

– робота без м'яча: покращення координації та спритності (виконання вправ на розвиток швидкості, маневреності, балансу та реакції); розвиток швидкості та вибухової сили (бігові вправи, стрибки, прискорення); зміцнення м'язового корсету та спеціалізованих м'язових груп (вправи з власною вагою, еластичними стрічками, легкими обтяженнями).

Організація індивідуальних тренувань: Регулярність (індивідуальні тренування повинні бути регулярно складовою тренувального процесу, доповнюючи командні заняття). Планування (програма індивідуальних тренувань повинна бути чітко спланована та узгоджена з тренером, враховуючи індивідуальні цілі та потреби гравця). Різноманітність (важливо використовувати різноманітні вправи та методи, щоб підтримувати інтерес гравця та забезпечувати комплексний розвиток технічних навичок). Контроль та аналіз (тренер повинен постійно контролювати прогрес гравця, аналізувати виконання вправ та вносити необхідні корективи до програми тренувань). Мотивація (важливо підтримувати мотивацію юного футболіста, заохочувати його зусилля та відзначати досягнення).

Отже, індивідуальні тренування є незамінним інструментом у вдосконаленні техніки юних футболістів. Завдяки персоналізованому підходу, можливості детального опрацювання технічних елементів та усунення індивідуальних помилок, вони сприяють більш швидкому та якісному зростанню майстерності гравця. Регулярні та правильно організовані індивідуальні заняття закладають міцний технічний фундамент, який є необхідною умовою для успішної кар'єри у футболі. Тому, тренерам, батькам та самим юним футболістам необхідно усвідомлювати важливість індивідуальної роботи та приділяти їй належну увагу.

**Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

## **ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Ключові слова:** перша домедична допомога, практичні навички, педагогічний заклад вищої освіти, студенти, професійна підготовка, безпека життєдіяльності.

У сучасному суспільстві зростає розуміння цінності людського життя та необхідності забезпечення безпеки в усіх сферах діяльності, зокрема й в освітньому процесі. Педагогічні працівники, перебуваючи в постійному контакті з дітьми та молоддю, несуть відповідальність не лише за їхній інтелектуальний та особистісний розвиток, але й за їхню безпеку та здоров'я. У критичних ситуаціях, що можуть виникнути в навчальному закладі, оперативне та правильне надання першої домедичної допомоги до приїзду кваліфікованих медичних працівників може врятувати життя.

Саме тому формування практичних навичок з надання першої домедичної допомоги у студентів педагогічних закладів вищої освіти є не лише важливим елементом їхньої професійної підготовки, але й необхідною умовою забезпечення безпечного освітнього середовища. Володіння цими навичками дозволить майбутнім педагогам ефективно реагувати на невідкладні стани, надавати допомогу потерпілим та мінімізувати негативні наслідки до прибуття медиків.

Питання навчання першої допомоги в різних категорій населення, включаючи педагогічних працівників, є предметом досліджень багатьох фахівців (Волянський П., Терент'єва А., Гур'єв С., Скидан М. та багато інших). У їхніх працях обґрунтовується необхідність опанування навичок першої допомоги, розглядаються методичні аспекти навчання та оцінюється його ефективність.

Зокрема, дослідження показують, що рівень володіння практичними навичками першої допомоги серед педагогів часто є недостатніми. Причини цього можуть бути різними: недостатня кількість годин, відведених на вивчення відповідних дисциплін, перевага теоретичної підготовки над практичною, відсутність сучасних навчальних матеріалів та обладнання.

Водночас, світовий досвід свідчить про ефективність інтеграції навчання першої допомоги в освітні програми різних спеціальностей, включаючи педагогічні. Акцент робиться на практичному відпрацюванні навичок у змодельованих ситуаціях, використанні симуляційного обладнання та залученні кваліфікованих інструкторів.

Метою дослідження є обґрунтування необхідності та розробка пропозицій щодо вдосконалення процесу формування практичних навичок з надання першої домедичної допомоги у студентів педагогічних закладів вищої освіти.

Ефективне формування практичних навичок з надання першої домедичної допомоги у студентів педагогічних закладів вищої освіти є важливим елементом їхньої професійної підготовки, оскільки майбутні педагоги можуть опинитися в ситуаціях, що загрожують життю та здоров'ю учнів або інших осіб. Досягнення високого рівня компетентності в цій сфері потребує комплексного підходу, що включає не лише теоретичні знання, але й активне практичне відпрацювання ключових алгоритмів дій, моделювання реалістичних сценаріїв невідкладних станів, використання сучасних навчальних технологій та залучення кваліфікованих інструкторів, а також систематичну оцінку та самооцінку набутих навичок для їх подальшого вдосконалення.

Перехід до комплексного підходу у формуванні практичних навичок з надання першої домедичної допомоги у студентів педагогічних закладів вищої освіти передбачає системну інтеграцію різноманітних навчальних методів, використання сучасних навчальних технологій, організацію майстер-класів та тренінгів, оцінювання практичних навичок, ресурсів та організаційних рішень, спрямованих на досягнення високого рівня практичної компетентності майбутніх педагогів у цій критично важливій сфері. Цей перехід означає відмову від фрагментарного вивчення окремих тем та зосередження на взаємопов'язаному та послідовному засвоєнні знань, умінь та навичок через: поглиблене вивчення теоретичних основ (забезпечення міцної бази знань про анатомію, фізіологію, основні невідкладні стани та принципи надання першої допомоги); інтенсивне практичне навчання (активне відпрацювання алгоритмів дій на манекенах, симуляторах та за допомогою рольових ігор, максимально наближених до

реальних ситуацій); залучення кваліфікованих інструкторів (проведення занять досвідченими медичними працівниками, інструкторами з першої допомоги, які володіють як теоретичними знаннями, так і практичними навичками); створення сприятливого навчального середовища (забезпечення необхідним обладнанням, матеріалами та комфортними умовами для ефективного практичного навчання; формування психологічної готовності (надання студентам знань та практичних навичок для подолання стресу та прийняття зважених рішень у критичних ситуаціях).

Отже, реалізація зазначених заходів дозволить підвищити рівень готовності майбутніх педагогів до надання першої домедичної допомоги в різних невідкладних ситуаціях, що, в свою чергу, сприятиме створенню безпечного та сприятливого освітнього середовища.

**Сергій ЛУТАЙ,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;*

**Юлія ЗАЙЦЕВА,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін  
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

## **РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Ключові слова:** *майбутні учителі фізичної культури, професійна підготовка, готовність до професійної діяльності.*

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до якості освіти, зокрема у сфері фізичної культури. Важливу роль у цьому процесі відіграють учителі фізичної культури, які не тільки забезпечують фізичний розвиток дітей, але й формують їхні ціннісні орієнтації, здоровий спосіб життя та навички соціальної взаємодії. Отже, питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є надзвичайно актуальним.

Перш за все, проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є актуальною з точки зору зростаючих вимог до якості фізичного виховання в навчальних закладах. Учителі фізичної культури повинні не лише мати високий рівень фізичної підготовки, але й володіти педагогічними знаннями, методичними навичками та вміннями ефективно взаємодіяти з учнями. Це вимагає розробки ефективних програм підготовки, які б враховували сучасні вимоги до професії та специфіку роботи з дітьми різного віку.

Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є важливим аспектом забезпечення здоров'я нації. Фізичне виховання відіграє ключову роль у профілактиці різних захворювань, зокрема серцево-судинних, опорно-рухового апарату та ожиріння. Учителі фізичної культури, які