

консультацій. Загалом, дотримання рекомендацій сучасної дієтології сприяє збереженню здоров'я та підтримці фізичного та психічного благополуччя. Враховуючи важливий вплив дієтології на здоров'я людини, необхідно бути обережними при виборі дієт, критично оцінювати інформацію, отримуючи її з достовірних джерел, звертатися до кваліфікованих фахівців за індивідуальними порадами та рекомендаціями щодо раціону харчування.

### **Список використаних джерел**

1. Hygiene of Nutrition. Dietetics. Book: «Hungry Woman: Eating for Good Health, Happiness, and Hormones» by Polin Cox. Publisher: Ebury Press. Year of Publication: 2023. 256 с.
2. Norris, J., Messina, V. Vegan for Life (Revised): Everything You Need to Know to Be Healthy on a Plant-Based Diet. Hachette. 2020. 141 с.
3. Poncet, H. (2022). Наш метаболізм. Калорії, вага та секрети міцного здоров'я [Електронна книга]. Видавництво Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 191 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРЕВАГИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФЛОРБОЛУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Согоконь Олена Анатоліївна,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін  
і фізичного виховання*

**Донець Олександр Володимирович,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

В сучасних умовах розвитку фізкультурної освіти у навчальних закладах України ведеться активний пошук нових сучасних оздоровчих технологій. У зв'язку з цим вчителі все частіше звертають увагу на можливості інноваційних, універсальних та доступних видів спорту, які набирають обертів та захоплюють увагу учнівської молоді в нашій країні. Флорбол, як спортивна гра, набуває все більшої популярності в різних країнах світу. Впровадження флорболу в систему фізичного виховання на Україні може мати значний вплив на фізичний розвиток учнів, сприяти формуванню командних навичок, стратегічного мислення, спортивної дисципліни та співпраці. Зазначимо, що флорбол є доступним видом спорту, яким можна займатися у будь-якому приміщенні, це може стати важливим аспектом у контексті розвитку фізичної активності серед учнів у сучасному світі, де час на заняття спортом може бути обмеженим.

Я. Білан [1, с. 36] зазначає, що сучасний флорбол (floorball – англ. «м'яч на підлозі») молодий вид спорту, що бурхливо розвивається, має походження від декількох спортивних ігор: хокей, хокей на траві і бейсбол. Л. Максименко [3, с. 68] зазначає, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблеми навчання і вдосконалення техніки гри, створення методики розвитку фізичних здібностей юних спортсменів. Проаналізувавши дослідження О. Качан [2, с. 78], ми дійшли висновку, що гра у флорбол не вимагає значного оснащення: гравцям потрібні ключки, м'яч і зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові ампула визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра.

Наші дослідження особливостей та переваг впровадження флорболу в систему фізичного виховання є актуальним і може надати цінну інформацію для покращення якості навчання та фізичного розвитку учнів. Мета нашого дослідження: вивчити сучасний стан, можливості та переваги використання флорболу як інноваційного та перспективного виду спорту у сучасній українській школі при викладанні фізичного виховання.

Флорбол є безпечним видом спорту, оскільки використовуються легкі пластикові ключки та м'ячі, що зменшує ризик травм. Цей вид спорту підходить для участі учнів різних вікових категорій та фізичної підготовленості, оскільки можна адаптувати правила та інтенсивність гри відповідно до потреб групи. Флорбол сприяє розвитку швидкості реакції, стратегічному мисленню та прийняттю швидких рішень, що позитивно впливає на розвиток когнітивних навичок учнів.

Отже, провівши дослідження у школах Полтавщини, ми дійшли висновку, що флорбол стимулює активний рух та фізичну активність, сприяє покращенню здоров'я учнів та зменшує ризик розвитку хронічних захворювань. Впровадження флорболу в систему фізичного виховання загальноосвітніх шкіл України покращить позитивну соціальному взаємодію між учнями, комунікацію та буде сприяти формуванню дружби, взаємодопомоги та колективізму. Так, як флорбол є захоплювальним та цікавим видом спорту, він може формувати мотивацію учнів до занять фізичною активністю та розвитку спортивних навичок. Ми дійшли висновку, що флорбол впливає на формування особистості в цілому (сприяє розвитку фізичної підготовленості, формує фізичні якості, впливає на розвиток психічних якостей, становлення волі, відчуття себе як рівноправного члена єдиної команди).

### **Список використаних джерел**

1. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К2 (57). С. 36–38.
2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
3. Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І. Флорбол на початковому етапі підготовки : навч.-метод. посіб. з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання. Суми: Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 123 с.
4. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. Теорія і методика викладання флорболу : навч.-метод. посіб. Полтава, 2023. 49 с.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ КОРФБОЛУ В УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛАХ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ СПОРТУ**

**Согоконь Олена Анатоліївна,**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних наук  
і фізичного виховання*

**Кириленко Олександр Іванович,**

*старший викладач кафедри теоретико-методичних основ викладання  
спортивних дисциплін*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Заняття фізичним вихованням та спортом на Україні відіграє важливу роль у формуванні здорового генофонду нації. Однією з найбільш важливих та вирішальних причин швидкого розвитку фізичного виховання як частини культури сучасного суспільства стало введення інноваційних варіативних модулів на уроках фізичної культури в навчальні програми нової української освіти. Для відповідності української освіти сучасним викликам та вимогам, освіта має бути інноваційною, йти попереду тих вимог, які суспільство поставить перед особистістю вже через декілька років. Інноваційність освіти має полягати в постійному оновленні й удосконаленні змісту, що є нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок із життям, знижуватиме творчий потенціал, перетвориться в рутинну справу. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, запровадження новітніх технологій, застосування інноваційних засобів навчання, в тому числі й у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Впровадження інноваційних видів спорту у фізичній культурі досліджують сучасні науковці: М. Арвісто, В. Бальсевич, В. Видрін, М. Віленський, Т. Вознюк, О. Качан, Л. Матвеев, Ю. Ніколаєв, Н. Пономарьова та ін. Так, В. Лукашук стверджує, що заняття фізичним вихованням та спортом є фактором інтеграції, а найголовніша його функція в