

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).29  
УДК 796.011.1:159.972; 373/.3/.5(477)

Скотна Н. В.,  
доктор філософських наук, професор кафедри практичної психології  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка,  
Стець В. І.,  
кандидат філософських наук, доцент кафедри практичної психології  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка,  
Волошин С. М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка,  
Сивохоп Е. М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»,  
Томіч Л. М.,  
кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я  
Київського Національного Університету Технологій та Дизайну,  
Березяк К. М.,  
викладач кафедри практичної психології та педагогіки  
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності,

#### ПРОГРАМА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ «НУШ» В ПОСТКАРАНТИННОМУ ПЕРІОДІ

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням формування психологічної стійкості та розвитку (удосконалення) основних фізичних якостей у батьків першокласників, які навчаються за програмою «Нової української школи» (у посткарантинному періоді, в умовах всесвітньої пандемії спричиненою коронавірусною хворобою) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення програми формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «Нової української школи» («НУШ») у посткарантинному періоді. В результаті теоретичного дослідження нами розроблено «Програму формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «НУШ» у посткарантинному періоді». Нами очікується, що зазначена вище «програма» забезпечить формування у батьків (майбутніх учасників педагогічного експерименту) індивідуальної стратегії психофізичної готовності до «НУШ», яка забезпечить отримання ними оптимального позитивного результату – достатнього рівня сформованості основних фізичних якостей, високої психологічної, емоційно-вольової та мотиваційної готовності до навчання дітей в умовах «НУШ» (у посткарантинному періоді).

**Ключові слова:** адаптація, гіподинамія, готовність, дихальні вправи, компетентності, стресостійкість, посткарантинний період, програма, психологічна стійкість, психологічне консультування, психодіагностика, нова українська школа, фізичне виховання, фізичні вправи

**Skotna Nadiia, Stets Valentyna, Voloshyn Svitlana, Syvokhop Eduard, Tomich Liliya, Bereziak Kseniia.**  
**Program of psychophysical readiness of parents for education of children in elementary school "NUSH".** Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature, the members of the research group found that the issue of formation of psychological stability and development (improvement) of basic physical qualities in parents of first-graders who study under the program "New Ukrainian School" (in the post-quarantine period, in a global pandemic caused by coronavirus disease) – insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of research.

The main purpose of the study is to develop a program for the formation of psychophysical readiness of parents to teach children in the "New Ukrainian School" ("NUSH") in the post-quarantine period. As a result of theoretical research, we have developed a "Program for the formation of psychophysical readiness of parents to teach children in the conditions of" NUSH "in the post-quarantine period." We expect that the above "program" will ensure the formation of parents (future participants of the pedagogical experiment) individual strategy of psychophysical readiness for "NUSH", which will ensure that they get the optimal positive result - a sufficient level of formation of basic physical qualities, high psychological, emotional, volitional and motivational readiness to teach children in the conditions of "NUSH" (in the post-quarantine period).

**Keywords:** adaptation, hypo dynamics, readiness, breathing exercises, competencies, stress resistance, post-quarantine period, program, psychological stability, psychological counseling, psych diagnostics, new Ukrainian school, physical education, physical exercises

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Хвилеподібні

спалахи проявів коронавірусної хвороби та її штамів у світі призвели до зниження якісних показників сталого економічного розвитку більшості країн. Варто також зауважити, що боротьба із всесвітньою пандемією спричиненою коронавірусною хворобою передбачає проведення ряду превентивних заходів, зокрема – карантинних обмежень, що негативно впливає на рівень фізичного та психічного здоров'я представників різних груп населення.

Під впливом несприятливих факторів карантинних обмежень у представників різних груп населення, зокрема – батьків вихованців дошкільних навчальних закладів, а також батьків учнів, діти яких навчаються за програмою «Нової української школи» [1] розвивається гіподинамія, що призводить до зниження їхнього рівня фізичного розвитку а також до проявів психологічних зривів (стресів). Відповідним чином, вище зазначені негативізми знижують якість життя дорослого населення, зокрема представників зазначеної вище категорії, що нерідко призводить до проявів у них апатій, неврозів, стомлення, депресії, виснаження, тривоги, фрустрації, ожиріння тощо. У свою чергу, вище перелічене негативно відображається на системі виховання дітей, а також системі організації освітнього процесу в умовах карантинних обмежень за програмою «Нової української школи» («НУШ»).

Враховуючи вище викладене вважаємо, що на сьогодні є актуальним та своєчасним розроблення, а також апробація сучасних програм, методик (педагогічних технологій), тощо формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «НУШ» у посткарантинному періоді.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» та профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проект «Психофізична готовність – НУШ», 2020-2021 р.р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: О. Garkavy, А. Petruhnov, L. Ruban, D. Okun, A. Honcharov, A. Lytovchenko, K. Ananchenko, O. Khatsayuk, A. Turchynov [2], Ю. Борисова, О. Власюка, А. Федоряка [3], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінську, Д. Стеценка, А. Клюку, І. Садовську [4] та інших фахівців (А. Дяченко, П. Годлевського, М. Ковінька, М. Мамешені, О. Мішина), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи фізичного виховання представників різних груп населення.

Достатньо інформативними, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: М. Чернявського [5], В. Івашковського, О. Остапенка, М. Тимчика [6], Е. Єрьоменка [7] та інших фахівців (Н. Біляєвої, О. Дубогай, Т. Кравченко, М. Осадець, А. Приходько) – у яких розкриті актуальні питання забезпечення системи фізичного виховання учнів молодших класів, а також вихованців дошкільних навчальних закладів.

Заслужують уваги наукові праці: Н. Скотної, Л. Гаврищак [8], М. Гусакова [9], Н. Березовської [10], А. Гаєвської [11] та інших учених і практиків (Л. Бісікало, О. Зінченко, В. Панка, В. Панок) – у яких розкрито актуальні питання організації психологічного супроводу (формування психологічної стійкості) батьків дітей, які навчаються у початковій школі.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є роботи учених і практиків: Т. Апончук, Г. Кравченко [12], Ж. Марчук [13], Л. Пшеничної [14] та інших фахівців (М. Войцеховського, Л. Кондратова, Л. Онищук, О. Онопрієка) – у яких розкриваються актуальні питання організації освітнього процесу учнів початкової школи за програмою «НУШ».

У наукових працях провідних учених і практиків: О. Буздугана [15], М. Хасанова, М. Матвієнка [16], Н. Височіної, Л. Гуніної, О. Хацаюка, Л. Котляренко, Р. Головащенко, А. Івченко [17] та інших фахівців (Б. Кіндзера, В. Комарова, В. Пічуріна, С. Присяжнюка, П. Рибалки) – акцентується увага на впровадженні у професійну діяльність представників різних груп населення сучасних програм, методик (педагогічних умов, моделей) тощо, які забезпечують формування психофізичної стійкості у представників різних груп населення.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: Н. Бочкор, Є. Дубровської, О. Залеської [18], В. Горленка, Ю. Луценка, В. Острової, Н. Сосновенко, І. Ткачук [19], В. Стець [20] та інших провідних фахівців (Н. Андрійчука, З. Гуріна, Л. Граба, І. Садової, М. Шеремета) – у яких розкриті особливості забезпечення психолого-педагогічного супроводу батьків, діти яких навчаються у початковій школі.

Враховуючи результати моніторингу Інтернет-джерел (аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури), членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням формування психологічної стійкості та розвитку і удосконалення основних фізичних якостей у батьків першокласників, які навчаються за програмою «Нової української школи» (у посткарантинному періоді, в умовах всесвітньої пандемії спричиненою коронавірусною хворобою) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є розроблення програми формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «Нової української школи» у посткарантинному періоді.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі організації системи фізичного виховання представників різних груп населення;
- проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу у напрямі забезпечення системи фізичного виховання учнів молодших класів, а також вихованців дошкільних навчальних закладів;
- провести аналіз спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у напрямі організації психологічного супроводу (формування психологічної стійкості) батьків дітей, які навчаються у початковій школі;
- визначити та проаналізувати існуючі науково-методичні праці у яких розкриваються актуальні питання

організації освітнього процесу учнів початкової школи за програмою «НУШ»;

- здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі розроблення та апробації сучасних програм, методик, педагогічних умов (моделей), які забезпечують формування психофізичної стійкості представників різних груп населення до професійної діяльності;

- проаналізувати науково-методичні джерела у яких акцентується увага на забезпеченні психолого-педагогічного супроводу батьків, діти яких навчаються у початковій школі.

**Методи дослідження.** В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація, тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи психолого-педагогічного супроводу представників різних груп населення, а також досвід організації системи фізичного виховання представників різних груп населення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичне дослідження організовано у два етапи (травень – серпень 2021 р.). З метою досягнення головної мети дослідження (якісного відпрацювання завдань) було створено науково-дослідну групу (Н. Скотна, В. Стець, С. Волошин, Е. Сивохоп, Л. Томіч, К. Березяк – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки).

Упродовж першого етапу дослідження (травень-липень 2021 р.), членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури) у обраному напрямі наукової розвідки. Відповідно до отриманих результатів, зазначеними вище ученими та практиками було розроблено експериментальну програму формування стресостійкості батьків до навчання дітей в умовах «НУШ» у посткарантинному періоді.

Враховуючи той факт, що зазначена вище «експериментальна програма» не забезпечує підтримання необхідного рівня фізичного розвитку представників досліджуваної категорії, у динаміці другого етапу дослідження (липень-серпень 2021 р.) членами НДГ розроблено програму формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «Нової української школи» у посткарантинному періоді (табл. 1).

Таблиця 1

Програма формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «НУШ» у посткарантинному періоді

№ з/п	№ заняття, зміст навчальних питань	Тривалість заняття (хв)	Коротка описова характеристика тематики занять (прикладні методики психофізичного діагностування та психокорекції, фізичні вправи), організаційно-методичні вказівки
<b>1. Діагностичний блок</b>			
1.1	Заняття 1. Практикум для батьків «Знайомство». Навчальне питання 1. Вправа знайомство. Навчальне питання 2. Вправа дерево очікування. Навчальне питання 3. Обговорення з батьками актуальності проблеми взаємовідносин «Діти-батьки». Навчальне питання 4. Вправа «Казка про ідеальну сім'ю». Навчальне питання 5. Рефлексія. Навчальне питання 6. Інформування на тему «Здоровий спосіб життя».	90	Мета практикуму: знайомство учасників, об'єднання їх у групу (мікро-групи), формування партнерської позиції у їх спілкуванні, обговорення основних завдань та правил роботи батьків, актуалізація проблеми дитячо-батьківських стосунків. Коротке ін-формування на тему «Здоровий спосіб життя». Визначення вікових категорій та стану здоров'я досліджуваних. Доведення основних складових «експериментальної програми». Розпо-діл учасників експерименту на групи (за віковими категоріями). Доведення заходів попередження травматизму під час участі в педагогічному експе-рименті. Оформлення згоди на участь в дослідженні (апробації програми).
1.2	Заняття 2. Контрольне заняття. Навчальне питання 1. Контрольне виконання вправ, які характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкості).	90	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підго-товчу частину. Тестування рівня сфор-мованості основних фізичних якостей учасників педагогічного експерименту здійснити відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607. Наприкінці тестування провести замінку. Довести результати. Визначити кращих,

	Психодіагностичне дослідження для батьків (за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність (МПО-АМ)» відповідно до А. Маклакова та С. Чермяніна).	30	поставити завдання на самостійну роботу. Мета психодіагностики: дослідження (визначення) адаптивних якостей, нервово-психічної витримки, кому-ніктивних здібностей, моральної та етичної нормативності.
1.3	Заняття 3. Тренінг. Тренінг для батьків «Успішна адаптація першокласників до НУШ, як умова гармонійного та усестороннього розвитку особистості». Навчальне питання 1. Приєм «успішне спілкування». Навчальне питання 2. Ділова гра «Готовність дитини до школи». Навчальне питання 3. Підведення підсумків «мозковий штурм».	45	Мета тренінгу: ознайомлення батьків із можливими проблемами адаптації дітей у перший рік навчання, особливості організації системи дистанційної освіти в умовах карантинних обмежень. Розроблення рекомендацій для створення системи комфортних та відкритих взаємовідносин із першокласниками.
1.4	Заняття 4. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ. Навчальне питання 1. Вивчення та тренування гімнастичних (дихальних) комплексів фізичних вправ. Навчальне питання 2. Тренування техніки: нахилу тулуба вперед із положення сидячи; підймання тулуба в сід. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (1000 – 1500 м).	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Слідкувати за технікою дихання, контролювати ЧСС досліджуваних. Корегувати техніку дихання під час тренування техніки бігу. Наприкінці тестування провести замінку. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу.
1.5	Заняття 5. Анкетування. Анкетування для батьків на тему «Життя дитини в родині».  Анкетування для батьків на тему «Дитина і школа».	20  25	Мета анкетування: визначити психологічну атмосферу (сумісність) в родині майбутнього учня, визначення шляхів корегування родинного виховання дитини. Визначення шляхів сумісного подолання можливих посткарантинних негативізмів. Мета анкетування: вивчити (проаналізувати) причини повільної адаптації дітей до умов шкільного життя із урахуванням особливостей педагогічних технологій НУШ. Відпрацювати практичні рекомендації по усуненню непорозумінь між дітьми та батьками в умовах тривалого сумісного перебування у місцях проживання (в умовах карантинних обмежень спричинених коронавірусної хворобою).
1.6	Заняття 6. Розвиток сили, витривалості та спритності.  Навчальне питання 1. Тренування техніки: підтягування на перекладині (чол.), підтягування у висі лежачи (жін.). Навчальне питання 2. Тренування вправи стрибок у довжину з місця. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (1500-2000 м).	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Слідкувати за технікою дихання, контролювати ЧСС досліджуваних. Довести умови виконання фізичних вправ. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку досліджуваних. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати замінку.
1.7	Заняття 7. Анкетування. Анкетування для батьків на тему «Самоаналіз для батьків майбутніх	45	Мета анкетування: провести аналіз наявного стану взаємовідносин з дитиною, усвідомлення важливості ролі батьків.

	першокласників».		
1.8	Заняття 8. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей. Навчальне питання 1. Тренування комплексів дихальних вправ (гімнастичних комплексів). Навчальне питання 2. Тренування техніки: ривок гири 16 кг (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.). Навчальне питання 3. Тренування фізичних вправ: нахил тулуба вперед із положення сидячи; підіймання тулуба в сід. Навчальне питання 4. Рівномірний біг (1500-2000 м).	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити дихальні комплекси (гімнастичні комплекси). Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку досліджуваних. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.
1.9.	Заняття 9. Анкетування (тестування). Анкета-аналіз для батьків «Які Ви батьки?». Тестування для батьків (за методикою Бостонського тесту на стресостійкість».	20  25	Мета: визначити надати можливість батькам визначити та провести якісний аналіз відносин з дітьми.  Мета тестування: Визначення та аналіз рівня сформованості стресостійкості у батьків. Відпрацювання практичних рекомендацій у напрямі підвищення стресостійкості батьків (із урахуванням особливостей посткарантинного періоду, посткарантинного синдрому).
1.10	Заняття 10. Розвиток та удосконалення: сили, швидкості, спритності та витривалості. Навчальне питання 1. Тренування вправ: підтягування	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати
	на перекладині (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.). Навчальне питання 2. Тренування техніки фізичних вправ: Стрибок у довжину з місця, біг на 100 м. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2000-2500 м). Навчальне питання 4. Розтягнення (нахил тулуба вперед з положення сидячи).		відповідно до рівня фізичного розвитку тих, хто тренується. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.
1.11	Заняття 11. Анкетування. Анкетування для батьків «Батьки і діти» (міні-тест).  Анкетування для батьків «Що є для мене моя родина?».	20  25	Мета тестування (психодіагностики): з'ясувати (визначити і проаналізувати) стосунки батьків зі своїми дітьми. Відпрацювати практичні рекомендації у напрямі покращення стосунків дітей із батьками (врахувати особливості карантинних обмежень та специфіку посткарантинних умов). Мета анкетування: визначити місце родини та дітей у світогляді батьків. Відпрацювати практичні рекомендації по формуванню вірного напрямку світогляду батьків (у різних життєвих та суспільних обставинах).
1.12	Заняття 12. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей. Навчальне питання 1. Тренування вправ: підіймання тулуба в сід,	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину (у зміст підготовчої частини включити комплекси дихальних вправ).

	<p>комплексно-силової вправи. Навчальне питання 2. Тренування вправ: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x10 м. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2000-2500 м). Навчальне питання 4. Розтягнення (стречинг, нахил тулуба вперед з положення сидячи).</p>		<p>Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку тих, хто тренується. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Контролювати функціональний стан досліджуваних під час бігу. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
1.13	<p>Заняття 13. Тестування. Тестування для батьків (тест самооцінки стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона).</p>	45	<p>Мета тестування: визначення рівня самооцінки стресостійкості у батьків.</p>
1.14	<p>Заняття 14. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей. Навчальне питання 1. Тренування комплексів дихальних вправ (гімнастичних комплексів).</p>	45	<p>На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити дихальні комплекси (гімнастичні комплекси). Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійс-</p>
	<p>Навчальне питання 2. Тренування техніки: ривок гири 16 кг (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.). Навчальне питання 3. Тренування фізичних вправ: нахил тулуба вперед із положення сидячи; підіймання тулуба в сід. Навчальне питання 4. Рівномірний біг (1500-2000 м).</p>		<p>нювати відповідно до рівня фізичного розвитку досліджуваних. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
1.15	<p>Заняття 15. Тестування. Діагностика рівня сформованості стресостійкості (за методикою Холмса та Раге).</p>	25	<p>Мета психодіагностики: визначення у батьків наявного рівня стресостійкості на посткарантинному етапі. Відпрацювання методичних рекомендацій із підвищення рівня стресостійкості батьків.</p>
	<p>Тестування для батьків (тест Будассі на самооцінку).</p>	20	<p>Мета тестування: здійснити психо-логічне дослідження особистості і визначити самооцінку батьків.</p>
1.16	<p>Заняття 16. Розвиток та удосконалення: сили, швидкості, спритності та витривалості. Навчальне питання 1. Тренування вправ: підтягування на перекладині (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.). Навчальне питання 2. Тренування техніки фізичних вправ: Стрибок у довжину з місця, біг на 100 м. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2500-3000 м). Навчальне питання 4. Розтягнення (нахил тулуба вперед з положення сидячи).</p>	45	<p>На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку тих, хто тренується. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
1.17	<p>Заняття 17. Психодіагностичне дослідження для батьків (за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність (МЛО-АМ)» відповідно до А. Маклакова та С. Чермяніна).</p>	45	<p>Мета психодіагностики: дослідження (визначення) адаптивних якостей, нервово-психічної витримки, кому-нікативних здібностей, моральної та етичної нормативності.</p>

Всього за підготовчий блок		885	---
<b>2. Корекційно-функціональний блок</b>			
2.1	Заняття 18. Тренінг Тренінг для батьків «Підвищення самооцінки та мотивації досягнення успіху у житті».	45	Мета тренінгу: підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності (унікальності), допомога учасникам у пізнанні своєї особистості, відкриття можливостей до самопізнання та самореалізації.
2.2	Заняття 19. Основи валеологічних знань.	45	Мета дихальної гімнастики: підвищення імунітету, аутогенне тренування
продовження таблиці 1			
	Дихальна гімнастика для батьків та дітей (за О. Стрельниковою, Б. Кіндзером).		ня (медитація), підвищення імунітету, розвиток гнучкості, координації, пластичності.
2.3	Заняття 20. Практикум. Практикум для батьків «Техніки управління страхом». Навчальне питання 1. Десенситизація (навчитися розслаблювати м'язи). Навчальне питання 2. Моделювання: спостерігати за чужим досвідом та імітувати його. Навчальне питання 3. Техніки взаєморегуляції емоцій: заміни страху іншою емоцією. Навчальне питання 4. Малюнки: намалювати свій страх, намалювати свої негативні емоції.	45	Завдання практикуму: навчити батьків релаксації та розслаблення м'язів обличчя, тіла, шиї тощо. Поперемінно напружуючи та розслаблюючи м'язи батьки удосконалюють (формують) рухові навички управління ними.
2.4	Заняття 21. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ. Навчальне питання 1. Вивчення та тренування гімнастичних (дихальних) комплексів фізичних вправ. Навчальне питання 2. Тренування техніки: нахилу тулуба вперед із положення сидячи; підймання тулуба в сід. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2500-3000 м).	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Слідкувати за технікою дихання, контролювати ЧСС досліджуваних. Корегувати техніку дихання під час тренування техніки бігу. На-прикінці тестування провести заминку. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу.
2.5	Заняття 22. Дихальні техніки для зняття стресу та міцного сну. Навчальне питання 1. Техніка дихання «4-7-8». Навчальне питання 2. Почергове носове дихання. Навчальне питання 3. Дихальна вправа Бхрамарі. Навчальне питання 4. Дихальна ката «Санчін» (за методикою Б. Кіндзера).	45	Мета дихальних технік: зміцнення психологічного стану (психологічної рівноваги), покращення когнітивних функцій, покращення концентрації уваги та пам'яті, покращення та стабілізація сну.
2.6	Заняття 23. Розвиток сили, витривалості та спритності. Навчальне питання 1. Тренування техніки: підтягування на перекладині (чол.), підтягування у висі лежачи (жін.). Навчальне питання 2. Тренування вправи стрибок у довжину з місця. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (1500-2000 м).	45	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Слідкувати за технікою дихання, контролювати ЧСС досліджуваних. Довести умови виконання фізичних вправ. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку досліджуваних. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити

			завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування вико-нати заминку.
Всього за корекційно-функціональний блок		270	---
<b>3. Константувальний блок</b>			
3.1	<p>Заняття 24. Рефлексія.</p> <p>Навчальне питання 1. Анкетування батьків «Зворотній зв'язок».</p> <p>Навчальне питання 2. Методи та прийоми: «Обери позицію», «Рюкзак», «Есе», «Ключові слова», «Синквейн», «Дерево бажань» тощо.</p>	45  45	<p>Мета рефлексії: формування у особистості (представників досліджу-ваних груп) усвідомленим чином корегувати свою увагу в середині себе, для того, щоб переглядати та корегувати власний психічний простір; формування у індивіда уміння концентрувати увагу на своїх внутрішніх психофізичних процесах.</p> <p>Мета анкетування: проаналізувати рівень знань та питань стосовно пройденого навчального матеріалу. Відпрацювати практичні рекомендації по усуненню виявлених недоліків.</p> <p>Мета: формування комунікативних здібностей, самосвідомості. Розвиток інтелекту та мислення. Формування уміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у різних умовах соціуму.</p>
3.2	<p>Заняття 25. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.</p> <p>Навчальне питання 1. Тренування комплексів дихальних вправ (гімнастичних комплексів).</p> <p>Навчальне питання 2. Тренування техніки: ривок гири 16 кг (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.).</p> <p>Навчальне питання 3. Тренування фізичних вправ: нахил тулуба вперед із положення сидячи; підіймання тулуба в сід.</p> <p>Навчальне питання 4. Рівномірний біг (2500-3000 м).</p>	45	<p>На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи поперед-ження травматизму). Провести підго-товчу частину. У зміст підготовчої частини включити дихальні комплекси (гімнастичні комплекси). Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджу-ваних. Дозування навантаження здійс-нювати відповідно до рівня фізичного розвитку досліджуваних. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити зав-дання на самостійну роботу. Напри-кінці тренування виконати заминку.</p>
3.3	<p>Заняття 26. Розвиток та удосконалення: сили, швидкості, спритності та витривалості.</p> <p>Навчальне питання 1. Тренування вправ: підтягування на перекладині (чол.), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.).</p> <p>Навчальне питання 2. Тренування техніки фізичних вправ: Стрибок у довжину з місця, біг на 100 м.</p>	45	<p>На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи поперед-ження травматизму). Провести підго-товчу частину. Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного розвитку тих, хто тренується. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
	<p>Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2000-2500 м).</p> <p>Навчальне питання 4. Розтягнення (нахил тулуба вперед з положення сидячи).</p>		
3.4	<p>Заняття 27. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.</p> <p>Навчальне питання 1. Тренування вправ: підіймання тулуба в сід, комплексно-силової вправи.</p> <p>Навчальне питання 2. Тренування вправ: стрибок у довжину з місця,</p>	45	<p>На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи поперед-ження травматизму). Провести підго-товчу частину (у зміст підготовчої частини включити комплекси дихальних вправ). Корегувати техніку дихання та ЧСС досліджуваних. Дозування навантаження здійснювати відповідно до рівня фізичного</p>



	човниковий біг 4x10 м. Навчальне питання 3. Рівномірний біг (2500-3000 м). Навчальне питання 4. Розтягнення (стречинг, нахил тулуба вперед з положення сидячи).		розвитку тих, хто тренується. Корегувати техніку виконання фізичних вправ. Контролювати функціональний стан досліджуваних під час бігу. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Наприкінці тренування виконати замінку.
3.5	Заняття 28. Контрольне заняття. Навчальне питання 1. Контрольне виконання вправ, які характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, швидкості). Психодіагностичне дослідження для батьків (за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність (МПО-АМ)» відповідно до А. Маклакова та С. Чермяніна).	90  30	На початку заняття довести тему та навчальні питання (заходи попередження травматизму). Провести підготовчу частину. Тестування рівня сформованості основних фізичних якостей учасників педагогічного експерименту здійснити відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607. Наприкінці тестування провести замінку. Довести результати. Визначити кращих, поставити завдання на самостійну роботу. Мета психодіагностики: дослідження (визначення) адаптивних якостей, нервово-психічної витримки, кому-нікативних здібностей, моральної та етичної нормативності.
Всього за константувальний блок		345	---
Всього за психофізичний курс (програму)		1500	---
Авторська розробка: Н. Скотна, В. Стець, С. Волошин, Е. Сивохоп, Л. Томіч, К. Березяк			
Примітки: 1) вивчення та контрольне виконання фізичних вправ здійснювати відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607; 2) означення скорочення ЧСС – частота серцевих скорочень; означення чол. – чоловіки, жін. – жінки; 3) до участі в «експериментальній програмі» допускаються батьки, які отримали дозвіл (допуск) від лікарів.			

Підсумовуючи результати теоретичного дослідження вважаємо, що поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження нами розроблено «Програму формування психофізичної готовності батьків до навчання дітей в умовах «НУШ» у посткарантинному періоді».

Змодельована членами науково-дослідної групи зазначена вище програма складається із трьох основних блоків: діагностичного (17 занять); корекційно-функціонального (6 занять) та константувального (5 занять). Загальний час на проходження зазначеної вище «програми» складає 1500 хв.

Членами НДГ очікується, що зазначена вище «програма» (табл. 1) забезпечить формування у батьків (майбутніх учасників педагогічного експерименту) індивідуальної стратегії психофізичної готовності до «НУШ», яка забезпечить отримання ними оптимального позитивного результату – достатнього рівня сформованості основних фізичних якостей, високої психологічної, емоційно-вольової та мотиваційної готовності до навчання дітей в умовах «НУШ» (у посткарантинному періоді).

Результати дослідження впроваджені у роботу практичних психологів, а також фахівців фізичного виховання комунальних закладів: «Харківська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №93 ім. В.В. Бондаренка» (м. Харків) та «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №18 комбінованого типу Харківської міської ради (м. Харків). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення системи психофізичної готовності до професійної діяльності учителів молодших класів «НУШ».

#### Література

1. Навчальні програми для 1-4 класів (типові освітні програми для 1-2, 3-4 класів НУШ, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchal-ni-programi-dlya-rochatkovo-yi-shkoli>.

2. Garkavy O., Petruhnov A., Ruban L., Okun D., Honcharov A., Lytovchenko A., Ananchenko K., Khatsayuk O., Turchynov A. A Quality Factor of Cardiovascular System Reaction On A Daily Physical Exertion Of Students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. India, 2018. – № 10 (2). P. 521-525.

3. Борисова Ю., Власюк О., Федоряка А. Аналіз фізичного стану дітей 7-8 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 26-30.

4. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Клюка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.

5. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис.

- ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2010. 204 с.
6. Івашковський В.В., Остапенко О.І., Тимчук М.В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч. посібн. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
  7. Єрьоменко Е.А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 242 с.
  8. Скотна Н., Гавришак Л. Сучасна психологія на захисті формування цінностей молодших школярів в контексті трансформацій суспільних процесів. *Молодь і ринок*. Дрогобич, 2011. – № 6. С. 84-88.
  9. Гусакова М.П. Зворотний зв'язок у вихованні дошкільника: психологічна освіта чи батьківський досвід. *Науково-практичний освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота»*. Київ, 2014. – № 9. С. 4-9.
  10. Березовська Н. Вивчаємо психологічний клімат колективу. *Дошкільне виховання*. Харків, 2017. – № 3. С. 12-15.
  11. Гаєвська А. М. Поради дітям та батькам під час карантину (2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sch8.edu.vn.ua/poradu.html>.
  12. Апончук Т., Кравченко Г. Забезпечення якості початкової освіти в умовах нової української школи. *Адаптивне управління: теорія і практика (серія «Педагогіка»)*. Харків, 2018. – № 5 (9). С. 1-15.
  13. Марчук Ж.С. Методи навчання мистецтва молодших школярів у НУШ. *Мистецтво та освіта*. Київ, 2019. – № 2. С. 15-30.
  14. Пшенична Л. Новий учитель нової української школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. – № 1 (85). С. 61-83.
  15. Буздуган О.А. Підготовка майбутніх вчителів початкових класів до педагогічної взаємодії з батьками учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2013. 20 с.
  16. Хасанов М., Матвієнко М. Психологічна підготовка як компонент оволодіння студентами закладів вищої освіти основами самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 2 (130). С. 122-125.
  17. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. Київ, 2021. – № 1 (43). С. 24-43.
  18. Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. С. 84.
  19. Горленко В.М., Луценко Ю.А., Острова В.Д., Сосновенко Н.В., Ткачук І.І. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с.
  20. Стець В.І. Готовність педагогів сучасної української школи до роботи в умовах інклюзивної освіти. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич, 2018. – № 43. С. 130-146.

#### References

1. Curricula for grades 1-4 (typical educational programs for grades 1-2, 3-4 of NUS, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://mon.gov.ua/ua/os-vita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchal-ni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
2. Garkavy O., Petruhnov A., Ruban L., Okun D., Honcharov A., Lytovchenko A., Ananchenko K., Khatsayuk O., Turchynov A. A Quality Factor of Cardiovascular System Reaction On A Daily Physical Exertion Of Students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. India, 2018. – № 10 (2). P. 521-525.
3. Borisova Yu., Vlasyuk O., Fedoryaka A. Analysis of the physical condition of children 7-8 years old. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). p. 26-30.
4. Khatsaiuk O., Rusin L., Vanyuk D., Slatvinska A., Stetsenko D., Klyuka A., Sadovska I. Testing the effectiveness of methods of physical therapy for female students of higher education institutions after treatment of coronavirus disease (COVID-19). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 110-117.
5. Chernyavsky M. Recreational and health technologies in the process of physical education of junior schoolchildren: diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2010. 204 p.
6. Ivashkovsky V., Ostapenko O., Timchuk M. Fiscal education of guests shul students in extracurricular activities of secondary schools : Tutorial. Kirovograd: : Imex-LTD, 2014. 172 p.
7. Eremenko E. Education of persistence in schoolchildren 6-7 years in the process of horting: diss. Cand. of Pedag. Scien.: 13.00.07. Kyiv, 2016. 242 p.
8. Skotna N., Gavrishchak L. Modern psychology in defense of the formation of values of junior schoolchildren in the context of transformations of social processes. *Youth and the market*. Drogobich, 2011. – № 6. p. 84-88.
9. Gusakova M. Feedback in preschool education: psychological education or parental experience. *Scientific-practical educational-methodical magazine "Practical psychology and social work"*. Kyiv, 2014. – № 9. p. 4-9.
10. Berezovska N. We study the psychological climate of the team. *Preschool education*. Kharkiv, 2017. – № 3. p. 12-15.
11. Gaevska A. Tips for children and parents during quarantine (2021): [Electronic resource]. Access mode:

<https://sch8.edu.vn.ua/poradu.html>

12. Aponchuk T., Kravchenko G. Ensuring the quality of primary education in the new Ukrainian school. Adaptive control: theory and practice (series "Pedagogy"). Kharkiv, 2018. – № 5 (9). p. 1-15.
13. Marchuk Zh. Methods of teaching art to junior schoolchildren at NUS. Art and education. Kyiv, 2019. – № 2. p. 15-30.
14. Pshenichna L. A new teacher of a new Ukrainian school. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Sumy, 2019. – № 1 (85). p. 61-83.
15. Buzdugan O. Preparation of future primary school teachers for pedagogical interaction with parents of students: abstr. diss. Cand. of Pedag. Scien.: 13.00.04. Odessa, 2013. 20 p.
16. Khasanov M., Matvienko M. Psychological training as a component of mastering the basics of self-defense by students of higher education institutions. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 2 (130). p. 122-125.
17. Vysochina N., Gunina L., Khatsayuk O., Kotlyarenko L., Golovashchenko R., Ivchenko A. Model of psychophysical readiness of future officers to perform assigned tasks. Military education. Kyiv, 2021. – № 1 (43). p. 24-43.
18. Bochkor N., Dubrovska E., Zaleska O. Socio-pedagogical and psychological work with children in the conflict and post-conflict period : Guidelines. Kyiv : MZHPС«La Strada-Ukraine», 2014. p. 84.
19. Gorlenko V., Lutsenko Yu., Ostrova V., Sosnovenko N., Tkachuk I. Methodical recommendations on introduction of cyclograms of activity of employees of psychological service. Kyiv : UNMC of practical psychology and social work, 2017. 132 p.
20. Stets V. Readiness of teachers of modern Ukrainian school to work in an inclusive education. Problems of the humanities. Drogobich, 2018. – № 43. p. 130-146.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30

УДК 796.088

**Старчук О. О.,**  
*кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*  
**Пронтенко В. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*  
**Михнюк О. В.,**  
*курсний офіцер навчального курсу, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*  
**Барковський Д. О.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*  
**Родіонов М. О.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*  
**Краснопольський М. М.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*  
**Корак Є. О.,**  
*начальник навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія*

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

У статті висвітлено теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням як ефективним засобом фізичної підготовки. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій та інформаційних джерел за тематикою дослідження, порівняння. З'ясовано, що спортивне орієнтування – це сучасний військово-прикладний вид спорту, в якому для досягнення високих результатів необхідно рівною мірою володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегральною підготовленістю. Високий рівень розвитку фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових умінь та навичок у військовослужбовців, сформований у процесі занять спортивним орієнтуванням, сприятиме покращанню виконанню завдань за призначенням. Результати досліджень свідчать про доцільність впровадження спортивного орієнтування в освітній процес з фізичної підготовки курсантів з метою формування їх фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, фізична підготовка, фізична готовність, курсанти.

**Starchuk O., Prontenko V., Mikhnyuk O., Barkovskiy D., Rodionov M., Krasnopolskiy M., Korak Ye. Theoretical and methodological foundations of cadets' physical readiness formation by means of sport orienteering. Modern conditions of combat operation in the East of Ukraine, the level of development of military equipment, tactics and operational art require from future military specialists of high quality training. This involves the inclusion in the content of physical training of**