

# Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану

УДК: 373.5.016:796:355.018

**В. П. Семененко, В. В. Теліус**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Резюме.** Реалізація концепції «Нова українська школа» (НУШ) зіткнулася з великими викликами, зокрема через пандемію COVID-19 та війну в Україні. Фізичне виховання як один із ключових аспектів гармонійного розвитку учнів постраждало через обмежені можливості для проведення занять у звичних умовах. Пандемія зумовила масовий перехід на дистанційне навчання, що негативно вплинуло на фізичну активність учнів, а війна внесла додаткові перешкоди у вигляді безпекових ризиків і руйнування інфраструктури. Попри складнощі, важливо адаптувати підходи до фізичного виховання, інтегруючи нові цифрові інструменти, змішані формати навчання та індивідуальні плани тренувань. Це дозволить забезпечити безперервність фізичного розвитку навіть в умовах кризи. Особлива увага має бути приділена підготовці вчителів до роботи в нових реаліях, зокрема з використанням технологій. Фізичне виховання залишається ключовим для здоров'я нації та її обороноздатності, тому необхідно посилити його роль у системі освіти, навіть у складних умовах. *Мета.* Проаналізувати сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Методи.* Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз нормативних та стратегічних документів; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу. *Результати.* Розглянуто особливості організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. Проаналізовано вплив пандемії COVID-19, який спричинив перехід на дистанційне навчання та зниження фізичної активності учнів. Описано сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури, які включають використання онлайн-інструментів, адаптацію навчальних програм до умов укриттів і спеціальні вправи для обмежених просторів. Особливу увагу приділено питанням мотивації учнів до самостійних занять фізичною культурою, впровадженню інтерактивних методик, а також психоемоційній підтримці. Акцент зроблено на важливості фізичної підготовки як невід'ємного елемента розвитку здорової та витривалої особистості, особливо в умовах воєнних дій, коли від фізичної готовності залежить не лише здоров'я, а й здатність до виконання складних завдань.

**Ключові слова:** воєнний стан, Нова українська школа, фізичне здоров'я, фізичне виховання, фізична культура, рухова активність.

## **Approaches to the organization of physical education in general secondary education institutions under martial law**

**V. P. Semenenko, V. V. Telius**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** The implementation of the New Ukrainian School (NUS) concept has faced major challenges, particularly due to the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine. Physical education, as one of the key aspects of the harmonious development of students, has suffered due to limited opportunities to conduct classes under normal conditions. The pandemic has led to a massive shift to distance learning, which has had a negative impact on students' physical activity, and the war has introduced additional obstacles in the form of security risks and destruction of infrastructure. Despite these difficulties, it is important to adapt approaches to physical education by integrating new digital tools, blended (hybrid) learning formats, and individualized training plans. This will ensure the continuity of physical development even in times

of crisis. Particular attention should be paid to preparing teachers to work in the new realities, including the use of technology. Physical education remains key to the health of the nation and its defense capability, so it is necessary to strengthen its role in the education system, even in difficult conditions. *Objective.* To analyze modern approaches to the organization of physical education in general secondary education institutions under martial law. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of scientific literature, analysis of normative and strategic documents; content analysis of documentary materials; method of system analysis. *Results.* The features of the organization of physical education in general secondary education institutions under martial law were examined. The impact of the COVID-19 pandemic, which led to the transition to distance learning and a decrease in students' physical activity, was analyzed. Modern approaches to physical education classes were described, including the use of online tools, adaptation of curricula to the conditions of shelters, and special exercises for confined spaces. Particular attention was paid to motivating students to engage in independent physical education, introducing interactive methods, and providing psycho-emotional support. Emphasis was placed on the importance of physical training as an integral element in the development of a healthy and resilient personality, especially under combat conditions, when physical fitness may determine not only health but also the ability to perform complex tasks.

**Keywords:** martial law, New Ukrainian School, physical health, physical education, physical culture, physical activity.

**Постановка проблеми.** Організація процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) зазнала значних змін протягом останніх років. Це було зумовлено кількома чинниками, серед яких вагомий вплив справило онлайн-навчання, впроваджене через пандемію COVID-19. Так, у період початкових етапів карантинних обмежень ЗЗСО зіткнулися з відсутністю чітких методичних рекомендацій щодо того, як ефективно організувати уроки фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Вчителі зіткнулися з викликом у необхідності пошуку нових підходів для проведення уроків та організації позакласної роботи, одночасно мотивуючи учнів до самостійних занять фізичними вправами [4, 8].

Однак виявилось, що обмежений доступ до спортивних майданчиків і тренажерного обладнання в умовах дистанційного навчання спричинив суттєве зниження рівня рухової активності серед учнів. Багато дітей через вимушену ізоляцію втратили звичку до регулярних фізичних вправ, що призвело до гіподинамії та загального зниження рівня мотивації до здорового способу життя. Погіршення фізичного стану школярів у цей період стало тривожною ознакою, яка вказала на необхідність впровадження інноваційних рішень та адаптації освітнього процесу до нових реалій [1, 3, 9].

Крім того, цей період збігся із впровадженням реформи «Нова українська школа» (НУШ), яка значно вплинула на підходи до навчання і виховання школярів. Фізичне виховання займає важливе місце у виховному процесі, оскільки повинне сприяти розвитку гармонійної та всебічно розвиненої особистості. Основна мета фізичного виховання в контексті цієї реформи полягала у

формуванні у школярів належного рівня фізичної підготовленості, витривалості та психічного здоров'я, що є основою для підтримання їх загальної життєдіяльності та працездатності [1, 2, 6, 7].

Однак ситуація в країні зазнала додаткових ускладнень через воєнний стан. Питання фізичної підготовки набуло нових контекстів, оскільки достатній рівень розвитку фізичних якостей став критично важливим не лише для учнів, а й для військовослужбовців, що виконують бойові завдання на фронті. Це висуває нові вимоги до організації фізичного виховання, оскільки учні мають бути достатньо підготовлені до життя в умовах підвищеного фізичного і психоемоційного навантаження. Важливо розробляти та впроваджувати такі освітні моделі, які дозволять учням зберігати високу активність навіть за складних обставин, а також розвивати їхню мотивацію до здорового способу життя [3, 4, 10].

Дослідження вітчизняних учених, таких як М. Колб, А. Соловей (2023); О. Литвин (2022); М. Мар'єнко, А. Сухіх (2022); Т. Гуртова, С. Незгода (2023) та інших стосовно побудови освітнього процесу в умовах воєнного стану, охоплюють широкий спектр проблем та викликів, пов'язаних із новими реаліями, у яких опинилася система освіти. Особливу увагу вчені приділяють питанням інноваційних підходів до викладання, зокрема й предмета фізична культура, що потребує адаптації до специфічних умов, які створюються війною. Однією із ключових проблем, на яку вказують дослідники, є обмеженість доступу до традиційних форм навчання через та під час безпекових загроз [1–3, 5, 7, 10].

Варто зазначити, що організація процесу фізичного виховання у закладах загальної се-

редньої освіти України в умовах воєнного стану стикається з комплексними викликами, які вимагають нових підходів і стратегій для збереження здоров'я та рухової активності учнів.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; аналіз нормативних та стратегічних документів; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Реалізація концепції НУШ була амбітним і важливим кроком на шляху до модернізації освітньої системи України. Основна її ідея полягала в тому, щоб створити школу, яка не лише дає знання, а й формує в учнів ключові компетентності, необхідні для успішної самореалізації в житті. Одним із ключових елементів цієї концепції є розвиток гармонійної, фізично підготовленої особистості, що передбачає сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання в школі. Однак впровадження НУШ зіткнулося з серйозними викликами, зокрема пандемією COVID-19 і війною в Україні, що значно уповільнили або навіть призупинили цей процес.

Пандемія COVID-19 внесла корективи в освітній процес, зокрема в частині організації процесу фізичного виховання. Замість офлайн уроків фізичної культури школярі були змушені виконувати вправи вдома, часто без належних умов та без доступу до спортивного обладнання. Відсутність структурованої програми фізичної культури під час дистанційного навчання негативно вплинула на рухову активність учнів, що призвело до погіршення їхнього здоров'я та зниження інтересу до занять фізичними вправами та спортом. У цей час концепція НУШ, яка передбачає інтеграцію інноваційних підходів у навчальний процес, зокрема щодо належної організації процесу фізичного виховання як у школі так, і в позакласній роботі, не була впроваджена на належному рівні через брак відповідних інструментів для роботи в нових умовах.

Пандемія стала причиною масштабного переходу на дистанційне навчання, що вплинуло на всі аспекти освітнього процесу, зокрема й на фізичне виховання. До моменту введення карантинних обмежень система освіти не була готова до масового використання онлайн-інструментів для організації уроків фізичної культури. Це призвело до того, що учні значно зменшили свою рухову активність, адже заняття вдома не

мали такої ж ефективності, як звичайні уроки. Зокрема, бракувало належного контролю з боку вчителів, відповідного обладнання та умов для виконання фізичних вправ. Наслідком цього стало поширення гіподинамії, зниження фізичної підготовленості учнів, а також формування негативних звичок малорухомого способу життя.

Окрім того, воєнні дії, що розпочалися в Україні, додали новий рівень складності для реалізації освітніх реформ. Безпекові ризики, переміщення учнів і вчителів, руйнування освітньої інфраструктури – усе це суттєво сповільнило або навіть зупинило впровадження багатьох ініціатив НУШ. Освітній процес було вимушено переведено в дистанційний або змішаний формат, і це не завжди дозволяє повноцінно реалізовувати ідеї НУШ, особливо щодо організації процесу фізичного виховання.

З початком війни на території України перед освітянами постало нове питання – організація фізичного виховання в умовах постійної загрози для життя. Заклади освіти змушені адаптувати свої навчальні процеси до нових реалій, що передбачає наявність укриттів та систем оповіщення про небезпеку. Це створює обмежені можливості для проведення занять фізичними вправами, оскільки під час повітряних тривог учні повинні знаходитися в укриттях, де виконання вправ стає вкрай складним або навіть неможливим. Крім того, перебування в стресових умовах впливає на психологічний стан учнів, що також знижує їхню мотивацію до рухової активності. При цьому слід не забувати, що фізичні вправи являють собою доволі гарний спосіб боротьби зі стресом.

Зважаючи на сучасні реалії, стає важливим перегляд підходів до впровадження НУШ, особливо у сфері фізичного виховання. Необхідно інтегрувати нові цифрові інструменти, платформи та ресурси, які дозволять забезпечити безперервність процесу гармонійного фізичного розвитку учнів навіть в умовах війни та дистанційного навчання. Також необхідно забезпечити більш інтенсивну підготовку вчителів фізичної культури до роботи в нових реаліях, що дозволить адаптувати концепцію НУШ до сучасних викликів і не зупиняти її реалізацію навіть в умовах кризи.

Концепція Нової української школи ставить фізичне виховання в центр уваги як інструмент формування здорової та гармонійно розвинутої особистості. Однак, в умовах воєнного стану питання здоров'я і фізичної підготовленості набувають ще більшого значення, особливо щодо необхідності підвищення витривалості та готовності до екстремальних ситуацій всього населен-

ня. Незважаючи на це, за попередні роки фізична культура в школах поступово втрачала свій статус через зниження уваги до неї як до основоположного предмета, що розвиває не лише тіло, а й сприяє психоемоційному, ментальному та фізичному здоров'ю. Це призвело до зниження мотивації учнів і певного недооцінювання важливості рухової активності.

Фізичне виховання відіграє ключову роль не лише у формуванні здорового способу життя серед підростаючого покоління, а й у зміцненні загальної фізичної готовності населення, що безпосередньо впливає на обороноздатність країни. Здоров'я нації є основою її економічного, соціального та культурного розвитку, а фізична підготовка молодого покоління стає стратегічно важливою в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану. Саме фізична культура забезпечує розвиток фізичних якостей, що є важливими не лише для індивідуального здоров'я, а й для колективної безпеки.

Таким чином, фізичне виховання має стати пріоритетним напрямом не лише в освітніх закладах, а й у ширшому суспільному контексті, адже здатність громадян бути фізично підготовленими до викликів життя, включно з завданнями оборони України, захист її суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності, є одним із найважливіших факторів національної безпеки. Досвід багатьох країн показує, що високий рівень фізичної підготовленості громадян позитивно впливає на обороноздатність, оскільки фізично витривалі та загартовані люди краще адаптуються до фізичних і психологічних навантажень, зокрема в бойових умовах.

В умовах війни в Україні це питання набуло ще більшої актуальності. Підготовка підростаючого покоління до фізичних і психологічних випробувань, розвиток їхньої фізичної підготовленості та загартованості може стати основою для майбутніх поколінь, які будуть готові до викликів сучасного світу. Окрім того, фізична культура сприяє згуртованості нації, оскільки через спільні заняття фізичними вправами та спортом, волонтерство та інші форми колективної діяльності формується відчуття відповідальності за своє здоров'я, безпеку та майбутнє країни.

Однак, у зв'язку зі змінами, які відбулися в освітньому процесі через пандемію та воєнний стан, існує нагальна потреба у пошуку нових підходів до організації фізичного виховання в концепції НУШ. Необхідно активно впроваджувати інноваційні форми навчання, такі як дистанційні та змішані формати, інтегруючи нові технології для підтримання фізичної активності учнів навіть

за відсутності можливості відвідувати спортивні зали. Слід розробляти програми, що дозволять забезпечити безперервність процесу фізичного виховання незалежно від зовнішніх умов, як от небезпека в регіоні або обмежений доступ до навчальних закладів.

Організація процесу фізичного виховання в умовах воєнного стану вимагає особливої уваги до забезпечення не тільки рухової активності, а й психоемоційного стану учнів. Уроки фізичної культури залишаються важливим інструментом у формуванні здорового способу життя, розвитку фізичних і психологічних можливостей дітей. Вони сприяють підвищенню фізичної витривалості, стресостійкості, покращенню нервово-психічної діяльності та підтриманню загальної працездатності в умовах постійної загрози.

Інфраструктура багатьох шкіл, особливо в регіонах, не пристосована до проведення уроків фізичної культури в умовах сучасних викликів. Спортивні зали часто не обладнані необхідними технологіями для проведення дистанційних або змішаних занять. Відсутність якісного спортивного інвентарю, спеціалізованого обладнання для дітей із обмеженими можливостями, а також недостатність інтернет-ресурсів створюють додаткові перешкоди для ефективної організації процесу фізичного виховання.

Важливим аспектом залишається роль учителя фізичної культури. У період воєнного стану на нього покладається велика відповідальність за організацію освітнього процесу в закладах освіти.

Коли розпочався перехід на онлайн-формат, учителі фізичної культури зіткнулися з тим, що не існувало усталених методик для організації дистанційних занять. Важливою проблемою стало те, що кожен учитель змушений був самостійно розробляти плани уроків, орієнтуючись на можливості учнів та наявні технологічні ресурси. Крім того, складно було мотивувати школярів до самостійних занять фізичною культурою, особливо з огляду на відсутність належного контролю та зацікавленості. Через це дистанційне навчання не могло повністю замінити традиційні уроки фізичної культури.

Слід враховувати, що вчитель фізичної культури має створювати умови для формування ключових компетентностей у школярів та розвитку навичок, визначених Державним стандартом базової середньої освіти та освітньою концепцією НУШ. Зокрема, це стосується формування власної психічної та соціально-психологічної сфери учня, розуміння значення фізичної активності для здоров'я, а також систематичної участі в заняттях фізичними вправами.

В умовах воєнного стану дистанційна та змішана форми навчання стають основними підходами до організації уроків фізичної культури. Учителі активно використовують такі платформи, як Google Classroom, Zoom, Google Meet, Viber, що дозволяють ефективно підтримувати контакт із учнями та забезпечувати їх залученість до освітнього процесу [3, 4].

Дистанційне навчання включає різноманітні форми роботи: відеоконференції, форуми, обговорення в чатах, що дають можливість обміну інформацією та вирішення навчальних завдань у режимі реального часу. Однак є виклики, зокрема обмежений доступ до мережі Інтернет та цифрових пристроїв, що вимагає від учителів пошуку додаткових інструментів і ресурсів для ефективного викладання предмета [3, 4].

Змішане навчання, яке поєднує онлайн і офлайн заняття, дозволяє забезпечити гнучкість освітнього процесу. Воно сприяє розвитку самостійності учнів, навичок командної роботи, індивідуального підходу до кожного. Уроки фізичної культури в такому форматі допомагають зберігати мотивацію до занять фізичними вправами навіть за відсутності традиційних умов.

У сучасних реаліях учителі фізичної культури все ж відіграють ключову роль у створенні умов для всебічного розвитку учнів. Вони повинні знаходити інноваційні підходи до навчання, стимулювати рухову активність та підтримувати психоемоційне здоров'я дітей. З огляду на це, варто визначити основні рекомендації до організації та проведення вчителями уроків фізичної культури:

- підвищення мотивації до уроків фізичної культури з використанням різновидів рухової активності відповідно до програм фізичної культури НУШ, з можливістю використання відеоматеріалів під час проведення уроків в онлайн режимі; використання цифрових технологій, інтерактивних дошок і планшетів для залучення учнів та підтримання їхньої уваги;

- необхідність врахування особистих інтересів та фізичних здібностей кожного учня, підбір індивідуальних завдань для можливості їх виконання як на уроці, так і самостійно;

- сприяння позитивному мисленню на уроках, створення комфортної атмосфери, покращення психоемоційного стану під час занять фізичними вправами;

- стимулювання учнів самостійно обирати теми для обговорення та завдання для виконання для підтримання їхньої зацікавленості й активності.

З огляду на воєнний стан, важливою складовою нових підходів повинна стати індивідуаліза-

ція процесу фізичного виховання. Використання індивідуальних планів тренувальних занять, підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами учнів, а також створення та використання цифрових платформ для відстеження їхніх фізичних досягнень, що може значно підвищити ефективність навчання. Навчання рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та відповідальності за власне здоров'я має бути центральною складовою нової парадигми фізичного виховання.

Незважаючи на позитивні зміни в організації фізичного виховання, викликані впровадженням змішаного навчання та адаптацією до нових умов, залишається ряд проблем, що потребують подальшого вивчення. По-перше, це стосується обмежених можливостей технічного забезпечення для дистанційних занять. По-друге, важливо підвищити рівень підготовки вчителів до використання сучасних технологій і методик. Нарешті, необхідно знайти додаткові способи мотивації учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом та підтримання здорового способу життя в умовах воєнного стану.

Таким чином, в умовах нових викликів фізичне виховання має стати одним із пріоритетів освітнього процесу, адже від цього залежить не лише індивідуальне здоров'я кожного учня, а й здатність нації протистояти кризам та загрозам.

**Висновки.** Організація процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану є надзвичайно складним і багатоаспектним процесом, що потребує гнучкого підходу та інноваційних рішень. Виклики, з якими зіткнулася система освіти під час пандемії COVID-19, стали своєрідною підготовкою до ще складніших умов, пов'язаних із війною. Перехід на дистанційне та змішане навчання продемонстрував важливість швидкої адаптації до зовнішніх обставин, а також розробки нових методик, здатних підтримувати рухову активність учнів навіть у кризових ситуаціях.

В умовах воєнного стану організація процесу фізичного виховання набуває стратегічного значення, оскільки розвиває необхідні рухові навички, стресостійкість та фізичну готовність, які необхідні не лише для повсякденного життя, а й для можливих надзвичайних ситуацій. У цьому контексті потрібен подальший розвиток спеціалізованих навчальних програм, які враховують ці вимоги та сприяють формуванню в учнів навичок виживання, фізичної підготовленості та стійкості до екстремальних умов.

Отже, організація процесу фізичного виховання в умовах воєнного стану потребує комп-

лексного підходу, який передбачає не лише забезпечення базового рівня рухової активності, а й розробку методик, що враховують технічні, матеріальні та психологічні аспекти. Лише за умов взаємодії різних складових — інноваційних підходів до навчання, забезпечення ресурсами, психологічної підтримки — можна досягти ефективної реалізації процесу фізичного виховання, що

буде сприяти збереженню та зміцненню здоров'я учнів у такі важкі часи.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають удосконалення організації процесу фізичного виховання в умовах сучасних викликів, створення нових навчальних програм та методик, а також забезпечення доступності якісної освіти для всіх учнів, незалежно від умов, у яких вони знаходяться.

#### Література

1. Гуртова Т, Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану [Pedagogical foundations of correction of mental health in higher education students in the process of physical education under martial law]. Освіта. Інноватика. Практика. 2023; 11, (4): 20-25.
2. Колб М, Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану [Innovative approaches to physical education of students under martial law]. Physical culture, Sports and Physical therapy. Boston, USA – IV International Scientific and Practical Conference «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS», 2023, 26, 363-365.
3. Литвин О. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану [Features of distance learning of physical education at school under martial law]. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірник тез доповідей II науково-практичної конференції, 27–28 жовтня 2022 року. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2002. С. 43-50.
4. Ляной МО, Рибалко ПФ. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти [Methods of managing physical culture and recreational activities in modern secondary education institutions]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: 2019;4 (88):280-289.
5. Мар'єнко М, Сухих А. Організація навчального процесу у ЗЗСО засобами цифрових технологій під час воєнного стану [Organization of the educational process in institutions of general secondary education by means

of digital technologies during martial law]. Ukrainian educational journal. 2022 (2): 31-37.

6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі. № 195 від 25 травня 2020 [The national strategy for building a safe and healthy educational environment in the New Ukrainian school. No. 195 of May 25, 2020]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

7. Семененко В, Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи [Physical education in the concept of the New Ukrainian school: problems and prospects]. Sport Science Spectrum. 2024 (1): 104-108.

8. Семененко В, Трачук С, Теліус В, Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи [European experience of organizing physical activity of children and adolescents: problems and prospects]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023, 3: 56-62.

9. Трачук С, Семененко В, Долженко Л, Мамедова І, Довгаль В. Сталій розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів [Sustainable development of the educational environment to encourage physical activity in schoolchildren]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;2:81-85.

10. Шопіна МО, Якунін ЯЮ. Навчання в умовах воєнного стану [Education under martial law conditions]. Multidisciplinary academic research, innovation and results : Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference, м. Prague, 5-8 квітня 2022, 511-513.

smart.semenenko@gmail.com  
valeriia.telius@gmail.com

Надійшла 15.10.2024