цінностей у навчальний процес сприятиме вихованню дисциплінованих та свідомих спортсменів, здатних досягати високих результатів.

Необхідно також створювати умови для розвитку спортивної інфраструктури, забезпечуючи доступ до сучасних тренувальних баз та інноваційних технологій. Використання цифрових платформ, мобільних додатків та наукового супроводу дозволить оптимізувати підготовку спортсменів, знижуючи ризики травм та перевантажень.

Популяризація фізичної активності серед молоді є ще одним важливим напрямом роботи. Організація масових спортивних заходів, олімпійських уроків та інформаційних кампаній сприятиме формуванню культури здорового способу життя у суспільстві.

Таким чином, підвищення рівня фізичної грамотності є стратегічним завданням, що вимагає взаємодії державних органів, освітніх установ, спортивних федерацій та науковців. Тільки комплексний підхід дозволить створити ефективну систему підготовки спортсменів, яка відповідатиме сучасним вимогам Олімпійського руху та сприятиме розвитку фізично активного суспільства.

Список літератури.

1. Гакман А., Галан Я., Кошура А. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. Інноваційна педагогіка. Вип. 27. Причорноморськ : Видавничий дім "Гельветика", 2020. № 28. С. 186–189.

2. Гакман А., Ушенко Ю., Галан Я., Кожокар М.В. Становлення педагогічних основ олімпійської освіти в Україні. Young Scientist. 2019. № 5 (69). С. 299–303.

3. Гакман А.В., Крушельницький Б.М. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці). Молодий вчений. № 3.1 (43.1) 2017. С. 74–77.

4. Галан Я. Педагогічні умови формування знань з олімпійської освіти у дитячих дошкільних навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. С. 142–145.

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

6. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 300-303.

7. Твій перший олімпійський путівник / [В. М. Єрмолова, Д. В Белокуров, О. А. Шинкарук та ін.]. — К. : Олімп. літ., 2010. — 106 с.

8. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112с.

9. Тимкович, І., Цювх, 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>

10. Ладика П.І., Петрица П.М., Палічук Ю.І. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОСИНИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2024. – С. 133–138.

11. 25 років разом. Олімпійська освіта / [за заг. ред. С.Н. Бубки, М.М. Булатової]. – К.: 2017. – 128 с.

12. Petrytsa P., Deka I., Ohnista K., OLYMPIC EDUCATION OF YOUTH STUDENTS OF THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – С. 33–38.

13. Petrytsa Petro, Ognystyy Andriy, Ladyka Petro OLYMPIC EDUCATION IN THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT'S PERSONALITY. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2024. – С. 34–38.