

УДК 378.015.31:172.15

Підготовка фахівців дошкільної та початкової освіти до національно-патріотичного виховання дітей



Наталія ПАХАЛЬЧУК,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
ORCID ID 0000-0001-7098-3821,

Оксана ГОЛЮК,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
ORCID ID 0000-0001-6309-9261

Галина КІТ,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
дошкільної та початкової освіти, декан факультету
дошкільної, початкової освіти та мистецтв
імені Валентини Волошиної Вінницького державного
педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського,
ORCID ID 0000-0003-2986-9079

Постановка проблеми. В Україні – молодій незалежній державі з багатою історичною спадщиною – розпочато модернізацію системи освіти та підготовки висококваліфікованих фахівців. У контексті реалій сьогодення, геополітичної ситуації постають нові вимоги до особистості, формування національно-патріотичних поглядів та переконань кожного громадянина. Дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивним періодом ціннісного становлення зростаючої особистості, тому актуалізується питання підготовки майбутніх фахівців до використання педагогічно обґрунтованих технологій, методів, прийомів та засобів освітньо-виховної роботи з дітьми.

Аналіз актуальних наукових досліджень і публікацій. Виховання здорового зростаючого

У статті представлено досвід Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського щодо набуття майбутніми вчителями початкових класів та вихователями дітей дошкільного віку професійних компетентностей. Розглянуто можливості навчальних дисциплін «Методика фізичного виховання та валеологічної освіти», «Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», «Технології фізичного виховання та валеологічної освіти» у забезпеченні національно-патріотичного виховання зростаючого покоління. Обґрунтовано, що рухова діяльність має потужні можливості щодо формування патріотичних рис характеру. Запропоновано завдання, які можна використовувати в системі підготовки майбутніх педагогів.

Ключові слова: фахівці дошкільної та початкової освіти, методика фізичного виховання, національно-патріотичне виховання, професійна компетентність.

покоління – пріоритетне завдання кожної держави. Теоретико-методичні засади збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку досліджували О. Багінська, О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфименко, Л. Загородня, Л. Калуська, К. Козлова, Т. Круцевич, Н. Левінець, Л. Лохвицька, І. Лущик, Н. Москаленко, Л. Швайка, Ю. Шевченко та ін. Проте без розв'язання питання підготовки кваліфікованих кадрів до здоров'язбережувальної діяльності означені проблеми залишаються невирішеними. Науковці здійснюють пошук біомедичних, психологічних та педагогічних інструментів створення освітнього середовища для студентів [1; 2; 3; 4; 7; 8].

У підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності постають суперечності, зокрема, між модернізацією змісту навчальних дисциплін,

що впливає на скорочення годин на їх вивчення та традиційними формами, методами і засобами організації навчальної діяльності; між гіперінформаційним середовищем, яке сприяє знаходженню та копіюванню будь-якої інформації та неефективними способами її опрацювання тощо. Подолання цих суперечностей можливе шляхом підвищення ефективності занять, використання сучасних форм освітнього процесу.

Значний інтерес у межах досліджуваної теми становлять дисертаційні роботи, в яких предметом спеціального дослідження є підготовка майбутніх учителів початкових класів та вихователів закладів дошкільної освіти до національного виховання (Т. Братченко, В. Зелюк, Н. Левінець, Ю. Руденко, С. Паршук, Г. Шах та ін.), а також до фізичного виховання дітей (С. Іванников, С. Ігнатенко, С. Корнієнко, О. Кругляк, Н. Левінець, Н. Мацкевич, З. Нестерова, С. Петренко, А. Степанко та ін.).

Мета статті полягає в репрезентації методів і прийомів роботи з майбутніми педагогами під час викладання професійно-зорієнтованих навчальних дисциплін, спрямованих на національно-патріотичне виховання дітей.

Виклад основного матеріалу. Науковці розробили різноманітні освітні технології та методики, що характеризують як розвивальні, проблемні, дослідницькі. У контексті гуманізації освіти на теренах України започатковують альтернативні навчальні заклади, впроваджують нові освітні технології на основі нових підходів до подачі та засвоєння інформації. Зокрема, значущий досвід різних прийомів, методів, форм роботи з майбутніми педагогами накопичено на факультеті дошкільної, початкової освіти та мистецтв Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Технології фізичного виховання та валеологічної освіти» майбутні педагоги опановують ботмерівську гімнастику. Автором гімнастики є Фрідріх Максиміліан Едуард Граф фон Ботмер, учитель фізичної культури першої Вальдорфської школи, започаткованої 1919 року в Штутгарті (Німеччина). Ботмерівська гімнастика охоплює: вправи з м'ячами (малими й великими), дерев'яними палицями, природними матеріалами (каштанам, камінчиками, волоськими горіхами); ритмопластика, образні етюди; вправи у парах і групах; ігри на розвиток уваги й координації, що сприяють соціалізації особистості.

На заняттях зі студентами ми здійснили спробу поєднати твори українського літературного мистецтва та вправи з ботмерівської гімнастики. Зокрема, **метою** вправи «Коло друзів» є формування вміння працювати в колективі, відповідальності за спільний результат, виховання відчуття ритму, спритності.

Зміст вправи: вихідне положення: ноги нарізно, м'яч у правій руці хватом знизу, руку піднято трішки вище пояса, ліву руку розташовано на рівні з правою долонею долонею вгору. 1 – передача м'яча в ліву руку; 2 – передача м'яча в праву руку сусіду

ліворуч хватом зверху. Тобто, учасник вправи одночасно передає м'яч сусіду ліворуч та приймає м'яч від сусіда праворуч. Вправу повторюють декілька разів.

Особливості виконання: учасники розташовуються в колі, у кожного в правій руці м'яч; на першому та другому етапах навчання рухової дії ведучий може коментувати: «М'яч – собі, сусіду, собі, сусіду»; на третьому етапі навчання рухової дії вправу можна виконувати з різним чітким ритмічним супроводом (дитячі вірші, народні потішки для дітей тощо), як-от:

Ой, літала зозуленька

Узеленому ліску,

Сіла, сіла, закувала:

– Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! Ку!

Наступну вправу на відновлення дихання та релаксацію «Купол» студенти використовують із дітьми під час педагогічної практики для уявної подорожі просторами України. **Мета** вправи «Купол»: приведення організму до відносно спокійного стану; формування відчуття єдності з довкіллям. Зміст вправи: ноги нарізно. 1 – підняти руки в сторони долонями вниз (вдих); 2 – руки повернути долонями вгору та підняти вгору (видих); 3 – повернутись праворуч з одночасним відведенням рук в сторони долонями вгору (вдих); 4 – стати рівно, руки вгору (видих); 5–6 – повторити рухи рахунків 3–4 в іншу сторону; 7 – опустити руки через сторони долонями вгору (вдих); 8 – (видих). Повторити 2 рази.

Особливості виконання вправи «Купол»: всі рухи у вправі необхідно виконувати повільно та плавно; вправу доцільно проводити в заключній частині фізкультурного заняття. На першому етапі опанування техніки виконання вправи студентам пропонується прийом «образного сприйняття рухової дії» – «Я – частинка України». Наведемо можливий варіант пояснення вправи: уявіть, що ми стоїмо серед різноманіття чарівних квітів, дерев (педагог приймає вихідне положення); ми бачимо всю красу навколо і вбираємо в себе пахощі природи (рахунок у вправі – 1, 2); ми вдячні природі за таку красу та хочемо поділитись добром, яке у нас є (рахунок у вправі – 2, 3) тощо.

Також зі студентами використовують танцювально-рухову терапію. Хоровод – це не лише танок, а й відображення життя наших предків, наша культурна спадщина. Наведемо фрагмент супроводу до хороводу з ботмерівської гімнастики з нашим віршованим перекладом. Мета хороводу: формування відчуття спільного ритму суспільного життя, набуття відповідальності, формування вміння одночасно бути в єдності з іншими та залишатись самим собою тощо.

Зміст:

З далечини ми прийшли, дуже вправними були,

Бо стрибали ми галоп і ходили топ-топ-топ.

Знов галоп, галоп, галоп,

Знову топ, топ, топ, топ.

1 куплет. Учасники гри займають кожний своє місце по всій площі майданчика. Ведучий ритмічно

читає текст та рухається по колу. Слідуючи за ритмом тексту, учасники по одному чи по двоє приєднуються до цього руху. На команду «галоп» відбувається виконання бігу галопом, на команду «топ-топ-топ» – ходьба з акцентуванням ударами ногами на кожному слові.

*Дім побачили ми враз,
Побудований для нас.
І тепер ми визначаємо,
Чи усе нам вистачає.*

2 куплет. Учасники гри, взявшись за руки, ставши обличчям до центру кола і відповідно до ритму тексту біжать то в середину, то назовні, міцно тримаючись за руки. При цьому коло пульсує між центром і периферією.

*Тримай міцно руки, бо всі ми разом.
Тримай міцно руки, бо всі ми гуртом.
У нашому колі важливі усі.
Ніколи нікого не втратимо ми!*

3 куплет. Учасники гри в ритмі тексту рухаються по колу з максимальним розширенням.

Під час опанування майбутніми фахівцями методики формування рухових якостей («Методика фізичного виховання та валеологічної освіти», «Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура») студентам пропонувалось придумати розповідь-мандрівку просторами Батьківщини (прийом «Мандрівка Україною»), яку можна використовувати у пасивному чи комбінованому відпочинку дітей. Наведемо приклад вступу до розповіді-мандрівки: «Давайте зараз ми з вами приймемо зручні пози, заплющимо очі й помандруємо разом із музикою у фантастичну подорож. Слухайте музику уважно, не відволікайтеся. А коли вона завершиться, розкажете, що ви бачили, які образи виникали у вашій уяві». Учасники слухають українську мелодію, а потім розповідають ведучому про свої враження. Можна використовувати дві контрастні мелодії. До прикладу, ліричну, героїчну або жартівливу. Крім словесної образної характеристики музичного матеріалу, можна запропонувати учасникам подорожі продемонструвати рухову імпрізацію своїх уявлень.

Наведемо приклади інших завдань для самостійної роботи, які виконували майбутні фахівці («Методика фізичного виховання та валеологічної освіти»):

1. Розробити плани-конспекти фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей дошкільного віку із використанням творів українського мистецтва.

2. Запропонувати комплекси загальнорозвивальних вправ для дітей четвертого, п'ятого та шостого років життя з використанням елементів українського народного танцю (прийом «українська стилізація» – проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в українському стилі, з використанням українського народного танцю). До прикладу, вправи з комплексу «Ми – українці»:

• «Вітання». Вихідне положення – основна стійка, піднімання рук вгору (8 разів в швидкому темпі).

• «Уклін». Вихідне положення – основна стійка, руки на поясі; нахили тулуба вперед з розведеними в сторони руками (6 разів).

• «Повзунець». Вихідне положення присівши, руки в упорі за спиною; виведення прямої ноги вперед (5 разів кожною ногою).

3. Доповніть вимоги щодо включення фольклору до фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільників:

– діти мають бути добре ознайомлені із запропонованими для виконання фізичними вправами, такими, як: стройові, загальнорозвивальні, музично-ритмічні і танцювальні, основні рухливі ігри. Фольклорний матеріал має бути використано відповідно до вікових особливостей дітей;

– для раціональної організації рухової активності необхідно дотримуватися певної частотності зміни вправ та комплексів;

– педагог має враховувати розвивальний характер навчального матеріалу та доцільність використання народних традицій;

– моторна щільність фізкультурних занять у поєднанні з фольклорним матеріалом має сягати 80% тощо.

4. Складіть план-конспект заняття з фізичного виховання для дітей середнього дошкільного віку (старшого дошкільного віку) за мотивом української народної казки відповідно до вимог:

– сюжет казки має бути добре відомий дітям (з обмеженою кількістю головних героїв та подій, до прикладу: «Вовк і семеро козенят», «Колосок», «Коза-дереза», «Солом'яний бичок», «Півник і двоє мишенят» тощо);

– казки можуть бути в оригінальному вигляді або зі зміненим сюжетом (головні герої потрапляють в іншу історичну епоху, вводяться нові герої, нові події тощо);

– заняття та казка мають завершуватися перемогою Добра над Злом та примиренням головних героїв;

– на занятті має бути створено відповідне середовище (ілюстрації з казки, іграшки або ляльковий театр із відповідними героями тощо) та дібраний музичний супровід;

– вихователь або інструктор із фізкультури може виконувати роль оповідача, а в різних частинах заняття – відповідних героїв. Діти також перевтілюються на героїв казок.

5. Спроектуйте план-конспект народної розваги для дітей старшого дошкільного віку фізкультурно-го змісту (сезон – на вибір) тощо.

Також майбутнім фахівцям було запропоновано можливий алгоритм проектування сюжетного заняття на основі казки. Наведемо його фрагмент.

Зміст вступної частини: мотиваційне налаштування, створення ігрового середовища до заняття, підбір відповідного музичного оформлення, введення в казку). Приклад (казка «Вовк і семеро козенят» [6]): «Хатка Кози. В ній сплять козенята. Мату Коза виконує хатню роботу, співає». Приклад (казка

«Лисиця і Журавель» [5]: *«На килимку влаштовано куточок лісу. Під звучання легкої музики діти заходять до зали, шикуються одне за одним. Діти, ви любите подорожувати? А в казку хочете потрапити? Тож сьогодні нас чекає незвичайна мандрівка. Ми вирушимо до казки, головні персонажі якої – хитра Лисичка та довгоногий Журавель. Діти, як називається ця казка?»*

Зміст підготовчої частини: розігрів організму (різні види ходьби та бігу, загальнорозвивальні вправи тощо), підготовка до основного навантаження.

1. Різні види ходьби та бігу:

а) Кожен новий рух супроводжується віршованим текстом. Приклад (казка «Лисичка та Журавель»): *«Отож, по лісі Журавель походжав (діти рухаються по колу, тримаючи руки на поясі і стежать за своєю поставою). Довгі лапи він високо піднімав (рухаються, високо піднімаючи коліна). Лисичка на носочках ступала (рухаються на носках). І смачненьку поживу шукала (рухаються в напівприсяді). Стріла тут Журавля на галяві, запросила в гості ласкаво (рухаються звичайною ходою, стають обличчям у коло)»;*

б) Віршований текст розраховано на всю підготовчу частину. Приклад (казка «Вовк та семеро козенят»): *«Поспішайте, наші ніжки покрокуйте прямо трішки (різні види ходьби на носочках, на п'ятах, зовнішній та внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна). Потім швидко побіжіть, та мене наздоженіть (біг із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок назад). А тепер хай наші ніжки покрокують знову трішки (ходьба та дихальні вправи)»;*

в) Різні види ходьби та бігу не супроводжуються віршованим супроводом. Приклад (казка «Колобок»): *«Отже, наш Колобок починає свою мандрівку (діти починають ходити навколо майданчика). Він тихенько озирється навколо, чи біжать за ним бабуся та дідусь (ходьба на носочка, на п'яточках, з перекатом з п'ятки на носок)».*

2. ЗРВ (загальнорозвивальні вправи).

а) На місці, в русі без предметів після перешикування з віршованим супроводом. Приклад (казка «Лисиця та Журавель»):

1. *Журавель запрошенню зрадів, крилами весело залопотів. Вихідне положення – основна стійка, руки опущені донизу. 1 – підняти праву ногу й руки одночасно; 2 – повернутись у вихідне положення; 3 – підняти ліву ногу й руки; 4 – повернутись у вихідне положення (Виконати вправу 4 рази).*

2. *Лисичка Журавля пригощала, дорогого гостя розважала. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – нахилитися вперед, випростати руки. 2–3 – випрямитися, плеснути руками по стегнах. 4 – повернутись у вихідне положення (Виконати вправу 4–5 разів) тощо.*

б) На місці, в русі з предметами після відповідного перешикування з віршованим супроводом. Приклад (казка «Вовк та семеро козенят»):

Виконують рухи за текстом (діти ховають м'ячі в себе за спиною, біля животика, присівши тощо).

З метою підвищення інтересу студентів до досліджуваної теми з майбутніми фахівцями було проведено вікторини, брейн-ринги, круглі столи «Милосердя в сучасному вимірі», «Без верби та калини нема України: традиційні форми виховної роботи в освітніх закладах в новому інформаційному суспільстві» тощо. Наведемо запитання брейн-рингу «Нескорені» (Методика навчання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура»):

1. Запропонуйте якомога більше рухливих ігор для молодших школярів, в яких діти за сюжетом гри перевтілюються на захисників Вітчизни («Іду на Січ», «Запорожець на Січі», «Силачі», «Сокіл» тощо).

2. Назвіть одну з перших праць, в якій запропоновано поради щодо фізичного виховання: «Повчання» В. Мономаха; «Народна педагогія» О. Духновича; «Благодарний Єродій» Г. Сковороди.

3. Що таке «хортинг»?

4. Які ви знаєте заходи всеукраїнського рівня, спрямовані на національно-патріотичне виховання зростаючого покоління засобами фізичної культури («Котигорошко», «Джура», «Сокіл», «Козацький гарт» тощо).

5. Назвіть автора праці «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру» (Григорій Ващенко).

6. Розшифруйте значення слова «аркан» в такому реченні: «Ще в епоху Київської Русі дітей з семи років навчали стріляти з лука, володіти списом і арканом».

7. Назвіть дослідників, які вивчали народні традиції фізичного виховання.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, стратегію розвитку системи педагогічної освіти спрямовано на вдосконалення якості підготовки фахівців, пошук практичних шляхів реалізації стандартів вищої освіти, формування в майбутніх вчителів початкових класів та вихователів дітей раннього та дошкільного віку професійних компетентностей, їх національно-патріотичне виховання. Питання вдосконалення підготовки педагогів до національно-патріотичного виховання зростаючого покоління в умовах сьогодення потребують негайного вирішення. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителями та вихователями передбачає не лише використання рухливих народних ігор, спортивно-розважальних свят та змагань. Натомість сучасний фахівець повинен володіти різноманітним арсеналом засобів, методів, прийомів освітньо-виховної роботи з національно-патріотичного виховання, що формують свідомість та вчинки дітей, громадян України.

Репрезентовані в статті підходи до організації навчальної діяльності студентів може бути успішно адаптовано та використано під час викладання інших професійно-орієнтованих дисциплін. Подальшого дослідження потребують питання забезпечення наступності в патріотично-національному вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Голюк О. А. Теоретико-методологічні засади формування діалогічної культури в майбутніх учителів у процесі вивчення педагогічних дисциплін. *Вісник Глухівського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 13. Глухів: ГДПУ, 2009. С. 242–250.

2. Демченко Е. П., Кит Г. Г., Голюк О. А., Родюк Н. Ю. Развитие субъектности будущих педагогов в контексте подготовки к работе с одаренными детьми. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference*. 2018. V. 2. pp. 507–519.

3. Кит Г. Г. Розвиток дослідницького потенціалу майбутніх учителів початкових класів у ході педагогічної практики. *Теоретичні та методичні засади особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя*. Вінниця, 2014. С. 71–74.

4. Лазаренко Н. І. Забезпечення якості освіти у педагогічних вищих навчальних закладах в сучасних умовах. *Edukacja dla przyszłości w perspektywie orientacji na rynek pracy*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2017. С. 310–322.

5. Мигалок В. Цікава фізкультура. *Дошкільне виховання*. 2008. Вип. 2. С. 22.

6. Сидоренко Н., Ігнатенко С. Як козенята з вовком подружились. *Дошкільне виховання*. 2010. Вип. 8. С. 28–29.

7. Kolomiiets A., Kolomiiets D., Gromov Ye. Implementation of the latest world-class scientific achievements in the training process of future teachers. *Nauka i osvita*. 2017. V. 8. pp. 72–77.

8. Pakhalchuk N.O., Holyuk O. A. Problems of physical activity in vocational training of future teachers. *Physical education of students*. 2018. №22 (1). С. 45–50.

N. PAKHALCHUK, O. HOLIUK, H. KIT

Training of preschool and primary school specialists for national-patriotic upbringing children

Abstract. Professional training of teachers for national-patriotic education of preschoolers and primary school students is a complex organizational and pedagogical system. This system ensures the formation of a professional orientation, a system of knowledge, skills and professional readiness in a person.

The experience of mastering by future primary school teachers and teachers of preschool children with pedagogical competences at the university is presented in the article. Civil, ethical, sociocultural competencies suggest that a primary school teacher and a teacher of pre-school education institutions should educate citizens of our country above all. Therefore they should demonstrate active citizenship to children, educate patriotism, interest and respect to national traditions, holidays, endless love to Motherland and respect to other people, etc.

The authors reveal the possibilities of educational disciplines «Methods of Physical and Valeological Education», «Methods of Teaching the Educational Field «Health and Physical education», «Technologies of Physical Education and Valeological Education» to ensure the national-patriotic education of young generation. The motor activity of children

has powerful capabilities in the formation of patriotic character traits: the ability to overcome difficulties, dedication, organization, etc. Researchers offer some variants of methods and tasks that can be used in future teachers training system.

The article emphasizes the importance and necessity of the relationship of physical education of children with other areas of education. Therefore, researchers propose to use the means of Ukrainian national art in the process of students mastering the methods of physical education of preschoolers and primary school students. The authors also present variants of foreign methods of physical culture and recreational work based on Ukrainian literary art. Methods of the organization of learning activities of students, presented in the article, can be successfully adapted to the teaching of other professionally oriented courses.

Keywords. Methodology of physical education, methods and techniques of work, specialists of preschool and primary education, national-patriotic education.

References

1. Holiuk O. A. (2009). «Theoretical and methodological principles of forming the dialogic culture of future teachers in the process of studying pedagogical disciplines», *Bulletin of the Glukhiv State Pedagogical University*, Vol. 13, pp. 242–250. (in Ukrainian).

2. Demchenko O., Kit H., Holiuk O., Rodiuk N. (2018). «Development of future teachers' subjectivity in the context of preparation for working with gifted children», *Society. Integration. Education Proceedings of the International Scientific Conference*, Vol. 2, pp. 507–519. (in Russian).

3. Kit H. (2014). «Development of research potential of future teachers of elementary school in the process of pedagogical practice», *Theoretical and methodical principles of personal and professional development of the future teacher*, Vinnytsia, pp. 71–74. (in Ukrainian).

4. Lazarenko N. I. (2017). «Ensuring the quality of education in pedagogical higher educational institutions in modern conditions», *Education for the future in the future orientation to the labor market*, Bydgoszcz, pp. 310–322. (in Ukrainian).

5. Migalok V. (2008). «Interesting physical education», *Preschool education*, Vol. 2, pp. 22. (in Ukrainian).

6. Sidorenko N., Ihnatenko S. (2010). «How goats were friends for a wolf», *Preschool education*, Vol. 8, pp. 28–29. (in Ukrainian).

7. Kolomiiets A., Kolomiiets D., Gromov Ye. (2017). «Implementation of the latest world-class scientific achievements in the training process of future teachers», *Nauka i osvita*, no. 8, pp. 72–77. (in English).

8. Pakhalchuk N. O., Holyuk O. A. (2018). «Problems of physical activity in vocational training of future teachers», *Physical education of students*. 2018. №22 (1). С. 45–50. (in English).