

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До Міжнародного дня вчителя (World Teachers 'Day)
та Дня працівників освіти України)**

*Збірник матеріалів
VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ
БДПУ
2023**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В.В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 3 від 27.10.2023р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 28–29 вересня 2023 р.) №6 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2023. – 257 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the VI International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 28-29, 2023) №6 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2023. – 257 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, еколого-біологічні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, а також проблеми довкілля, фізичного виховання та спорту в суміжних наукових сферах: міждисциплінарних зв'язках.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2023

ЗМІСТ

3

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Cavcaliuc A.S. (Republic of Moldova) Analysis of aspects regarding the duties of the tasks and main requirements of the polo swimmers on playing positions.	8
Базильчук В.Б., Журавльов Ю. Г. (Хмельницький) Особливості застосування організаційних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти.	14
Баришников А. О., Ляхова І. М. (Київ) Теоретико-методологічні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з розладами спектру аутизму.	16
Верітов О.І., Пономарьов В.О., Петров В.О. (Запоріжжя) Професійно-педагогічна компетентність фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт.	20
Голуб Д.О. (Бердянськ) Вплив інноваційних технологій на ефективність уроків фізичної культури з футболу для учнів 15-16 років.	22
Дишкант М.В. (Київ) Інформаційні технології у формуванні відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.	25
Кара С.І. (Бердянськ) Умови формування навчальної мотивації студентів до занять з фізичного виховання.	27
Караулова С.І. (Запоріжжя) Соціальна роль фізичної культури і спорту в житті студентської молоді.	29
Козицька А.П., Плющакова О.В. (Київ) Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів при проведенні фізкультурно-оздоровчого заходу «свято руху, краси і здоров'я»	32
Кононенко М.О., Лесик А. С. (Бердянськ) Важливість фізичного виховання для здоров'я учнів початкової школи.	35
Ляхова І.М. (Київ) Роль спортивної термінології у фаховому розвитку здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт.	37
Маленюк Т.В. (Кропивницький) Покращення показників гнучкості у спортсменок на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці.	40
Павлевич Л.М. (Дунаївці) Психолого-педагогічні аспекти на уроках фізичного виховання у початковій школі.	44
Поліщук К.В., Лесик А.С. (Бердянськ) Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в НУШ.	47
Пономаренко К. С. (Бердянськ) Особливості розвитку провідних фізичних якостей волейболістів у контексті видів фізичної підготовки.	49
Примак Є.Г. (Бердянськ) Оптимізація організації фізичного виховання як засіб підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти у ЗВО.	52
Пристинський В.М., Швець О.А., Пристинська Т.М. (Слов'янськ) Оптимізація процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на засадах ідей концепції нової української школи.	54

Сватсьєв А.В., Булах С.М., Симонік А.В. (Запоріжжя) Підготовка конкурентноздатних фахівців зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.	60
Собко Н.Г. (Кропивницький) Кроссфіт – тренувальний процес нового покоління.	62
Станчевський М.М. (Бердянськ) Актуальні проблеми організації дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану.	65
Шевченко О.В., Мельнік А.О. (Кропивницький) Методика визначення рівня розвитку гнучкості юних гімнастів на етапі початкової підготовки.	68
Шевчук О.П. (Луцьк) Роль українських народних рухливих ігор у формуванні національно-патріотичного духу серед учнів початкової школи.	71
Філатова З.І, Євтушок М.В. (Київ) Особистісне формування простору води в ході занять аквафітнесом.	75

РОЗДІЛ II.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Баранов В.В. (Полтава) Запровадження інтерактивних освітніх технологій для розвитку творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури.	78
Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Проєктування інформаційно-освітнього середовища у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання, здоров'я та туризму в закладах вищої освіти.	81
Білик В.Г., Василенко К.С. (Київ) Організація дистанційного навчання анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.	84
Браниште Г.С. (Республіка Молдова) Комплексные исследования параметров подготовленности, определяющих долговременную адаптацию организма гребцов на байдарках в многолетней тренировке.	87
Гальченко Л.В., Іванська О.В., Румянцев С.С. (Запоріжжя) Теоретичні аспекти використання рухливих ігор у навчанні дітей старшого дошкільного віку з елементами гандболу.	95
Голінка О.В. (Полтава) Здоров'язбережувальні технології навчання у закладі вищої освіти.	100
Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П., (Хмельницький, Київ) Використання інтерактивних технологій як засіб забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту	104
Каплун М.О. (Бердянськ) Забезпечення безбар'єрного доступу дітям з особливими освітніми потребами до здоров'язбережувального середовища.	107
Кара С.І., Сухарєв Р.С. (Бердянськ) Професійна підготовка майбутніх учителів біології та основ здоров'я до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.	110
Митяненко Ю.В. (Бердянськ) Зміст та структура навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» як складова фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах дистанційної освіти.	112

Омельчук О.В., Шеремет І.В., Василенко К.С. (Київ) Сучасний погляд на необхідність формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни.	116
Самойленко В.Л. (Бердянськ) Можливості використання віртуальної реальності в професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури.	120
Самсутіна Н.М. (Бердянськ) Особливості підготовки майбутніх викладачів до впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів.	122
Семенова І.В. (Волинь) Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій.	127
Ситнік Д.М. (Бердянськ) Актуальні проблеми розвитку спеціальної термінології для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.	131
Согоконь О.А. (Полтава) Місце здоров'язбережувальних технологій у структурі природничонаукової підготовки фахівців фізичної культури.	133
Степанова Н.А. (Республіка Молдова) Вплив плавання на рівень розвитку витривалості у студентів за спеціальністю кінетотерапія.	137
Хатунцев О.О. (Бердянськ) Проблема індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі.	139
Хатунцева С.М., Савін Є.В. (Бердянськ) Роль індивідуалізації як ключового елементу формування компетентного вчителя біології та основ здоров'я.	142
Черезова І.О. (Бердянськ) Особливості професійного здоров'я педагога та синдром професійного вигорання.	146

РОЗДІЛ III.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M., Yudin O.O. (Berdyansk, USA) Methods of assessment and control for violations of work of locomotor system.	150
Lungu E.M. (Republic of Moldova) The role of tourism and instructional practice in the professional training process of the tourism.	155
Nicolaiciuc N.I. (Republic of Moldova) The training of the motor capacities of secondary school students through the tourism means during the physical education lesson.	161
Onoi M.P. (Republic of Moldova) The evolution of strategies for the sustainable development of sports tourism in the republic of moldova.	165
Андрєєва О.Б. (Рівне) Розвиток соціальних навичок у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів.	173
Бугай Б.А., Єфімова А.І. (Бердянськ) Історичні відомості і поняття протезування та ортезування.	175
Дніпровська Є.В. (Бердянськ) Актуальні проблеми наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта.	178
Дніпровська Є.В., Єфімова А.І. (Бердянськ) Комплексна фізична терапія при сколіозах I та II ступенів.	181

Зоріна Л.В. (Рахнівка) Ефективність сучасних аспектів фізичної терапії у початковій школі.	184
Корх-Черба О.В., Пшенічна Л.П. (Київ) Розвиток фітнес-технологій в Україні та їх впровадження у заклади вищої освіти.	187
Кузьменко В.Ю., Коваленченко В. Ф. (Київ) Пріоритетна роль фізичних вправ у відновленні здоров'я підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму.	189
Ладигенська К.О. (Вінниця) Заходи фізичної терапії для профілактики плоско-вальгусної деформації стопи.	192
Ладигенська К.О. (Вінниця) Сучасний стан проблеми дитячої плоскостопості. варус і вальгус – норма?	195
Мегалінська Г.П., Білик Ж.І., Даниленко Є.В., Ткачук І. О. (Київ) Саліводіагностика тривожних станів.	198
Мерзлікіна О.А., Бобровник Л.П. (Київ) Застосування новітніх технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації дітей 8-10 років із дитячим церебральним паралічем.	200
Некрасов Г. Г. (Бердянськ) Особливості спортивно-оздоровчого туризму.	202
Расторгуєва І.С. (Бердянськ) Актуальність питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини.	206
Самойленко І.О. (Бердянськ) Цифрова трансформація в ерготерапії: ефективність роботи з дітьми з психомоторними порушеннями.	210
Сіренко П.О., Жіденс Я. (Латвія) Постізометрична релаксація великого сідничого та м'язів задньої групи гомілки.	213
Сущенко Л.П., Качур Є. Ю (Київ) Фізкультурно-спортивна реабілітації футболістів 20-25 років з пошкодженням колінного суглобу на адаптаційно-тренувальному періоді відновлення.	215
Хлібойко Ю.В. (Вінниця) Фізична терапія пацієнтів з остеохондрозом на санаторному етапі реабілітації.	218

РОЗДІЛ IV.

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Внукова О.М., Лупійко А.П. (Київ) Особливості фізичного виховання сучасних здобувачів вищої освіти.	222
Дроздова В.М. Лесик А.С. (Бердянськ) Протиставлення шкідливих звичок та здорового способу життя студентів.	225
Загоренко Н.О., Гнатюк В.В. (Бердянськ) Формування екологічної свідомості учнів середньої загальноосвітньої школи в процесі освітньої діяльності	227
Нікітенко Н.М., Синегуб Є.Л. (Бердянськ) Професійна підготовка майбутнього вчителя основ здоров'я.	229
Павлевич Я.О., Гнатюк В.В. (Дунаївці, Бердянськ) Особливості концепції сталого розвитку як складової екологічної освіти.	231

РОЗДІЛ V.

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Бабаліч В.А. (Кропивницький) Використання міжпредметних зв'язків під час навчання плавання школярів.	234
Величко М.В. (Київ) Вплив інформаційного середовища на формування соціальної спадковості людини в Україні.	238
Вусик Г.Л. (Київ) Функціонування спортивної метафори в українському політичному дискурсі.	239
Гжегожевський Р.В. (Хмельницький) Природа Хмельниччини як одне з джерел натхнення для творчості заслужених артистів України братів Гжегожевських.	242
Грибан Г.П. (Житомир) Екологічне виховання здобувачів закладів вищої освіти у сфері фізичного виховання.	246
Завальнюк О.В. (Київ) Теоретичні аспекти управління спортивною діяльністю в умовах сучасних викликів.	249
Співак Л.М. (Бердянськ) Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану.	252
Григор'єва В.В., Григор'єв І.Ю. (Бердянськ) Аналіз компонентів здорового способу життя сучасної людини	254

РОЗДІЛ I.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ANALYSIS OF ASPECTS REGARDING THE DUTIES OF THE TASKS AND MAIN
REQUIREMENTS OF THE POLO SWIMMERS ON PLAYING POSITIONS

(A.S. Cavcaliuc, PhD student)

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Topicality. The problem of optimizing the preparation process in the training process is particularly relevant for all sports, including water polo, which is based on a set of complex collective tactics that are composed of the individual tactics of the players, assigned to different playing positions. All these positions involve a developed level of motor qualities such as strength, speed, skill and resistance, being developed and adapted to the sport of water polo [1, 4, 5].

In the training of players for different playing positions, general and special physical training will dominate as a priority [2, 3], taking into account the need for the continuous evolution of individual motor qualities, which are the basis of technical-tactical training, which makes us mention that the sports performances of the polo swimmers are directly dependent on the level of physical training, on the degree of possession and application of technical and tactical procedures in game situations, on the psychological state of the athletes, including the specific position occupied on the field.

The purpose of the research consists in highlighting the main duties and requirements of the players in playing positions, taking into account the specifics of their special physical training.

Research methods. In the elaboration of this article, the study of specialized bibliographic materials, the inductive and deductive method, personal professional experience as a performance water polo swimmer were used as research methods in the field.

Results of research. The water polo sport event is based on a set of complex collective tactics which, in turn, are composed of the individual tactics of the polo swimmers, assigned to different playing positions. All these positions involve a developed level of motor qualities such as strength, speed, skill and resistance, being developed and adapted to the sport of water polo.

The execution of collective tactics is the result of intensive training from a physical, technical, tactical, theoretical and psychological point of view. In order to understand the individual roles of the positions in the water polo, we will briefly analyse the main duties and requirements of the players.

The goalkeeper, in the water polo game, being very defensive, has the task of defending the throws of the opposing team's players (Photo 1). These throws, executed with the help of the arm, are very precise and record great speeds. In this context, the goalkeeper has the duty to always know where the ball is in play. If the opposing team will throw the ball towards the goal, he will anticipate the trajectory of the ball, will position himself in the goal according to this and implicitly will react by moving his body trying to parry the throw. The goalkeeper is also the one who clears the ball on the counterattack phase, after the ball has been recovered by the defence. With a good vision of the entire playing field, he will pass the ball to marked players.



Photo 1. The goalkeeper, in the water polo

We can thus deduce that the player who fulfills the role of goalkeeper must present an excellent reaction speed, mobility, suppleness, specific skill but also resistance to stress, considering that the results of his actions as the last defender focus on a series of particularities and requirements (Table 1), which can decisively influence the outcome of the game.

Table 1. Peculiarities, duties and main requirements of the goalkeeper in the game of water polo

o.	Goalkeeper duties in water polo	Goalkeeper requirements in water polo
.	Defending opponents' throws	Very defensive
.	Accurate arm throws	Excessive throw speed
.	Identifying the ball in the perimeter of the playing area	Knowing the location of the ball at all times of the game
.	Correct positioning in the goal	Anticipating the trajectory of the ball
.	Moving in the game space	Parrying opponent's throws
.	Clearing the ball on the counterattack phase	Retrieving the ball

The wings and centers have very dynamic roles focused on fast, mobile and resistant players (Photo 2). Often, they will switch positions with each other depending on the dynamics of the game. The wings will be positioned on the two-meter line of the field, and the centre five-six meters from the goal both in attack and defence. In the defensive phase, the wings will generally mark the opponent directly, trying to intercept the ball if he receives a pass. They will also try to prevent possible employment of the opposing player from the centre position. Like the wingers, the centers will mark their opponent directly and, if necessary, they will help their teammate from the defender position to mark the opponent's centre. They will provide this help through proper positioning, specific moves, blocks with the arm raised in a vertical position and interceptions. The counterattack phase will be initiated by wings and centers. They will try to gain an advantage over the direct opponent and will try to set off, either with the aim of scoring, or preparing the positional attack by moving the ball into the opponent's field. In the positional attack phase, they will have the role of creating an advantage over the direct opponent, through specific movements, passes and demarcations, looking either to score or engage the teammate from the central position. The players in these positions will have speed, mobility, skill and resistance as their main motor qualities (Table 2).



Photo 2. Wings and centers in the game of water polo

Table 2. Peculiarities, duties and main requirements of wings and centers in the game of water polo

No.	Wings and centers duties in water polo	The requirements of wings and centers in water polo
1	Change of position	Ensuring the dynamics of the game
2	Assuring offense and defence	Different positioning on various lines
3	Marking the opponent in the defence phase by the wings	Interception of the ball
4	Preventing the possible engagement of the opponent with the ball	Watch out for your opponent
5	Moves, blocks, interceptions by centers	Actual positioning
6	Exact demarcation in the field	Securing the positional attack

The center is the place around which the attack phase takes place (Photo 3). Swimmers whose main qualities are strength, skill and resistance are selected for this position. The position is defined by a continuous hand-to-hand fight with the opposing defender with the aim of scoring or obtaining his elimination or even a penalty kick (Table 3).



Photo 3. Centers in the water polo game

Table 3. Peculiarities, duties and main requirements of the central players in the game of water polo

No.	Duties of central players in water polo	The requirements of central players in water polo
1.	Hand-to-hand combat with the opponent	Marking or getting the opponent eliminated
2.	The exact demarcation to get game benefits	Taking the penalty kick

Defender is the main player and game coordinator (Photo 4). In the defence phase, the defender will have the task of controlling the two-meter zone and will always mark the opposing player from the centre position. In order for this marking to be effective, he must be permanently positioned according to the area where the ball is located, being at the same time in contact with the opposing centre and with his body oriented towards the player holding the ball.



Photo 4. Defenders in the water polo game

It is important that the defender is constantly aware of the area where the ball is in order to position himself on its trajectory. If he loses his posture, he will position himself behind the centre and try to block his actions without being eliminated. In the positional attack phase, the defender will coordinate the game most of the time, being the attacker furthest from the goal and having the best view of it. Together with teammates from the wing and centre positions, he will try to engage the player from the centre position or to score with throws from a distance.

The position of defender implies a significant contribution in the game in the attack phase and in the defence phase. The skills of the player in this position are reaction speed, execution and decision, skill in strength and resistance mode, specific strength, mobility and anaerobic resistance.

Table 4. Peculiarities, duties and main requirements of defenders in the game of water polo

No.	Duties of Defenders in water polo	Requirements of Defenders in water polo
1.	Control of game areas	Game coordinator
2.	Permanent positioning in the field	Identifying the area where the ball is and its trajectory
3.	Not losing their position	Blocking the opponent's actions without being penalized
4.	Coordinating the game in the attacking phase	Clear vision of the game situation

Analysing the particularities of the main duties and requirements of the players in the game of water polo led us to highlight the fact that the training process of the players in the water polo game must be a multilateral one that will involve their development depending on the playing position, giving priority to general and special physical training.

Training focused on general and specific physical training carried out by the teams that aim to achieve performances are organized according to a predefined structure, in this sense it is

necessary to achieve some objectives, which we have identified in the training process of the athletes (Figure 1):

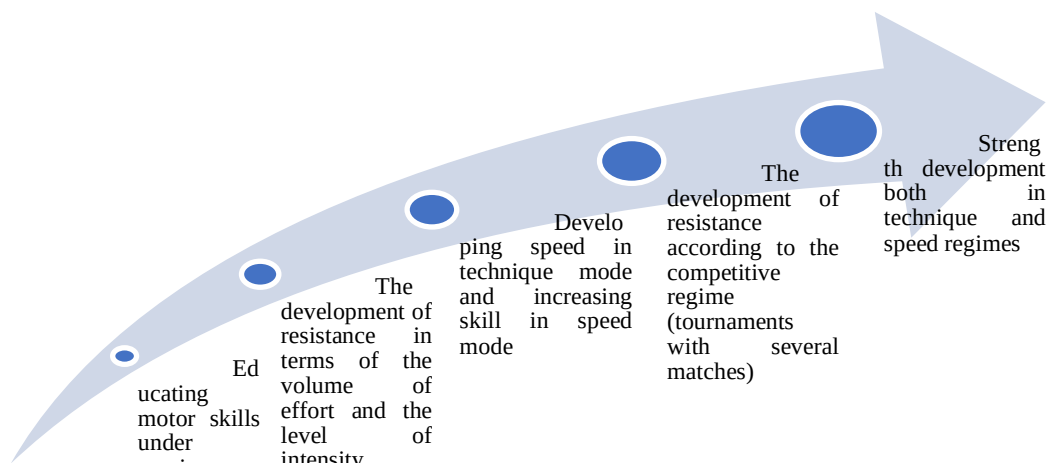


Fig. 1. Objectives identified for the general and special physical training of water polo swimmers to achieve the desired performances depending on the playing position

Achieving the objectives identified by us during the research carried out on water polo swimmers, aims to preserve the physical qualities accumulated during training, through the periodic repetition of specific exercises.

Conclusions. In the water polo event, the sporting performances of the polo swimmers are directly dependent on the level of physical training, the degree of possession and application of technical and tactical procedures in game situations, the psychological state of the athletes, including the concrete position occupied on the field. The present research demonstrated the importance of knowing the particularities, duties and main requirements of polo swimmers in playing positions in order to be able to identify the necessary objectives, to effectively ensure the general and special physical training of water polo swimmers to achieve the desired performances depending on the playing position.

References:

1. CANOSSA, S., ABRALDES, J.A., ESTRIGA, L., FERNANDES, R.J., GARGANTA, J. Water Polo Shooting Performance: Differences Between World. Championship Winning, Drawing and Losing Teams. In: Journal human kinetics, 2020, 72, p. 203-214. ISSN1899-7562.
2. PLATANOU, T. On-water and dryland vertical jump in water polo players. In: Journal sports medicine and physical fitness, 2005, 45 (1), p. 26–31. ISSN 0022-4707.
3. КУЗНЕЦОВ, В.А., (и соавт.). Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло. Санкт-Петербург: Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. 67 с.
4. МАРЬИН, И.С. Содержание и методика плавательной подготовки юных ватерполистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. 25 с.
5. ХАЛАНСКИЙ, Ю.Н. Методика обучения избранному виду спорта: методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. 54 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Базильчук В.Б., доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент)

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

(Журавльов Ю.Г., доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент)

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

Актуальність. На сьогоднішній день фізичне виховання закладах вищої освіти різного рівня є невід'ємною складовою частиною формування загальної й професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, створення умов для продовження активного творчого довголіття.

Мета роботи. Охарактеризувати особливості застосування організаційних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Методика досліджень. Порівняльний аналіз наукової та науково-методичної літератури з фізичного виховання.

Результати дослідження. Комплексна програма з фізичного виховання – це цільовий алгоритм освіти й виховання студентів із використанням широкого спектра засобів фізичної культури. Її зміст, як вказує О. А. Стасенко, «об'єднує сучасні принципи фізичного виховання та спортивного тренування: науковості, свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, наочності, безперервності й поступовості, а оригінальні методологічні підходи уможливають ефективно розв'язувати дидактичні завдання на новій організаційній основі: через цілеспрямоване вдосконалення як безпосередньо змісту навчальної програми, так і механізмів забезпечення, котрі сприяють її реалізації (науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного постачання та фінансування)» [5, с. 255].

Як зазначають О. Т. Голубева, О. В. Василів, М. М. Стахів та Ю. М. Сопіла, фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи [3, с. 248]. Академічні заняття з фізичного виховання не задовольняють потреби молоді і мають спрямованість на загальну фізичну підготовку у традиційних видах спорту, натомість секційні заняття дають змогу студентам самостійно обирати вид спорту, в якому вони бажають самовдосконалюватися, випробовувати себе у новій справі, а викладачів стимулюють до вивчення нових течій у професійній сфері.

Т. Вінярська зазначає, що «до позанавчальних форм занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час, відносяться: фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи в режимі дня); самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом; масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи» [2, с. 122]. Позанавчальні заняття у фізичному вихованні студентів, будучи структурною складовою цього процесу, повинні займати одне з визначальних місць у підготовці фахівців у вищих освітніх установах України, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу для збереження здоров'я студента.

Ю. М. Вихляєв розглядає факультативні заняття за секційною формою як «ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді спеціалізованих навчальних занять

певним видом спорту (рухової активності), згідно окремих робочих навчальних планів кожного відділення (циклу), у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеним структурним підрозділом кафедри за власним вибором студентів» [1, с. 81]. Ці заняття, на думку вченого, «повинні проводитися за загально університетським розкладом у денні години (перша, друга, третя, та четверта пари), що надає змогу охопити весь контингент студентів перших двох курсів, рівномірно завантажити спортивну базу та надати можливість у вечірні години, починаючи з п'ятої пари проводити тренування збірних команд університету » [1, с. 81].

При плануванні фізичних навантажень на семестр, як підкреслює О. В. Терещенко, «потрібно орієнтуватися на рівномірний їх розподіл, комплексну спрямованість та розвиток основних фізичних властивостей, а саме: у першій половині семестру доцільно акцентувати увагу на розвитку загальної та силової витривалості, координації рухів, спритності, гнучкості (при ЧСС 130-150 уд./хв.)» [6, с. 352]. На думку вченого, «фізкультурні паузи є комплексом із 8-10 фізичних вправ, кожен з яких потрібно повторювати 8-10 разів, для збереження раціонального рухового режиму студентам необхідно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику протягом 25-30 хв, до якої необхідно включати 10-15 хв. спокійного бігу (ЧСС 120-132 уд./хв.), а також комплекс із 10-12 вправ, спрямованих на приведення в робочий стан основних м'язових груп та організму в цілому» [6, с. 352]. На думку науковця «у другій половині семестру, слід рівномірно розвивати фізичні властивості, акцентуючи увагу на індивідуальному «підтягуванні» якостей, що відстають, на цьому етапі роботи необхідно розвивати також швидкісно-силові якості, швидкісну витривалість, швидкість» [6, с. 352]. Самостійні заняття, на думку вченого, «повинні носити відновлювальний характер, при їх проведенні краще використовувати види спорту або вправи, які не застосовувалися на навчальних заняттях і ЧСС не повинна перевищувати 150 уд./хв., а щільність заняття – 50%. під час екзаменаційних сесій організація занять і використання фізичних вправ повинні мати переважно профілактичний і відновлювальний характер» [6, с. 352].

Ю. Ю. Мосейчук рекомендує запроваджувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою, а саме: «корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту; досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності; цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості; розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою; диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата); формування уявлень про престижність занять фізичною культурою» [4, с. 232].

А. Хрипач, О. Король, К. Гулей та О. Стецяк до форм позанавчальних занять фізичною культурою студентами відносять: «малі форми, які використовуються для оперативного управління фізичним станом: фізичні вправи в режимі дня» [, с. 165]. На думку вчених, «однак в силу своєї короткочасності ці форми, як правило, не вирішують завдань розвивального характеру: домашнє завдання з фізичного виховання, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика перед сном, фізичні вправи протягом дня: фізкультхвилинка, фізкультпаузи, гартувальні процедури й заходи» [7, с. 165]. Вчені підкреслюють, що «великі форми занять, які передбачають заняття тривалі, комплексні за змістом, вони спрямовані на

вирішення завдань оздоровчо-реабілітаційного та рекреаційного характеру: самостійні заняття фізичними вправами у місцях проживання студентів, психофізична реакреація в заліково-екзаменаційний період, оздоровчо-рекреаційна діяльність» [7, с. 165].

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання, як вказує Т. Вінярська, «повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності» [2, с. 122]. Ми погоджуємося з цією думкою вченої.

Висновки. Фізичне виховання у закладах вищої освіти потребує змін в програмно-методичному забезпеченні, створенні, можливо, більшого числа робочих оздоровчих програм, освітньо-методичної спрямованості та особистісно зорієнтованого спрямування на оздоровлення, проведення дозвілля тощо. Модернізація системи фізичного виховання є важливим науковим і практичним завданням оптимізації рухової активності студентської молоді та збереження фізичного виховання як навчальної дисципліни у ЗВО України.

Література.

1. Вихляєв Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. *Навчально-методичний посібник* Вінниця : 2012. 81 с.
2. Вінярська Т. Сучасні проблеми формування спеціально організованої рухової активності студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 120-124.
3. Голубева О. Т., Василів О. В., Стахів М. М., Сопіла Ю. М. Інноваційні форми самостійної підготовки студентів в умовах занять з фізичного виховання *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Жицького*. 2014. Т. 16, № 3(5). С. 246-251.
4. Мосейчук Ю. Ю. Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 230–232.
5. Стасенко О. А. Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 153–257.
6. Терещенко О. В. Рухова активність і працездатність у режимі навчання та відпочинку студентів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1). С. 350-352.
7. Хрипач А. Король О., Гулей К., Стецяк О. Асоціювання проблемних аспектів устрою позанавчальних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 11. С. 163-167.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ

(Баришников А.О., аспірант каф. фіз. виховання і педагогіки спорту)

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

(Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8711-2229>)

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Актуальність проблеми. Проблема аутизму висвітлювалася протягом багатьох років у науковій, в науково-методичній літературі з точки зору медицини, психології, педагогіки, фізичної культури і спорту. Переважно це були зарубіжні дослідження (H. Asperger, L. Bender, M. Bristol, S. Harris, B. Hermelin, L. Kanner etc.). В останнє десятиріччя в Україні спостерігається значна зацікавленість цією проблемою з боку як науковців, так і практиків. (Т. Ілляшенко, С. Конопляста, К. Островська, М. Рождественська, М. Химко, Д. Шульженко). [1,2]

Сучасні дані також засвідчують про те, що дітей-аутистів з кожним роком стає все більше. Відтак, питання навчання, виховання та соціалізації таких дітей є нагальною потребою сьогодення. Завдяки зміні ставлення суспільства до цього актуального питання, розробляються та широко впроваджуються в практику роботи реабілітаційні та корекційно-розвивальні програми, що базуються на сучасних методах корекції та передбачають: відпрацювання навичок імітації, поведінкових реакцій, розвиток психомоторної функції таких дітей та ін. Ціль корекції – соціалізація і подальша підтримка осіб з розладами спектру аутизму. [3,4]

Мета роботи – здійснення теоретичного аналізу методик корекційної роботи психомоторного розвитку дітей із розладами аутистичного спектру в умовах центру реабілітації через фізичне виховання.

Методика дослідження. Проведено дослідження – теоретичного плану: теоретичний аналіз та узагальнення зазначених літературних джерел за проблематикою дослідження (для теоретичного осмислення проблеми, вивчення її стану та пошуку шляхів покращення психофізичного стану дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру під впливом фізичного виховання); контент-аналіз (наукових статей про результати впровадження програм фізичного виховання для даної категорії осіб; медико-біологічні методи дослідження (для з'ясування рівня фізичного розвитку дітей).

Результат дослідження. Аутизм – порушення пов'язане з аномальним розвитком головного мозку людини, що обумовлене вродженими факторами (генетичні, епігенетичні) та факторами середовища. Незважаючи на це, дисфункції ділянок головного мозку та нервових сполучень між ними можуть нівелюватися завдяки компенсаторній активності мозку. Однак, компенсація не завжди може відбуватися в напрямку, що відповідає критеріям нормального розвитку дитини. Наприклад, при відсутності соціальної мотивації у дитини-аутиста спостерігається надмірна увага й інтерес до предметів навколишнього середовища, і свого роду «зациклення» на них, внаслідок чого страждає її соціальний розвиток. [7].

Втім на сьогодні відбуваються позитивні зміни в діагностиці розладів аутистичного спектру й інтервенції (втручання). Завдяки проведеним дослідженням, починаючи вже з 6-12 місяців можна ідентифікувати дітей, які швидше за все отримають діагноз аутизму в майбутньому [8]. Із зазначеного вище, стає зрозумілим, що рання постановка діагнозу призводить до ранньої корекції. Отже, метод раннього втручання необхідно максимально задіяти при корекції психомоторних розладів у дітей-аутистів.

Передусім варто зазначити, що діти з розладами спектру аутизму мають особливу, надзвичайно вразливу систему сприймання, тож більшість сигналів із довкілля спричиняють

їм дискомфорт (інколи біль) і навіть дезорієнтують їх. Захищаючись від надмірних і лякливих вражень, з якими вони не можуть упоратися, ці діти несвідомо формують «аутистичний» варіант механізму саморегуляції, що своєрідно адаптує їх до зовнішнього світу та виявляється в таких проявах як: 1) гіперфокус уваги (концентрація на певному фрагменті дійсності та нехтування іншими, при цьому невбачання цього фрагменту у взаємозв'язку з іншими); 2) аутоstimуляції (стереотипне повторення певних рухів, звуків, дій, що часто виникає в моменти збудження або перевтоми дитини); 3) тілесні блоки (локальна м'язова напруженість, яку людина несвідомо підтримує внаслідок дисгармонійного, часто стресового стану) [3,4]. Названі захисні реакції дають змогу особам з аутизмом керувати враженнями від довкілля, знижуючи інтенсивність випадкових сигналів і зберігаючи відносну стабільність свого стану. Отже, дитина з аутизмом своєрідно бореться за власне виживання, зменшуючи інтенсивність зовнішніх стимулів і підтримуючи внутрішній комфорт, що позначається на всіх рівнях її розвитку.

Корекція психомоторного розвитку та реабілітація таких дітей повинна проводитись із урахуванням методичних принципів, до яких відносяться: прагнення до формування правильних рухових стереотипів; навчання й опанування моторних функцій і навичок самообслуговування через ігрову діяльність; складання реабілітаційних і корекційно-розвивальних програм на основі індивідуального підходу; узгодження темпу рухів і ступеня контролю за їх виконанням із максимально можливою активністю дитини; багаторазове повторювання та використання в щоденному житті моторних функцій, опанованих дитиною; обов'язкова і тісна співпраця з батьками [5].

Для корекційних і розвивальних програм, що охоплюють дітей із розладами аутистичного спектру, одним із найбільш ефективних засобів є фізичні вправи. Інтенсивні заняття фізичною культурою асоціюються у таких дітей зі зменшенням стереотипної поведінки (самостимуляції), гіперактивності, агресії, самоушкодженням, деструктивності. Інтенсивна програма фізичних навантажень передбачає не менше ніж 20-ти хвилинні заняття, 3-4 рази на тиждень. Багато аутистичних дітей, які ведуть пасивний спосіб життя, швидко набирають вагу, що тягне за собою інші проблеми, які пов'язані зі здоров'ям і руховою діяльністю. Навіть при відсутності очевидних психомоторних порушень аутистичній дитині необхідним є певне фізичне навантаження для підтримки психофізичного тону, нормального розвитку м'язової й опорно-рухової системи та зняття психоемоційної напруги [7].

У адаптивній фізичній культурі і спорті, а також і у фізичній терапії з дітьми-аутистами використовують частіше за все ігровий метод. Вважається, що рухливі ігри є найбільш вдалим засобом корекції наслідків аутистичного дефекту. Заняття розрізняють за загальною та тренувальною специфікою, що проводяться як в індивідуальній, так і в мало-груповій формах. Обов'язковими для дітей зі спектром аутизму вважаються вправи для великої та дрібної моторики, а також вправи на рівновагу, на міжкульову взаємодію, вправи на розвиток координаційних і силових здібностей. Крім того, корисним для дітей з аутизмом є плавання, тому що під час таких занять зміцнюються всі основні групи м'язів, збільшується рухливість суглобів. Діти з аутизмом стають більш витривалими, гнучкими, позбавляються від напруги та стресу, поліпшують свій психоемоційний стан і завдяки контакту з водою заряджаються позитивною енергією.

Діти з розладами аутистичного спектра характеризуються збідненою імітаційною поведінкою. Дослідження показують, що вони проявляють більш виражений рівень

відставання у імітації рухів, ніж діти із затримкою психічного розвитку [7]. Втім, імітація є однією із найбільш базових форм соціальної взаємодії дитини з оточуючими. В зв'язку з тим, що аутистичні діти характеризуються труднощами в соціальному розвитку, стає очевидною необхідність орієнтації в процесі психолого-педагогічної роботи на найбільш базові форми соціальної поведінки. Зміни імітаційних здібностей таких людей пов'язані з поліпшенням соціально-комунікативних навичок, мовлення, гри, спільної уваги. Тобто, через розвиток імітації можна покращити інші проблемні аспекти розвитку. Таким чином, розвиток імітаційних здібностей у аутистичної дитини повинен тягнути за собою розвиток її соціальної та моторної сфери [5].

Висновки. До основних засобів корекції психомоторного розвитку дітей з розладами спектру аутизму засобами фізичного виховання, якими користуються фахівці в Україні та за кордоном варто віднести такі як: рухливі (сюжетні та безсюжетні) та сенсорні ігри, імітаційні та гімнастичні вправи, вправи ЛФК, що спрямовані на розвиток великої та дрібної моторики, координаційних (вправи на формування рівноваги, орієнтування в просторі, відчуття ритму, плавності рухів; вправи на міжкульову взаємодію) і силових здібностей, плавання. До основних методів корекції психомоторного розвитку – метод імітації, тандем-метод, ігровий, індивідуальний та ін., які слід розглядати як важливі елементи дитячого розвитку. Проблема аутизму є багатогранною, а тому не можна з точністю передбачити реакцію кожної окремої аутистичної дитини на той чи інший засіб або метод терапії чи адаптивного фізичного виховання.

Спираючись на теоретичні й експериментальні данні багатьох науковців-дослідників щодо розвитку дітей з розладами спектру аутизму, та, маючи власний досвід в цьому питанні, можна з упевненістю наголосити на тому, що для успішної корекції психомоторного розвитку засобами фізичного виховання, а також соціалізації даної категорії осіб, потрібна поступовість, наполегливість, співпраця з батьками, використання комплексного, корекційно-розвивального, сенсорно-перцептивного, еkleктичного, поведінкового, варіативного й індивідуального підходів до кожної дитини-аутиста. Дітей дошкільного віку потрібно одночасно обережно і наполегливо навчати фізичним вправам, включаючи в заняття музикальний супровід. Широко застосовувати спортивний інвентар яскравих кольорів. Поступово розвиваючи рухливі здібності через сюжетно-рольові ігри, долучати до групових занять і командної роботи.

Література

1. Корекційно-розвивальні методики роботи з дітьми з аутизмом: методичні рекомендації / Уклад. Д. М. Литвяк, Л. О. Зленко. 2020 URL: <https://znayshov.com/FR/7253/276.pdf>
2. Мойсеєнко І.М. Теоретичні підходи до дослідження ознак аутизму в Україні / // Іноваційна педагогіка. – 2019. – Вип 10.Т1.219. С.58-62. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/13.pdf
3. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму / Т.В. Скрипник. К.: Фенікс, 2010. 388 с.
4. Скрипник Т.В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра: навч.-метод. посіб. К.: Педагогічна думка, 2013. 56 с.
5. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник / за ред. Сухіної І.В. Київ-Чернівці: «Букрек», 2017. 192 с.

6. Хамаде Алі. Корекція психофізичного стану дітей шкільного віку з розладами аутичного спектру засобами фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти : дис. ... докт. філос. : 017 «Фізична культура і спорт», Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2021. С.26
7. Functional analysis and treatment of low-rate problem behaviour in individuals with developmental disabilities.Tarbox J., Wallace M.D., Tarbox R.S.F., et al. // Behav Interv – 2004. – V. 19. – P. 73-90.
8. Rogers S. J. Evidence-based comprehensive treatments for early autism / Rogers, J. & Vismara, L. A // Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. – 2008 – V. 37. – P. 8–38. doi:10.1080/15374410701817808.

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(Верітов О.І., д. пед. н., доцент)

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

(Пономарьов В.О., к.пед.н., доцент)

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

(Петров В.О. старший викладач)

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Сучасні стандарти вищої освіти потребують звернення уваги на певну обмеженість системних досліджень процесу формування професійно-педагогічної компетентності фахівців фізкультурно-спортивної галузі. В українському суспільстві виникла та поступово зростає потреба формування нового покоління фахівців цієї галузі, здатних відродити у тривалій особистісно орієнтованій взаємодії не тільки загальнолюдські стандарти гармонійного всебічного розвитку іншої людини в умовах дозвілля, але і здійснити якісну результативну навчально-тренувальну підготовку.

Мета дослідження – визначення базових положень процесу формування професійно-педагогічної компетентності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт.

Наукове обґрунтування базових положень процесу формування професійно-педагогічної компетентності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт розглядається нами як обов'язкова процедура експлікації необхідних і достатніх педагогічних умов відповідної професійної підготовки.

Фактор власних зусиль, на думку багатьох дослідників сучасності, є в зазначеному переліку головним. Так, на думку О. Тимошенка оптимізація процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання полягає у докорінному покращанні самостійної роботи студентів та використанні сучасних інноваційних технологій у навчальному процесі [4, с. 298].

Наукові дослідження однозначно вказують на те, що зазначені професійні позиції, психологічні якості, педагогічні уміння можуть бути предметом педагогічного формування та саморозвитку [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 158]. При цьому, процес набуття професійно-педагогічної компетентності має відбуватися на основі базових

положень, відправних психологічних та педагогічних ідей, які б слугували «керівництвом до дій» у доборі засобів, форм організації навчання та змісту окремих дисциплін.

Утруднення в професійній підготовці студентів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивної спрямованості часто пов'язані з ігноруванням психологічних механізмів, які лежать в основі виникнення та формування в них професійного інтересу до спортивно-педагогічної діяльності, складниками якого, є такі компоненти: емоційний, який складають позитивне відношення до професії, впевненість в її виборі, задоволеність вибором; мотиваційний, що включає обґрунтування вибору професії, виділення чинників, що обумовлюють цей вибір; інтелектуальний, що наповнюється уявленням про вибрану професію, знанням її особливостей; вольовий, що відображає активність суб'єкта у набутті професійної компетентності [3, 4]. На нашу думку, подібний механізм «накопичення» має виявлятися і при формуванні професійно-педагогічної компетентності. Виходячи із чого, процес формування професійно-педагогічної компетентності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт ми розглядаємо як такий, що послідовно включає емоційний, мотиваційний, інтелектуальний та вольовий етапи.

Компетентнісно-орієнтована підготовка із застосуванням форм та методів контекстного навчання характеризується тим, що засвоєння абстрактних за своєю сутністю педагогічних знань «накладено на канву» професійно-педагогічної діяльності, що забезпечує їх усвідомлення та засвоєння студентом як засобу її здійснення та регуляції [1].

Ключовим поняттям теорії контекстного навчання виступає «квазіпрофесійна діяльність», сутністю якої є «відтворення в аудиторних умовах динаміки виробництва, відносин і дій зайнятих у ньому людей» [2, 4]. Квазіпрофесійна діяльність представляє собою участь студентів у вирішенні сукупності педагогічних завдань, а також ситуацій соціально-психологічної взаємодії, регульованої ціннісно-нормативною системою педагогічної діяльності. Іншими словами, у її основу покладене створення під час навчальної та практичної діяльності ситуацій, які виступають засобом (або методом в іншій термінології) освоєння професійно-педагогічної діяльності – її змісту, динаміки, організаційних форм, цінностей і норм, наочних завдань [4].

Оскільки контекстне навчання допомагає подолати суперечності між абстрактним характером предмету навчальної діяльності і реальним предметом майбутньої професійної діяльності, а також між виконавською позицією студента в традиційному навчанні (активність у відповідь на управлінські дії педагога, виконання його завдань, відповідь на його питання та ін.) і ініціативною позицією фахівця в трудовій діяльності [3, 4], ми спираємося на них при визначенні наступного базового положення процесу формування професійно-педагогічної компетентності – професійної його спрямованості, що виявляється в орієнтації професійної підготовки на всіх етапах навчання за умов поступової деталізації об'єкту пізнання під час навчання.

Процес формування професійно-педагогічної компетентності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт має будуватися на основі наступних базових концептуальних положень:

- мотивація студентів, що зумовлена позитивними прикладами майбутньої професійної діяльності та позитивними емоціями при ознайомленні з професією;
- психологічні закономірності набуття інтересу до професійної діяльності, згідно з якими, формування професійно-педагогічної компетентності має відбуватися поетапно

шляхом «накопичення» особистісних перетворень за рахунок інтеріоризації зовнішніх дій у внутрішні дії суб'єкта;

- спрямованість педагогічної взаємодії на досягнення професійного «Я-ідеального» студента;

- орієнтація процесу формування професійно-педагогічної компетентності на норми, цінності, що належать сфері культури;

- побудова професійної підготовки на всіх етапах навчання у закладі вищої освіти в контексті майбутньої професійної діяльності за умови поступової деталізації об'єкта пізнання під час навчання;

- впровадження в процесі професійної підготовки навчальних курсів, побудованих на міжпредметній основі.

Таким чином під професійно-педагогічною компетентністю слід розуміти специфічну сукупність якостей фахівця, яка втілюється в можливості впливу на психофізіологічний стан суб'єктів діяльності за рахунок готовності у мотиваційній, знаннєвій, діяльнісній та вольовій сферах.

Сформульовані базові положення виступають основою конструювання «надбудови» процесу, тобто змісту окремих дисциплін, форм, а також методів формування професійно-педагогічної компетентності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт, обґрунтування яких детермінує визначення необхідних і достатніх педагогічних умов.

Література.

1. Дупак Н. В. Теоретичний аналіз концептуальних засад професійно-педагогічних компетентностей майбутніх педагогів професійної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 4. С. 33-46
2. Мазін В.М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 222 с.
3. Сущенко А.В. Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Х., 2004. 422 с.
4. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. К., 2009. 587 с.

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 15-16 РОКІВ

**(Голуб Д.О., викладач фізичної культури, перша категорія)
Бердянський економіко-гуманітарний коледж, м. Бердянськ, Україна**

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі зростає значення ролі інноваційних технологій, особливо в контексті фізичної культури. Зростаюча технологічна грамотність серед молоді та їхня здатність до швидкої адаптації до новацій за допомогою використання інноваційних технологій стає важливою складовою сучасного навчального процесу.

Уроки фізичної культури є важливим компонентом освітнього процесу, оскільки вони сприяють фізичному розвитку учнів, формуванню у них здорових вмінь і навичок, а також вихованню позитивного ставлення до фізичної культури і спорту. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури може сприяти підвищенню їх ефективності.

Футбол є одним з найбільш знаних видів спорту у світі, і його популярність серед молоді з кожним роком зростає. Це пов'язано з тим, що футбол є захоплюючим, динамічним видом спорту, який розвиває фізичні якості, такі як швидкість, спритність, витривалість, а також навички командної роботи та взаємодії.

Дослідження ефективності використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з теми футбол для учнів 15-16 років може виявити значущий вплив на їх якість фізичного та психомоторного розвитку. Це дослідження спрямоване на аналіз інноваційних технологій та їх впливу на ефективність навчального процесу на уроках фізичної культури.

Мета роботи – дослідження впливу інноваційних технологій на ефективність проведення уроків фізичної культури з футболу для учнів 15-16 років.

Методика дослідження полягає в систематичному аналізі впливу використання інноваційних технологій під час проведення уроків фізичної культури з футболу для учнів віком 15-16 років.

Результати дослідження.

Фізична культура є одним з найважливіших предметів у закладах освіти, оскільки вона сприяє всебічному розвитку учнів, зміцненню їхнього здоров'я та фізичної підготовки. Уроки фізичної культури з футболу є одним із найпопулярніших видів занять для учнів 15-16 років. Вони сприяють розвитку фізичних і спортивних здібностей учнів, а також виховують у них такі якості, як командний дух, наполегливість, цілеспрямованість.

Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з футболу може значно підвищити їхню ефективність. Інноваційні технології дозволяють зробити уроки більш цікавими та захоплюючими для учнів, а також підвищити їхню результативність.

До інноваційних технологій, які можна використовувати на уроках фізичної культури з футболу, належать:

- використання мультимедійних засобів навчання, так як мультимедіа можуть використовуватися для демонстрації технічних прийомів гри, відеоаналізу виступів учнів, а також для створення інтерактивних завдань та ігор;
- використання віртуальної реальності та доповненої реальності, які в свою чергу дозволяють створювати реалістичні умови для тренування, що може підвищити ефективність навчання;
- використання штучного інтелекту може застосовуватися для оцінки технічних навичок учнів, а також для створення індивідуальних програм навчання.

Дослідження науковців [1, 2, 3], проведені в Україні та за кордоном, показали, що використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з футболу має ряд переваг:

- збільшується мотивація учнів до занять, адже інноваційні технології роблять уроки більш цікавими та захоплюючими для учнів, що сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять;
- інноваційні технології дозволяють більш ефективно освоювати навчальний матеріал, що сприяє підвищенню результативності навчання;

- інноваційні технології дозволяють більш безпечно освоювати технічні прийоми гри, що сприяє зменшенню травматизму.

Таким чином, використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з футболу є ефективним способом підвищення їхньої ефективності. Інноваційні технології роблять уроки більш цікавими та захоплюючими для учнів, а також підвищують їхню результативність.

Аналізуючи переваги та недоліки використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з футболу можна виокремити рекомендації щодо їх впровадження в освітній процес.

По-перше, технології повинні бути добре підібрані до змісту уроку і повинні використовуватися для вирішення конкретних навчальних завдань.

По-друге, технології повинні бути доступні для учнів. Учні повинні мати можливість самостійно використовувати технології для виконання навчальних завдань.

По-третє, технології повинні використовуватися в поєднанні з іншими методами навчання. Інноваційні технології не повинні замінювати традиційні методи навчання, а повинні використовуватися в поєднанні з ними [4, с. 206].

Одними з таких сучасних засобів навчання є використання віртуальної реальності, яке дозволяє учням «зануритися» у гру, відчуваючи реалістичність ситуацій. Аналітика гри на основі відеозаписів дозволяє тренерам та учням аналізувати свою гру, виявляти сильні та слабкі сторони. Це покращення тактичних та технічних навичок учнів.

Також, використання мобільних додатків дозволяє учням та вчителям відстежувати фізичну активність, пульс, температуру тіла та інші параметри, що впливають на ефективність процесу фізичної підготовки. Це сприяє індивідуалізації підходів та покращує загальний стан здоров'я учнів.

Щодо впровадження технологій 3D моделювання, то воно дозволяє відтворити різноманітні геймплейні ситуації, де учні можуть розвивати та реагувати на різні тактичні сценарії гри. Це сприяє розвитку аналітичних здібностей та швидкого прийняття рішень на полі.

Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури з футболу може стати ефективним способом підвищення їхньої ефективності та якості.

Висновки. Дослідження вказує на значущий вплив інноваційних технологій на ефективність уроків фізичної культури з футболу для учнів 15-16 років. Використання віртуальної реальності, мобільних додатків та 3D моделювання покращує покращення технічних та тактичних навичок учнів, а також сприяє їхньому фізичному розвитку. Ці інновації можуть бути ефективними інструментами для модернізації навчання та підвищення якості підготовки молодих футбольних спортсменів.

Література

1. Бойченко А. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : *автореф. дис. ... канд. пед. наук* : 13.00.02. Харків, 2018. 22 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/863> (дата звернення: 11.09.2023).
2. Грубар І, Грабик Н, Гулька О. Вплив занять футболом на морфофункціональний стан школярів молодшого шкільного віку. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення у сучасному світі* : матеріали III міжнародної науково-практичної інтернет-

конференції (20 травня 2022 р.). Умань: 2022. С. 117-124 URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27908> (дата звернення: 11.09.2023).

3. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 129 (2). С. 49–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_11) (дата звернення: 10.09.2023).

4. Самойленко І. О. Використання цифрових інструментів у співпраці фахівців з батьками дітей з особливими освітніми потребами: віртуальний підхід до взаємодії. *Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України*: Всеукр. науково-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23 берез. 2023 р. С. 203–207. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/18115/36ipka%20матеріалів%20конф.%20СО_23-24.03.2023.pdf?sequence=1#page=203 (дата звернення: 11.09.2023).

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

(Дишкант М.В., старший викладач,
Задорожний М.С., старший викладач)

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати освітні знання, але і формувати новий світогляд [1,2].

Пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання студентської молоді.

Мета роботи. Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає в характеристиці інформаційних технологій у формуванні відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

Результати дослідження. Враховуючи ситуацію сьогодення в країні багато навчальних закладів були вимушені перейти на дистанційне навчання. Викладачі та студенти зробили великий прогрес в освітньому просторі.

Необхідно розробляти новітні педагогічні технології, коли найвищою цінністю у фізичному вихованні студентів стає не виконання контрольних нормативів, не підготовка спортсменів, а виховання фізичної культурної особистості, яка здатна до реалізації рухового компоненту своєї діяльності у навичках та вміннях здорового способу і стилю життя.

Переорієнтація навчально-виховного процесу на позиції професійно-прикладної фізичної культури неможлива без виховання у студентів особистої фізичної культури. Фізична культура у вищій школі повинна забезпечувати навчальні завдання факультетів з підготовки майбутніх фахівців з класичною університетською освітою. Орієнтиром змісту освіти є праця на особистість.

Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації. Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Адже за всі часи саме здоров'я було необхідною передумовою повноцінного життя особистості в трудовій, навчальній та інших сферах діяльності. Питанням зміцнення та збереження здоров'я присвятили свої праці зарубіжні дослідники [4].

Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е. Єгоричевим [3]. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотнього зв'язку.

В.В. Кожанов вказує, що формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання студентів, у тому числі і самовиховання [5, с. 12].

Під культурою здоров'я студента фахівці розуміють інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно - ціннісного ставлення до свого здоров'я і організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя.

Формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності пов'язане з формуванням культури здоров'я молоді. В.В. Смирнов визначає поняття «культура здоров'я молоді», як складне динамічне утворення особистості, що виражається у високому рівні морально-вольової позиції до свого здоров'я, соціально психологічної стійкості до вживання шкідливих речовин, засвоєння культурно-оздоровчого досвіду і духовно-моральних цінностей суспільства, збереженні і зміцненні потенціалу свого здоров'я і здоров'я населення за допомогою культурно-досугової і рекреативно-оздоровчої діяльності» [6 с. 296]. Це визначення поняття «культура здоров'я молоді» розкриває певну здоров'язбережувальну систему формування духовно-здорової особистості у сфері дозвілля, дозволяє розвивати суспільно значущі потреби, створювати умови для реалізації здоров'язбережувального потенціалу індивіда.

Основними положеннями концепції проблеми культури здоров'я молоді, на думку В.В. Смирнова, є: культура здоров'я суб'єкта соціально-культурної діяльності соціально детермінована, так як не може формуватися тільки в процесі занять здоров'язбережувальним дозвіллям без урахування педагогічних, соціальних і психологічних чинників; розвиток і становлення культури здоров'я визначається характерними для цього суспільства типами регуляції і оздоровчих зв'язків у соціально-культурному аспекті; відправним є філософське положення про людину як про сукупність усіх громадських стосунків; особистість молоді людини виступає як суб'єкт рекреативно-оздоровчої діяльності, що має якісну здатність оволодівати знаннями про своє здоров'я, оздоровлювати себе за допомогою досугової діяльності, усвідомлювати значущість свого здоров'я в соціумі; у психолого-педагогічному плані культура здоров'я молоді розглядається як системоутворювальний чинник його оздоровлення і самосвідомості, який визначається

розвитком здібностей і стратегій, що забезпечують усвідомлення, подолання стереотипів особистісного досвіду у рекреативно-оздоровчої діяльності шляхом їх переосмислення і реалізації в культурно-досугової діяльності; у соціально-культурному плані розвиток і становлення індивідуальної культури здоров'я особистості є істотною стороною цілісного оздоровчого процесу; у структурному відношенні культура здоров'я молоді визначається як складова частина загальної національної культури, яка відображає природу соціально-культурної діяльності особистості, її ефективність та якість [6, с. 298].

Висновки. Перспективним напрямком подальших досліджень є виявлення педагогічних умов для використання інформаційних технологій у формуванні відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

Саме тому створення сайтів, відеокліпів, фільмів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності.

Література

1. Бака Р. Регіональні особливості формування фізичної культури студентів/Роман Бака – СПб.: Стратегія майбутнього. 2008.- 140 с.
2. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчій діяльності та освітньому процесі / В.Ю. Волков // Теорія та методика фізичної культури.- 2001.-№5. – С.56.
3. Роберт І.В. Теорія і методика інформатизації освіти (психолого-педагогічні та технологічні аспекти) / І.В. Роберт. – М.: ІІО РАО, 2007. – 234 с.
4. Shellev E. Health psychology. – 3 rd ed. – New York: McGraw – Hill, 1995, p. – 781.
5. Кожанов В.В. Саморозвиток культури здоров'я студента в процесі спортивно-орієнтирного фізичного виховання // Теорія і практика фізичної культури. – 2006. – № 2. – С. 12-14.
6. Смирнов В. В. Особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере / В. В. Смирнов // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012. – №1(37). – С. 294-299.

УМОВИ ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(Кара С.І., канд. пед..н, доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Актуальність проблеми формування навчальної мотивації студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання, необхідність її дослідження й вирішення зумовлені низкою суперечностей, зокрема, між: потребою суспільства у здорових, фізично розвинених фахівцях та неналежним рівнем їхньої фізичної підготовки й мотивації до її покращення; можливостями нових підходів до фізичного виховання і демотивуючим впливом його традиційної організації в закладах вищої освіти; необхідністю розроблення комплексу умов, які сприятимуть мотивації студентів до фізичного виховання та недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Теоретико-методичні засади фізичного виховання вивчали Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Л. П. Пилипей. Мотивацію до занять різними видами спорту досліджували О. Ю. Марченко, Н. В. Підбуцька, В. В. Цибульська та ін.

Мета роботи: проаналізувати умови формування навчальної мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

Результати дослідження. Аналіз сучасних педагогічних та психологічних досліджень свідчить про те, що формування навчальної мотивації – одна з важливих проблем вищої школи.

«Мотивація навчальної діяльності» – це сукупність зовнішніх спонукань, індивідуальних прагнень і раціональних доводів, що визначають прийняття людиною аргументованого рішення про продовження навчальної діяльності; персоніфікований процес формування внутрішньої готовності до прийняття такого рішення, обумовленого соціальними обставинами й особистісними якостями людини, що визначає і стимулює її навчально-пізнавальну активність [2].

Основним фактором, що впливає на мотивацію до навчання студентів, є оволодіння знаннями, вміннями та навичками. При низькій мотивації викладачу доводиться використовувати різні способи стимулювання навчальної діяльності.

Ефективна організація освітнього процесу неможлива без урахування спонукальних причин, які визначають діяльність студента, а отже, процес формування мотивації студентів до фізичного виховання передбачає з'ясування тих складників мотивації, на які можна й треба здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив.

Аналіз педагогічної літератури свідчить, що на формування мотивів та потреб до занять фізичними вправами впливає сукупність зовнішніх і внутрішніх умов. Становлення мотивації залежить від таких зовнішніх умов: діяльність і рівень педагогічної майстерності викладача фізичного виховання, зміст занять, форми та методи навчання і розвитку рухових якостей, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази вищого закладу освіти, психологічний клімат у групі, єдність вимог педагогічного колективу. Внутрішніми умовами становлення мотивації можуть бути ті якісні зміни психологічного розвитку, структурні психологічні новоутворення, які виникають у студентів закладів вищої освіти під час їх залучення до занять фізичними вправами.

На мотивації до фізичного виховання як заохоченні до рухової активності акцентує увагу Є. Захаріна [1], яка вважає, що зацікавити студента до занять фізичною культурою можна двома шляхами цілеспрямованого впливу – на окремі мотиви і на мотиваційну сферу в цілому.

Досліджуючи питання формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, науковці Л. Татарченко, М. Присяжна, Є. Лашко [3] сконцентрували дослідження на вивченні можливостей підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом шляхом застосування нових сучасних методів рухової активності. Автори вважають необхідним створення умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, підвищення рівня неспеціальної фізичної освіти в цілому, а також пошук і впровадження нових форм організації освітнього процесу.

Одним із шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням може бути залучення їх до виконання тих вправ, які їм більше подобаються (силові, швидкісно-силові, вправи на швидкість, координацію, гнучкість, витривалість, рівновагу). Така фізична діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш вмотивована, є цікавою і привабливою для студентів.

Зважаючи на складність процесу формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням, його залежність від багатьох факторів, на основі дидактичних принципів та з урахуванням різних підходів науковців щодо формування мотивації студентів до фізичного виховання до основних умов, які сприятимуть ефективному формуванню й підвищенню мотивації студентів до занять фізичним вихованням відносимо: набуття знань щодо збереження, підтримки і зміцнення здоров'я, створення позитивної установки на формування потреби в здоровому способі життя; диференціація фізичного виховання [4].

Висновки. Забезпечення умов формування навчальної мотивації студентів до занять з фізичного виховання є однією з ключових проблем у педагогіці, психології та фізичному вихованні.

Педагогічна підтримка навчальної мотивації дозволить розвивати у студентів позитивне ставлення до процесу фізичного виховання, систематично займатися фізкультурно-оздоровчими і спортивними вправами під час навчальної та позанавчальної діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення педагогічних умов формування мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

Література

1. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1), 2015. с. 164-167.
2. Локшина С. М. Краткий словарь иностранных слов. 9-е изд., испр. М., 1988. 632 с.
3. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (2(340) Ч.2), 2021. 83–91.
4. Кара С. І., Расторгуєва І. С. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання як психолого-педагогічна проблема / Серія: Педагогічні науки. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2023. С. 256-263.

СОЦІАЛЬНА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

(Караулова С.І., доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент)
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах вищої освіти повинна розглядатися як основа професійного здоров'я та фізичної працездатності студентської молоді, які є майбутніми конкурентно спроможними фахівцями на європейському

ринку праці. При умові правильної її організації, методичного та інформаційного забезпечення фізкультурно-оздоровча діяльність позитивно позначається на процесі соціалізації особистості [2, 4]. Навчання студентів у закладах вищої освіти характеризується наявністю низки сприятливих передумов для успішного протікання процесів соціалізації, а саме, вік 17-22 роки, наявність ефективних інститутів соціалізації (групи за інтересами, в тому числі спортивні секції з різноманітних видів спорту), соціальна та академічна мобільність тощо [3]. Аналіз літератури дозволив дійти висновку, що багато дослідників у своїх працях вказують на те, що залученість студентів до фізкультурно-спортивної діяльності є важливою передумовою виникнення ефектів соціалізації, яка проявляється у виробленні й трансформації власної системи поглядів на життя та ціннісних орієнтацій, формуванні життєвого ідеалу; засвоєнні культури людських взаємин і соціально-професійних функцій; формуванні індивідуального стилю навчально-професійної діяльності та власної моделі поведінки [4].

Фізична культура і спорт як вид соціальної діяльності є невід'ємним елементом життя суспільства, будучи одним з найпомітніших і значущих соціальних явищ в сучасному соціокультурному просторі. Спорт є однією зі складових фізичної культури, але він в той же час виходить за її рамки, отримуючи певну самостійність.

Спорт слід розглядати як поліфункціональне явище культури, як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, як вид і результат діяльності. Саме як вид діяльності він привертає увагу величезної кількості людей, робить його одним з найбільш популярних видів, особливо, серед студентської молоді.

Як зазначено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» основними засадами державної політики у сфері фізичної культури і спорту є визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави, як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави тощо [5].

Студентський спорт, з його багатим ціннісним потенціалом, безпосередньо впливає на загальну культуру суспільства. Це здійснюється у вигляді соціалізації особистості студента. Фізичне та духовне вдосконалення особистості молодшої людини, її повноцінне та активне життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух спортивного суперництва, поваги та співпереживання це ті людські цінності, які закладені в основі фізкультурної освіти та студентського спорту.

Спортизація характеризується активним використанням спортивної діяльності, сучасних інноваційних технологій, змагань і елементів спорту з метою формування спортивної культури особистості [4].

З огляду на це можна сказати, що вплив основних чинників фізичної культури і спорту, їх роль та значення в процесі соціалізації студентської молоді завжди будуть актуальними.

Мета дослідження – аналіз провідних функцій спорту як соціокультурного явища в соціалізації студентської молоді.

Методи дослідження: контент-аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів, даних мережі Інтернет, системний аналіз.

Результати дослідження. Стратегічним орієнтиром розвитку суспільства і системи освіти є формування людини культури. Специфічним компонентом культури як соціального феномена є спорт. Цьому компоненту властиві всі елементи і риси самостійної підсистеми

соціальної сфери суспільства: матеріально-речові, людські, інституційні, процесуальні та духовні. Спорт як сукупність специфічних суспільних відносин, що формують деякі стійкі ціннісні орієнтації, дозволяє розкрити його вплив на становлення особистості та встановити важливі соціокультурні функції спорту, а саме:

✓ сучасний спорт – продукт сучасної культури, в ньому переважають технократичні цінності, пов'язані з досягненням найвищого результату. Визначено, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетиці, історії, він став найпоширенішою формою сучасної культури і сприяє збагаченню особистості в тій же мірі, як мистецтво і поезія.

✓ спорт – чинник розвитку культури. Він значно впливає на інші соціокультурні явища, в тому числі на економіку, політику, мистецтво, мову. Спортивність увійшла в моду, особливо, студентської молоді, вона стала ознакою часу, а найголовніше – знаком успіху. Спорт як ніяка інша діяльність ініціює міжнародні контакти, має суттєвий вплив на життя і культуру людей у всьому світі.

✓ спорт – втілення цінності новації. У спорті сконцентрована ціннісна орієнтація постіндустріальної цивілізації на безперервне оновлення. Сучасному спорту властиво постійне оновлення спортивних результатів і модернізація спортивних видів.

✓ спорт – сфера реалізації естетичних цінностей. Одна з загальнокультурних цінностей спорту полягає в тому, що в ньому закладені величезні можливості для естетичного впливу на людину, для виховання здатності сприймати, відчувати і робити прекрасне.

✓ спорт – сфера самореалізації та самоствердження особистості. Спортсмени репрезентують модель боротьби з особистими недоліками, зовнішніми перешкодами, тимчасовими невдачами.

✓ спорт – ідеал справедливості. У спорті як в гуманній ігровій моделі змагальних ситуацій реального життя створюються передумови реалізації гуманістичного принципу справедливості та рівності шансів. Спорт є символом співпраці й розуміння в світі, стаючи символічним мостом для вирішення конфліктів.

✓ спорт і цінність рекордів. Спортивні рекорди дозволяють з'ясувати яких фізіологічних, фізичних, психологічних меж може досягти людина, використовуючи певні засоби для вдосконалення різних якостей і здібностей.

✓ спорт – система знань. Досягнення високих спортивних результатів, подальший успішний розвиток інфраструктури спорту неможливі без сучасної системи наукових знань, міждисциплінарної взаємодії спортивних та інших наук.

Соціальна необхідність розвитку спорту в студентському середовищі визначається потребами суспільства і держави мати характерний засіб виховання психофізичних здібностей людини.

Спорт є логічним завершенням системи «фізична культура», тому що непрофільна фізкультурна освіта визначає лише первинну основу всебічного розвитку рухових навичок і фізичних якостей, виробляє тільки передумови для їх розвитку, а спорт відкриває ці можливості молодих людей на граничному рівні [2, 7].

З іншого боку, спорт є однією з найбільш ефективних і привабливих для студентів форм організації занять фізичною культурою, займає все більше місце в їх образі та стилі здорового способу життя. Значущою для студентів є емоційна сторона процесу спортивної

діяльності, що виявляється в переживанні почуття задоволеності від відчутного позитивного ефекту спортивного тренування, будь то перемога на змаганнях або навіть невелика перемога над собою [6]. Дані соціологічних досліджень свідчать про те, що переважна більшість студентів хотіли б займатися обраним видом спорту, який відповідає їх інтересам і здібностям [3]. Перераховані вище особливості обумовлюють доцільність використання різних видів спорту в якості засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів різних спеціальностей, що актуалізується з реаліями воєнного часу із забезпеченням готовності молоді до захисту Батьківщини [1].

Висновки. Отже, спорт є одним із ключових чинників розвитку соціокультурного потенціалу студентської молоді, який впливає на формування особистості, певних соціальних відносин, а також володіє виховними можливостями, є сферою затвердження і набуття сенсу життя. Загалом, фізична культура і спорт – це складні соціальні явища, які не обмежуються вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконують інші соціальні функції в області політики, моралі, етики та естетики.

Література

1. Андрес А., Романчук С., Афонін В., Лесько О., Дунець-Лесько А. Сучасні технології формування методичної готовності командирів підрозділів до проведення форм фізичної підготовки. Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2017. № 6(9). С. 5-10.
2. Грибан Г. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 8. С. 336-341.
3. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
4. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023 № 1. С.67-77.
5. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1994, № 14. ст.80. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
6. Самоленко Т.В., Караулова С.І., Апайчев О.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 208-218.
7. Фролова Л.С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 281 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАХОДУ «СВЯТО РУХУ, КРАСИ І ЗДОРОВ'Я»

(Козицька А.П., старший викладач,
Плющакова О.В., старший викладач)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Однією з найгостріших проблем сьогодення є зміцнення і збереження здоров'я населення України. На жаль, спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я громадян протягом останніх 10-15 років. Погіршується рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Свідченням тому є те, що значна кількість абітурієнтів мають відхилення в стані здоров'я. Основними причинами такого становища є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання, обумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Мета роботи. Охарактеризувати формування здоров'язбережувальної компетентності студентів при проведенні фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я».

Методика досліджень. Компаративний аналіз наукової та науково-методичної літератури, аналіз статистичних даних щодо проведення фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я».

Результати дослідження. Науковці (О. Дубогай [1], Т. Бондар [2], Н. Завидівська [3], О. Потужний і В. Поліщук [4] та ін.) акцентують увагу на тому, що формування знань про збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів є одним із пріоритетних завдань вищої школи. Тому завдання сучасної системи фізкультурно-оздоровчої освіти повинні значно розширитися: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до необхідності і можливості їх використання; від формування фізичної культури особистості здобувача вищої освіти до виконання індивідуальних здоров'язбережувальних програм. Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів закладів вищої освіти у даний час розроблена не на належному рівні й не дозволяє повною мірою здійснювати поставлені перед нею завдання.

Формування здоров'язбережувальної компетентності – це багатофункціональна система; багатоаспектність медичних і гігієнічних засобів; сукупність форм, засобів і методів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів, спрямованих на збереження здоров'я. Вчені О. Потужний і В. Поліщук розробили основні положення сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців:

1) забезпечення високого рівня здоров'я студентів і виховання здоров'язбережувальної культури як сукупності свідомого ставлення студентів до здоров'я і життя людини; 2) формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволить студенту самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя, безпечності поведінки, завдання, які пов'язані з наданням елементарної долікарської, психологічної і кваліфікаційної допомоги; 3) сприяння становленню культури здоров'я, вироблення стійких мотивів і навичок поведінки [4, с. 126].

На базі УДУ імені Михайла Драгоманова, в рамках залучення студентської молоді до спортивного руху, було впроваджено проведення фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні дані щодо проведення фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я»

Період проведення заходу: 1995 – 2021н.р.	27 роки
Кількість проведених заходів (2 рази на рік)	54 заходів

Всього залучено студентів	~ 14,8 тисяч чоловік
Середній час навантаження одного студента, залученого до даного закладу	~ 1104 години
Залучено студентів до індивідуальної програми	~ 4,6 тисяч чоловік
Створено індивідуальних вистав	~ 500
Кількість викладачів, залучених до даного заходу	11 чоловік

Починаючи з 2012 року кількість годин, виділених на фізичне виховання студентів, була скорочена вдвічі, з 4-ох до 2-ох годин на навчальний тиждень. Тем не менш, розроблена система проведення фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» дозволяє розкрити творчий та спортивний потенціал студентів, які за допомогою своїх викладачів створювали під музичний супровід різноманітні комплекси фізичних вправ, що дозволяли їм демонструвати свій талент, фізичні можливості та досягти поставлених цілей.

Метою організації цього заходу було оптимізація освітнього процесу у ЗВО, формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу студентів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю для зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів при проведенні фізкультурно-оздоровчого заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» ґрунтується на таких принципах:

- принцип гуманізації, який визначає формування в особистості здобувача вищої освіти суспільної активності, працездатності та комунікабельності;
- принцип урахування ціннісних орієнтацій і потреб студентів, спрямований на розвиток позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- принцип урахування індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей студентів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатності до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів. Володіння студентами означеною компетентністю уможливорює в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, інноваційні підходи, що зацікавлять учнів і спонукатиме їх до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

Література.

1. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу аквафітнесу, психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ, 2014. Вип. 3К (44)14. С. 217–219.
2. Бондар Т. К. Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх учителів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,

фізична культура і спорт» : зб. наук. праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К1 (70)16. С. 305–308.

3. Завидівська Н. Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 184–188.

4. Потужний О., Поліщук В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія «Педагогічні науки». 2022. Вип. 1. С. 124–129.

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(Кононенко М. О. здобувачка I рівня вищої освіти,
Лесик А. С. кандидат педагогічних наук, доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Тема є дуже важливою, оскільки фізичне виховання відіграє важливу роль для здорового розвитку дітей. В початковій школі формується основи здорового та активного способу життя, що в майбутньому відіграє дуже велику роль. Фізична активність на уроках фізкультури допомагає дітям зберегти фізичну форму, розвинути моторні та фізичні навички. Також є профілактикою ожиріння, діабету, хвороб серця та інших захворювань.

Також, фізичні вправи стимулюють виробку гормону щастя, ендорфінів, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Заняття спортом сприяють формуванню навичок співпраці, роботи в команді, взаємодія з однолітками та дотримання правил гри, що розвивають їх соціальну компетентність.

Мета роботи. Мета роботи полягає у визначенні важливості фізичного виховання для здоров'я дітей. Фізичне виховання є дуже важливою складовою повноцінного розвитку учнів початкової школи. Це сприяє формуванню фізичного здоров'я, зміцнює імунну систему, покращує кровообіг, розширює легені, підвищує рухливість та координацію рухів.

Важливим аспектом є вплив на розвиток психологічної сфери дитини. Під час занять з фізичної культури, учень отримує позитивні емоції, покращується настрій, знижується рівень стресу. Фізична активність сприяє підвищенню концентрації уваги, розвиває мислення та творчість. Також, фізичне виховання сприяє формуванню соціальних навичок у дитини. Учень вчиться працювати в команді, поважати та розуміти товариство, розвиває такі якості, як відповідальність, дисциплінованість, взаємодопомога.

Таким чином, важливість фізичного виховання для здоров'я учнів початкової школи виявляється у покращенні фізичного і психологічного стану дитини, розвитку моторики та координації рухів, формуванні соціальних навичок. Правильно організовані заняття

фізичного виховання допомагають підтримувати здоров'я дитини та покращувати її загальний розвиток.

Методика дослідження. Фізкультура вид фізичної активності, яка спрямована на розвиток та зміцнення фізичного здоров'я дітей початкової школи. Вона включає у себе різні вправи, рухові комплекси та ігри, які сприяють розвитку м'язів, кардіоваскулярної системи, дихальних органів, збільшенню загальної витривалості та координації рухів.

Для кращого дослідження важливості фізичного виховання для здоров'я учнів початкової школи можна використати наступні методики. Опитування учнів, розробити анкету з питаннями про їхню участь у фізичних заняттях, рівень їхнього фізичного функціонального стану та загальний стан здоров'я. Проаналізувати отримані відповіді, щоб оцінити, наскільки фізичне виховання впливає на здоров'я учнів. Та краще розробити комплекс вправ. Також спирати ся на індивідуальні особливості організму кожної дитини. Спостереження за показниками здоров'я. Фізичні тести. Провести різні фізичні тести для визначення рівня фізичного розвитку учнів, наприклад, тест на витривалість, тест на сили, тест на координацію тощо. Порівняти результати тестів з результатами інших методів, щоб отримати більш вичерпну картину. Ці методики можна застосовувати окремо або в комбінації, залежно від мети дослідження.

Результати дослідження. Фізичне виховання є важливим уроком для учнів початкової школи. Відіграє важливу роль у фізичному, психологічному, соціальному розвитку дітей. Також, організована фізична активність необхідна для нормального розумового розвитку дітей.

Фізична активність на пряму впливає на фізичний розвиток. Регулярні заняття фізкультурою допомагають удосконалити координацію рухів, зміцнюють м'язи, розвивають витривалість та швидкість. Діти, які займаються фізкультурою, мають кращий постійний тонус м'язів, що допомагає їм відчувати себе енергійними та активними протягом дня.

У психологічному розвитку учнів. Заняття фізичними вправами сприяють звільненню накопиченої енергії, знижують рівень стресу, підвищують настрій та самопочуття. Фізична активність впливає на продуктивність учнів, заспокоює нервову систему та сприяє кращому зосередженню на навчанні. Крім того, фізкультура допомагає формувати навички співпраці, командної роботи та взаємодії з іншими учнями, що важливо для соціального розвитку дитини.

Заняття фізичними вправами покращують кровообіг, зміцнюють серце та легені, сприяють правильному розвитку опорно-рухового апарату. Регулярна фізична активність зменшує ризик виникнення хвороб серця, ожиріння та діабету, а також сприяє формуванню гарної постави та правильного розумового розвитку. Хоча зазначити деякі важливі аспекти фізкультури для здоров'я учнів початкової школи є соціальний розвиток, фізична активність розвиває командну роботу, співпрацю та спілкування з однолітками. Учень навчається працювати в колективі, поважати правила гри та дотримувати правил безпеки. Це сприяє формуванню навичок суспільного життя та розвитку соціальної компетентності учнів, та виховання здорового способу життя:

Фізкультура є важливою складовою здорового способу життя. Вона вчить дітей досягати балансу між фізичною активністю та повсякденними режимами, такими як їжа, сон і відпочинок. Діти, які займаються фізкультурою, мають більше шансів зберегти активний спосіб життя і довголітню рухливість.

У програмі фізкультури можуть бути включені різні види активності, такі як біг, плавання, йога, аеробіка, стретчинг, танці та інші. Важливо регулярно займатися фізичними вправами, щоб підтримувати оптимальний рівень фізичної форми та забезпечувати здоровий спосіб життя. Також, дослідження показують, що регулярна фізична активність поліпшує концентрацію, увагу та пам'ять. Фізкультура допомагає зняти стрес та напруженість, що сприяє кращому сприйняттю та засвоєнню навчального матеріалу. Діти, які займаються фізкультурою, часто показують вищі результати у навчанні.

Висновки. Отже, фізкультура має велике значення для здоров'я учнів. Вона сприяє фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей, а також формує здорові звички і навички, покращує їх здоров'я та допомагає забезпечити успішну навчальну діяльність. Фізичні вправи в початковій школі сприяють розвитку м'язів та стимулюють ріст. Це дозволяє дітям легко виконувати щоденні фізичні завдання та зміцнює їх загальний здоров'я.

Оптимальне функціонування нервової системи, вправи допомагають розслабитися та зняти напруження з мозку після уроків, тому доречніше уроки фізкультури краще ставити в кінці уроків. Це сприяє покращенню пам'яті та концентрації, а також допомагає уникнути втоми та стресу у дітей. Покращення соціального розвитку, що сприяє спілкуванню та співпраці між дітьми. Участь у командних іграх або спортивних змаганнях допомагає встановити зв'язки, розширити соціальний круг спілкування та вчитися взаємодіяти з іншими людьми. Також, зміцнення імунної системи:

Регулярна фізична активність має позитивний вплив на імунну систему дітей. Вона зміцнює організм, підвищує стійкість до захворювань та допомагає уникнути багатьох хвороб. І наостанок, важливість фізичної активності зміцнює їх свідомість про здоровий спосіб життя. Це може привести до того, що вони будуть продовжувати займатися спортом і після закінчення початкової та старшої школи, що допоможе зберегти їх здоров'я і підтримувати фізичну активність у подальшому.

Література

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: посібник для вчителя : навч.-метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2019. 208 с.
2. Боляк А., Г. Коломоєць, А. Ребрина, Н. Боляк. НУШ: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти: навч.-метод.посібн. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
3. Огнистий А., Огніста К. Теоретико-методичні основи з фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: опорні конспекти. Тернопіль, 2018. 89 с.
4. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів. URL: <https://studfile.net/preview/16742549/> (дата звернення: 25.09.2023).

РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФАХОВОМУ РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 – ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(Ляхова І.М., докт. пед. н., професор. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8711-2229>)
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Спеціальна термінологія є основою професійного спілкування, що вимагає від фахівців постійного розвитку і вдосконалення. Засвоєння спеціальної

термінології майбутніми фахівцями, які навчаються за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт першого (бакалавського) рівня вищої освіти, повинно стати їхньою потребою тому, що це мова спеціальності, яка дозволяє здійснювати не тільки комунікацію між фахівцями цієї сфери та тими, хто включений в рухову діяльність, а й забезпечує можливість обміну фаховою інформацією, доцільного використання часу на заняттях, дозволяє конструювати фізичні вправи та комплекси, писати плани-конспекти, видавати і самостійно вивчати спеціальну літературу та ін.

Натомість, аналіз результатів наукових досліджень [4, 6, 7], а також власні педагогічні спостереження та лонгitudінальний досвід роботи у закладах вищої освіти на спеціалізованих факультетах, показав, що більшість здобувачів вищої освіти не приділяють належної уваги засвоєнню спеціальної термінології через незнання, а відповідно і нерозуміння її значення для фахівців, які працюють у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування необхідності засвоєння спортивної термінології майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту під час їхнього навчання в закладах вищої освіти.

Методика дослідження. У роботі було використано такі методи дослідження як: аналіз, синтез і узагальнення літературних джерел і джерел мережі Інтернет; порівняння, педагогічне спостереження, аналіз лонгitudінального педагогічного досвіду викладання дисциплін різного спрямування на спеціалізованих факультетах.

Результати дослідження. Термінологія займає особливе місце в збереженні та передаванні знань, оскільки саме на неї припадає основне інформаційне навантаження [3]. Вона є основою фахового спілкування в будь-якій сфері та щільно пов'язана з теорією і практикою. Термінологія застосовується в багатьох галузях знань: у науці, виробництві, фізкультурній і спортивній діяльності тощо. У сфері фізичного виховання і спорту спеціальну термінологію ще називають спортивною термінологією, яка визначається вченими як сукупність слів і стійких словосполучень, співвідносних з поняттями (предметами, явищами, діями) в галузі фізичної культури та спорту. За І. М. Ляховою і Г. Г. Кружило, спортивна термінологія – це сукупність термінів галузі фізичної культури і спорту; система спеціальних найменувань (термінів), що застосовуються для стислого позначення різноманітних фізичних вправ, загальних понять, назв спортивного обладнання й інвентарю тощо [5].

Протягом свого розвитку в різні історичні періоди спортивна термінологія мала «зліти» та «падіння». Значного розвитку українська спортивна термінологія зазнала у період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту [6, 7]. Кінець 30-х років XX століття, навпаки, характеризувався припиненням процесу творення і засвоєння української спортивної термінології, що було пов'язано з розпущенням українських спортивних організацій і репресіями спортивних діячів. Такі події призвели до загальмування розвитку не тільки національного спорту в Україні, а й до майже призупинення процесу розвитку української термінології.

Починаючи з 1991 р., коли Україна отримала державну незалежність, спортивна термінологія знову стає предметом наукових досліджень і продовжує й надалі розвиватися та вдосконалюватися. У сфері фізичного виховання і спорту з'являється термінологія гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, велоспорту, гольфу, сучасних силових єдиноборств, спортивної боротьби та ін., що знаходить своє відображення у відповідних словниках-довідниках, навчальних посібниках (розділ «Глосарій»), словниках

основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту, дисертаційних роботах тощо. Зародження нових сучасних видів спорту таких як: сьорфінг, віндсерфінг, кьорлінг, фрістайл, боулінг, таеквондо, стретчинг, армрестлінг, бодібілдінг, шортрек, картінг та ін. значно розширює систему утворення і використання спортивних термінів.

З огляду на представлене вище, значення спортивної термінології важко переоцінити тому, що вона: 1) сприяє поширенню фізичної культури і спорту в нашій країні та за кордоном; 2) дозволяє фахівцям з фізичного виховання і спорту складати та вивчати будь-які програми з різних видів спорту; 3) полегшує опис і пояснення техніки фізичних вправ тим, хто займається фізичною культурою та спортом; 3) дозволяє фахівцям самостійно вивчати різні фізичні вправи за методичними посібниками, що існують; 4) збільшує щільність занять і ефективність процесу навчання будь-якої групи населення; 5) спрощує керівництво навчально-виховним і навчально-тренувальним процесом і поліпшує взаємодію «учитель – учень», «викладач – здобувач вищої освіти», «тренер – спортсмен», а отже підвищує розуміння та взаємопорозуміння між ними у процесі спеціально організованої діяльності; 6) сприяє осмисленому виконанню рухів і їх кращому запам'ятовуванню як тими, хто керує педагогічним процесом на заняттях з фізичної культури, так і тими, хто займаються; 7) забезпечує здатність майбутнім фахівцям в сфері фізичного виховання і спорту розуміти і використовувати у потрібній ситуації таку лексичну одиницю (термін), яка точно дозволить передати їхню думку, не витрачаючи зайвого часу на багатослівність.

На думку багатьох науковців і практиків у сфері фізичного виховання і спорту, головною проблемою для майбутніх фахівців (здобувачів вищої освіти) є засвоєння та доцільне використання спортивної термінології в освітній і фаховій діяльності [1, 2]. Важко уявити собі лікаря, будівельника, хіміка або інженера, які не використовують загальноприйняту у своїй галузі спеціальну термінологію. Отже, здобувачам вищої освіти у сфері фізичного виховання і спорту під час навчання у вищій школі варто засвоїти вже усталену спеціальну систему термінів. Однією з особливостей цієї системи є те, що вона характерна для вжитку серед фахівців сфери фізичного виховання і спорту і рідко вживається у повсякденній життєдіяльності людей, а якщо і вживається, то не в конкретній, а в узагальненій і доволі примітивній формі.

Багаторічний досвід викладання фахових дисциплін на факультетах фізичного виховання, спорту і здоров'я людини дозволяє стверджувати, що переважна більшість здобувачів вищої освіти не приділяють належної уваги засвоєнню знань спортивної термінології під час навчання у закладі вищої освіти і їх знання залишаються на рівні побутових назв фізичних вправ, що допустимо лише для тих, хто не працює у цій сфері. Причинами цього є: 1) недостатній рівень знань спортивної термінології самих викладачів вищої школи, які працюють на факультетах фізичного виховання, спорту і здоров'я людини; 2) недостатнє приділення уваги викладачами в освітньому процесі засвоєнню термінології здобувачами вищої освіти щодо дотримання спеціальних правил, скорочень і запису в умовах різних форм організації занять; 3) невиділення годин в навчальних робочих планах у обов'язковому блоці фахових дисциплін на вивчення спортивної термінології з цих дисциплін або годин на навчальну дисципліну «Термінологія і конструювання в фізичному вихованні і спорті» за вибором студента; 4) недооцінювання деякими викладачами і переважною більшістю студентів ролі спортивної термінології для розв'язання практичних завдань, використовуючи творчий підхід до процесу конструювання і проведення комплексів фізичних

вправ на основі знань спортивної термінології, та виходячи з цього, значне обмеження свого рухового досвіду; 5) елементарна лінгвістична здобувачів вищої освіти в питаннях формування власних знань зі спортивної термінології; 6) нерозуміння здобувачами вищої освіти важливої ролі спортивної термінології для подальшої якісної роботи за фахом і професійного вдосконалення їх як фахівців в сфері фізичного виховання і спорту.

Висновки. 1. Спортивна термінологія представляє собою сукупність термінів галузі фізичної культури і спорту; систему спеціальних найменувань (термінів), що застосовуються для стислого позначення різноманітних фізичних вправ, загальних понять, назв спортивного обладнання й інвентаря тощо.

2. Значення спортивної термінології для фахівців сфери фізичного виховання і спорту важко переоцінити. Вона грає вагомий роль у поширенні знань та обміну досвідом між науковцями і практиками, значно спрощує керівництво навчально-виховним і навчально-тренувальним процесом в фізичному вихованні та спорті.

3. Засвоєння знань спортивної термінології потребує дотримання спеціальних правил, скорочень і запису фізичних вправ в умовах різних форм організації занять у сфері фізичного виховання і спорту. Особливу увагу у процесі навчання здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт, слід приділити вивченню спортивної термінології загальнорозвивальних і прикладних вправ, що складають основу для конструювання і творчого використання будь-яких фізичних вправ у фізичному вихованні та спорті.

4. Переважна більшість здобувачів вищої освіти не приділяють належної уваги засвоєнню знань спортивної термінології, під час навчання у вищій школі. Причини цього явища доволі різноманітні, починаючи з недосконалості побудови Освітніх програм і організації навчального процесу на факультетах фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, закінчуючи ціннісними орієнтаціями здобувачів вищої освіти відносно обраної спеціальності та їхньої невмотивованості на роботу за фахом, що потребує глибокого аналізу та пошуку ефективних механізмів вирішення цієї проблеми.

Література

1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с.
2. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро : ДДУВС, 2020. 36 с.
3. Іленков А. Термінологія та її роль у представленні знань. *Термінологія*. 2008. № 620. С. 24-29. URL: <https://science.lpnu.ua/uk/terminologiya/vsi-vypusky/visnyk-no-620-2008/terminologiya-ta-yiyi-rol-u-predstavlenni-znan>
4. Ковальчук Н., Санюк В. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ у школі. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 2. С. 35-43.
5. Ляхова І.М., Кружило Г.Г. Теорія і методика викладання гімнастики. Запоріжжя : КПУ, 2011. 279 с.
6. Хоменко І.М., Глазирін І.Д. Спортивна термінологія, основа професійного мовлення фахівця з фізичної культури URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08khipts.pdf>
7. Янків І. М. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аспект). Автореф. дис... канд. наук з фіз. культури і спорту. Луцьк, 2000. 18 с.

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

**(Маленюк Т.В., канд. н. фіз. вих. та спорту, доцент)
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна**

Актуальність теми. У художній гімнастиці гнучкість забезпечує виразність і пластичність рухів, а також сприяє технічному удосконаленню, оскільки за недостатньої рухливості у суглобах рухи гімнасток стають обмеженими і скутими.

На думку Н. А. Башавець, В. В. Савельєвої [1], оволодіння технікою деяких вправ у художній гімнастиці взагалі неможливе, якщо спортсменка має низький рівень розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. Гнучкість необхідна для виконання наступних гімнастичних вправ: хвилеподібні рухи, фіксування пози у польоті під час виконання стрибків, нахилів, шпагатів тощо.

У художній гімнастиці особливе значення надається розвитку гнучкості хребта у поперековому, грудному, шийному відділах, що є необхідним для виконання хвиль, змахів, рухів кільцем. Крім того, техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди рухів у кульшовому суглобі, виворотності, високої рухливості гомілковостопного, плечових, ліктьових, променевозап'ясних суглобів у всіх площинах (Т. С. Лисицька, 1982).

Питання методики розвитку гнучкості у гімнасток-художниць на етапі початкової спортивної підготовки досліджували наступні фахівці: Н. А. Башавець, В. В. Савельєва [1], М. Зразюк, І. Савченко [2], Т. В. Маленюк, В. А. Бабаліч [3], А. Я. Муллагільдїна, І. В. Красова, М. К. Марченков [4], Н. Собко, А. Журба [5], В. Сосїна, І. Руда [6], Г. О. Спївак [7] та інші. Фахівці здійснюють активний пошук ефективних засобів і методів розвитку гнучкості у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток, тому це питання є актуальним і потребує подальшого дослідження.

Мета роботи полягає у покращенні показників гнучкості юних спортсменок 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою у групі початкової підготовки.

Методика дослідження. З метою розв'язання завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з жовтня 2022 року до червень 2023 року на базі КЗ «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Кропивницької міської ради». У дослідженні брали участь 20 спортсменок віком 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою.

Дослідження було організовано упродовж трьох етапів: перший етап (жовтень-грудень 2022 року) передбачав визначення теми і мети дослідження, формулювання завдань і підбір методів дослідження; аналіз спеціальної літератури та інтернет-ресурсів за темою дослідження; другий етап (січень-липень 2023 року) був спрямований на розробку і впровадження програми розвитку гнучкості у юних гімнасток у навчально-тренувальний процес; проведення початкового і повторного тестування показників гнучкості гімнасток; здійснення порівняльного аналізу отриманих показників і доведення ефективності

розробленої програми; третій етап (серпень-жовтень 2023 року) передбачав аналіз і узагальнення результатів дослідження.

Результати дослідження. Розроблено програму розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років. Програма включала комплекси вправ для розвитку гнучкості, виворотності, пружності рухів, розтягування різних груп м'язів і одночасно для навчання техніки вправ, для покращення фізичного розвитку та акробатичні вправи (нахил вперед з положення сидячи та стоячи; міст з положення лежачи та стоячи; піднімання прямої ноги вперед, убік, назад; викрут у плечових суглобах зі скакалкою; прямий шпагат тощо). Враховуючи вихідний рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості та фізичний розвиток гімнасток, спланували компоненти навантаження: тривалість вправи, тривалість роботи, темп виконання.

Варто відмітити, що до комплексу засобів для розвитку гнучкості увійшли вправи, які мають цікаві назви для дітей дошкільного віку, мотивують до навчання техніки та викликають позитивні емоції. Наприклад, для розвитку гнучкості та виворотності у кульшових суглобах спортсменки виконували наступні вправи: «метелик літає», «метелик сидить на листочку», «метелик спить», «жаба», «гойдалки» тощо. Дані вправи проводили ігровим методом, ставлячи конкретну ціль, або повторним методом.

У ході нашого дослідження гімнастки упродовж шести місяців педагогічного експерименту систематично виконували програму розвитку гнучкості. По завершенню експерименту було повторно проведено педагогічне тестування показників гнучкості і рухливості у суглобах. За результатами порівняльного аналізу отриманих показників, ми виявили загальну тенденцію до їх достовірного ($P < 0,05$) покращення. Динаміка показників представлена у таблиці 1.

Показники гнучкості хребетного стовпа у юних гімнасток достовірно покращилися. Так, за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» виявлено достовірне покращення результатів на 17,71% ($t=2,22$), а за тестом «Міст» – на 4,11% ($t=2,83$). Виявлено, що показники рухливості у плечових суглобах достовірно покращилися на 4,63% ($t=2,06$). За результатами дослідження показники гнучкості у кульшових суглобах достовірно покращилися. За тестами «Поперечний шпагат на праву ногу» і «Поперечний шпагат на ліву ногу» виявлено достовірне покращення на 7,50% ($t=2,49$) і на 5,26% ($t=2,17$) відповідно. За показниками рухливості у гомілковостопному суглобі виявлено достовірне покращення на 8,00% ($t=2,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників гнучкості гімнасток 5-6 років ($n=20$)

Тести	M±m		t	P
	На початку експерименту	По завершенню експерименту		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,84±0,52	12,76±0,69	2,22	<0,05
Міст, см	40,61±0,46	38,94±0,37	2,83	<0,05
Викрут у плечових суглобах гімнастичної палиці, см	55,28±0,94	52,72±0,81	2,06	<0,05

	Поперечний шпагат на праву ногу, бали	4,0±0,09	4,3±0,08	2,49	<0,05
	Поперечний шпагат на ліву ногу, бали	3,8±0,06	4,0±0,07	2,17	<0,05
	Згинання стопи у положенні сидючи, см	4,0±0,14	4,32±0,07	2,05	<0,05

Отже за результатами дослідження виявлено достовірне покращення показників гнучкості хребетного стовпа і кульшових суглобів, а також показників рухливості у плечових і гомілковостопних суглобах гімнасток.

Висновки

1. Розроблено програму розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років. Програма включала комплекси вправ для розвитку гнучкості, виворотності, пружності рухів, розтягування різних груп м'язів і, водночас, для навчання техніки вправ, покращення фізичного розвитку та акробатичні вправи.

2. Сформульовано основні теоретико-методичні положення впровадження програми розвитку гнучкості у навчально-тренувальний процес гімнасток: 1) вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати на кожному занятті; 2) послідовність виконання вправ на гнучкість: а) вправи для суглобів верхніх кінцівок, б) вправи для тулуба, в) вправи для суглобів нижніх кінцівок; 3) виконання вправ для розвитку пасивної гнучкості слід чергувати з вправами, спрямованими на розвиток активної гнучкості; 4) темп виконання вправ: активні вправи – 1 повторення за 1 с., пасивні вправи – 1 повторення за 1-2 с., статичні положення слід утримувати не більше 10-20 с.; 5) вправи на гнучкість повинні передувати вивченню гімнастичних вправ без предметів; 6) вправи для розвитку гнучкості слід застосовувати перед біговими, стрибковими вправами та на розвиток координаційних здібностей; 7) вправи на гнучкість слід виконувати перед основними базовими елементами структурних груп; 8) навчання техніки базових елементів здійснюється з виконанням вправ з невеликою амплітудою, що повинна поступово збільшуватися.

3. Виявлено достовірне ($P<0,05$) покращення показників гнучкості хребетного стовпа і кульшових суглобів, рухливості у плечових і гомілковостопних суглобах юних гімнасток упродовж педагогічного експерименту. Цей факт свідчить про ефективність розробленої програми розвитку гнучкості у гімнасток 5-6 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Література

1. Башавець Н. А., Савельєва В. В. Проблема виховання гнучкості засобами художньої гімнастики у дівчат 5-8 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали III Міжнар. інтернет-конференції, 4-5 листопада 2019 р. / за ред. П. Б. Джуринського, О. І. Форостян. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 87-92. URL : <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/5572>.
2. Зразюк М., Савченко І. Оцінка гнучкості у дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* :

зб. наук. праць X Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця : ТОВ Фірма «Планер», 2017. С. 32-36. URL : <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/1861>.

3. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К(147)22. С. 252-256.

4. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали 19 міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 6 груд. 2019 р. ХДАФК, 2019. С. 67-69.

5. Собко Н., Журба А. Оцінка гнучкості і рухливості в суглобах юних спортсменок 8-9 років у художній гімнастиці : матеріали XXVIII Всеукр. науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку». Кропивницький, 2022. С. 171-174.

6. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1 . С. 48-51.

7. Співак Г. О. Формування гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 5-6 років на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Суми : СумДУ, 2019 65 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/74005>.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

(Павлевич Л.М., учитель початкових класів та англійської мови)
Дунаєвецький ліцей №3, м. Дунаївці, Україна

Актуальність теми: Фізичне виховання є невід'ємною складовою загального освітнього процесу в початковій школі. Сучасний світ вимагає від дітей не лише академічних знань, а й фізичного розвитку, здоров'я та соціального навичок. З цієї причини психолого-педагогічні аспекти на уроках фізичного виховання залишаються успішними. В даній статті розглядається актуальність теми, методики вивчення та представлення результатів досліджень з психолого-педагогічних аспектів на уроках фізичного виховання у початковій школі.[2]

Мета роботи. Головною цією статтею є розгляд та аналіз психолого-педагогічних аспектів на уроках фізичного виховання в початковій школі з метою підвищення якості освіти та здоров'я дітей.

Методика досліджень. Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури : Огляд сучасних досліджень та теорії з психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання в початковій школі.

2. Емпіричні дослідження : Проведення анкетування педагогів та батьків щодо їх ставлення до фізичного виховання в початковій школі.
3. Спостереження : Аналіз практичних аспектів проведення уроків фізичного виховання в початковій школі.[1]

Результати досліджень. Здоров'я та фізичний розвиток : Дослідження показали, що регулярні фізичні заняття впливають на загальний стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, знижують ризик виникнення хвороби та сприяють психофізіологічному розвитку.

Соціалізація та комунікація :

- Фізичне виховання ускладнює розвиток соціального навичок, комунікації та спільної діяльності серед дітей. Воно сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин.
- Мотивація та самопошкодження : Дослідження вказують на те, що правильно організовані уроки фізичного виховання можуть підвищити мотивацію дітей до зайняття спортом та пошкодити ризик самопошкодження.[3]

Значення фізичного виховання в початковій школі надзвичайно важливе для розвитку дітей. Психолого-педагогічні аспекти на уроках фізичного виховання мають велике значення для формування фізичних, психічних та соціальних навичок дітей. У цій статті ми розглянемо деякі ключові аспекти, які слід враховувати під час викладання фізичного виховання в початковій школі.[3]

Формування фізичних навичок і здоров'я дітей. Фізичне виховання допомагає дітям розвивати своє тіло, зміцнювати м'язи, координацію рухів та витривалість. Важливо використовувати відповідні вікові методики та вправи, щоб зробити заняття цікавими та ефективними для дітей.

Розвиток соціальних навичок. Уроки фізичного виховання сприяють розвитку спільної діяльності, співпраці та взаємодії між дітьми. Діти вчаться спільно грати, виконувати командні завдання та дотримувати правил гри. Це сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, взаємодопомога та взаємоповага.

Психологічний аспект. Фізичні вправи сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та самооцінки дітей. Рух є важливим засобом для вивільнення ендорфінів, які сприяють підвищенню настрою та зниженню рівня стресу. Крім того, діти навчаються вміню керувати своїми емоціями та стримувати агресивну поведінку.

Структурованість та дисципліна. Уроки фізичного виховання допомагають встановлювати режим та дисципліну в поведінці дітей. Діти навчаються дотримуватися розкладу, виконувати вказівки вчителя та дотримуватися правил безпеки під час фізичних навчань.

Розвиток моторики та когнітивних навичок. Фізичні вправи сприяють розвитку моторики та покращенню когнітивних навичок дітей. Вони вчаться контролювати своє тіло, оцінювати відстані та керувати об'єктами, що сприяє розвитку математичних та просторових навичок.

Педагогічна толерантність. Важливо пам'ятати, що діти різняться за фізичними можливостями та навичками. Педагоги повинні бути толерантними до індивідуальних особливостей кожної дитини і створювати умови для їх розвитку відповідно до їх потенціалу.[3]

Уроки фізичного виховання в початковій школі мають велике значення для загального розвитку дітей. Вони сприяють формуванню фізичних, психічних та соціальних навичок, покращують здоров'я та допомагають дітям вчитися співпрацювати та дотримувати правил. Педагоги мають враховувати психологічні особливості дітей та створювати сприятливу середовище для їх розвитку на уроках фізичного виховання.[4]

Зважаючи на важливість фізичного виховання в початковій школі та психолого-педагогічні аспекти, слід також враховувати наступні аспекти:

Індивідуальний підхід до дітей. Кожна дитина є унікальною і має власний рівень фізичних здібностей та особливостей. Вчителі фізичного виховання повинні створювати індивідуальний підхід до кожного учня, надаючи можливість розвивати їхні сильні сторони та працювати над слабкими. Це може включати в себе додаткові вправи для підготовки дітей з особливими потребами або розвиваючі завдання для тих, хто виявляє певні обдарованості у фізичних дисциплінах.

Підтримка фізичного розвитку інтелектуально обдарованих дітей. Для деяких дітей фізична активність може бути додатковою можливістю для виявлення їхніх талентів. Вчителі повинні надавати стимули та розвивати інтерес інтелектуально обдарованих дітей у фізичному вихованні, наприклад, шляхом участі у змаганнях або роботі над індивідуальними проектами.

Використання ігрових методів. Уроки фізичного виховання в початковій школі можуть бути більш ефективними, якщо вони побудовані на основі ігрових методів навчання. Гра - це природний спосіб для дітей вивчати світ і навчатися новим навичкам. Вчителі можуть використовувати різноманітні ігрові сценарії та завдання для створення цікавих та захоплюючих уроків фізичного виховання.

Важливість мотивації. Сприяння мотивації дітей є ключовим аспектом у фізичному вихованні. Вчителі повинні створювати позитивне та підтримуюче середовище, щоб діти бажали брати участь у фізичних заняттях. Спільні цілі, нагороди та заохочення можуть служити стимулом для дітей для активного участі у фізичних заняттях.

Безпека на уроках. Важливо надавати належну увагу питанням безпеки на уроках фізичного виховання. Вчителі повинні надавати дітям інструкції щодо правильної техніки виконання вправ та нагадувати про правила безпеки. Також, необхідно мати на увазі індивідуальні особливості дітей і враховувати їх при виборі завдань та виділенні фізичного навантаження.

У психолого-педагогічних аспектах уроків фізичного виховання в початковій школі ключовою метою є розвиток всесторонньої особистості дитини. Викладачі повинні поєднувати фізичну активність із психологічними аспектами, забезпечуючи належний розвиток та здоров'я дітей під час їх шкільного навчання.

Висновки На уроках фізичного виховання в початковій школі важливо враховувати психолого-педагогічні аспекти для досягнення оптимальних результатів. Фізична активність не лише погіршує фізичний розвиток, але й формує важливі соціальні та психологічні навички у дітей. Педагоги повинні бути свідомими це і підходити до навчання з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей кожного учня.

Література

1. Мітчелл, С. (2018). Психологічні аспекти фізичного виховання у школі: Теорія та практика. Київ: Видавництво "Освіта".

2. Голубєв, І. (2019). Фізичне виховання дітей: педагогічні аспекти. Харків: Видавництво "Школа".
3. Лісовська, О.В. (2021). Психологічні аспекти оцінювання успішності у фізичному вихованні початкової школи. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 2(18), 75-82.
4. Літвінов, В. (2020). Застосування ігрових технологій на уроках фізичного виховання в початковій школі: психологічні аспекти. *Науковий журнал "Сучасна педагогіка та психологія"*, 4(12), 65-74.

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

**(Поліщук К.В. здобувачка І рівня вищої освіти,
Лесик А.С. кандидат педагогічних наук, доцент)**

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність проблеми. Фізична культура є важливою складовою гармонійного розвитку людини. Вона сприяє створенню здорового фізичного стану дитини. Це означає, що активність та рухова діяльність в рамках фізичного виховання в молодшій школі сприяють покращенню функцій організму, розвитку м'язової системи, підвищенню енергетичного рівня та витривалості. Крім того, фізичні вправи впливають на психічний стан дитини. У процесі фізичних занять формується дисциплінованість, яка включає в себе вміння встановлювати та дотримуватися режиму дня, слідувати встановленими правилами в школі та виконувати необхідні завдання. Проте останні роки стали свідками значних змін у системі освіти України.

Впровадження Нової української школи (НУШ) розширило можливості для змін у викладанні різних предметів, включаючи фізичну культуру. Ця актуалізація вимагає глибокого розгляду та аналізу проблем, які можуть виникнути в процесі впровадження нових підходів до фізичної підготовки учнів.

Однією з основних проблем є нестача кваліфікованих вчителів фізичної культури з належною педагогічною та спортивною підготовкою. Багато вчителів початкових класів не мають достатніх знань та навичок для ефективного викладання фізичної культури. Це може впливати на якість навчання та мотивацію учнів до зайнятості спортом. Додатковою проблемою є недостатнє фінансування та інфраструктура для організації фізичних занять. Багато шкільних спортивних майданчиків потребують ремонту та оновлення, а школи не завжди мають необхідне спортивне обладнання. Це обмежує можливості для якісної фізичної підготовки дітей.

Мета роботи. Метою нашого дослідження є визначення основних проблем, які виникають при викладанні фізичної культури в початковій новій українській школі, вивчення перспектив розвитку фізичної культури в початковій школі та визначення можливих шляхів покращення ситуації, а також аналіз впливу фізичної культури на фізичний та психологічний розвиток дітей.

Методика досліджень. Для досягнення мети роботи була використана комплексна методика досліджень, яка включала в себе наступні кроки:

- аналіз літературних джерел, ми провели аналіз наукової літератури та статистичних даних з питань фізичної культури в початковій Новій Українській Школі, це дозволило отримати уявлення про стан справ у цій галузі ;
- опитування вчителів, батьків та учнів, опитала знайомих батьків, вчителів та учнів, щоб дізнатися їх думку щодо того які проблеми існують у викладанні фізичної культури в навчальному процесі ;
- аналіз результатів опитувань, результати опитувань були ретельно проаналізовані і опрацьовані.

Результати досліджень. Фізична підготовка дітей – це педагогічний процес, спрямований на розвиток основних фізичних здібностей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація і гнучкість. Рівень розвитку цих здібностей залежить від фізіологічних можливостей організму та психічних чинників, таких як розвиток інтелекту та волевих якостей. Формування фізичних здібностей – це складний та тривалий процес, що базується на двох важливих чинниках: біологічних та соціальних. Фізична підготовленість включає в себе генетичні передумови, розвиток фізичних якостей та навичок, які використовують ці можливості. Специфіка формування фізичних якостей залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, методів тренування, індивідуальних особливостей та фізичної активності кожного учня.

Як стверджує В .Лях, процес вивчення рухових навичок успішний, коли учень має сильні, витривалі та швидкі м'язи, гнучке тіло і розвинені навички управління своїм тілом і рухами.

Аналіз літературних джерел та результатів опитувань вказує на наступні проблеми у викладанні фізичної культури в початковій новій українській школі, а саме :

- нестача кваліфікованих вчителів, багато вчителів початкових класів не мають спеціалізації в галузі фізичної культури та не мають необхідної педагогічної підготовки викладання цього предмета у школі. Рівень фахівців залишається низьким. Багато вчителів фізичної культури мають обмежені знання та педагогічні навички, а також не розвинуті важливі педагогічні здібності, такі як перцептивність, конструктивність та гностичність. Вони не здатні самостійно опрацьовувати спеціалізовану літературу та відсутні в них уміння аналізувати та оцінювати педагогічні аспекти своєї роботи ;
- недостатнє фінансування та інфраструктура, кожен другий спортивний майданчик потребує ремонту та оновлення, спортивні зали не завжди мають необхідне спортивне обладнання для уроків;
- відсутність єдиної методики та програми, відсутність чіткої методики та програми уроків фізичного виховання для початкової школи ускладнює процес викладання та вимагає додаткових зусиль вчителів для розробки уроків;
- низький рівень мотивації учнів, учні не завжди виявляють достатній інтерес та мотивацію до занять з фізичної культури. Якщо урок сприймається дітьми як захоплюючий і приносить задоволення від проведеної роботи, і, крім того, має чітко визначену інструктивну спрямованість, він стає ключовим фактором у формуванні учнів бажання займатися фізичними вправами, а потім виростити стійку звичку до занять фізичною культурою і спортом;
- дуже часто на уроках фізичної культури відсутні кардіотренування та вправи, спрямовані на тренування витривалості. Замість цього учні виконують стандартні та

примітивні вправи за вчителем, або навіть просто сидять на лавках, занурені в гаджети.

Висновки. За результатами досліджень, можна зробити висновок, що проблеми викладання фізичної культури в початковій новій українській школі є актуальними та вимагають негайного вирішення. На основі отриманих результатів можна запропонувати наступні рекомендації: важливо звернути увагу на підготовку кваліфікованих вчителів фізичної культури та забезпечити їх післядипломною підготовкою. Також потрібно сприяти фінансуванню та модернізації спортивної інфраструктури у школах.

Забезпечення якісного фізичного виховання дітей має велике значення для їхнього фізичного та психологічного розвитку. Розв'язання цих проблем сприятиме створенню сприятливого середовища для здорового та гармонійного зростання молодого покоління України, а також відповідає загальній місії Нової української школи – формуванню гідних громадян та активної громадянської позиції.

Література

1. Бібік Н.М. Нова українська школа: поради для вчителя. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
2. Левандовська Л.Ю. Індивідуалізація процесу фізичного виховання школярів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295977.pdf> (дата звернення 26.09.2023).
3. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : науково-теоретичний журнал. 2020. № 3. С. 81- 85.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ ВИДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(Пономаренко К.С., здобувач II рівня вищої освіти)

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

Актуальність. Підготовка спортсменів - це цілісна система, що об'єднує велику кількість взаємопов'язаних чинників, якісний рівень яких зростає з кожним роком. Високі вимоги до підготовленості кваліфікованих спортсменів, особливості тренувальних і змагальних навантажень, боротьба за підвищення рівня спортивної працездатності значною мірою зумовили потребу пошуку нових шляхів розв'язання цих проблем. Проте очевидним є те, що фундаментом побудови і практичної реалізації програм підготовки спортсменів є розвиток та вдосконалення їх провідних фізичних якостей.

Волейбол як вид спорту за останні декілька років зазнав значних змін, які пов'язані з природним процесом розвитку гри, так і з кардинальними змінами в її правилах. Все це суттєво впливає на організацію і тренувальну діяльність волейболістів.

У сучасному волейболі, у зв'язку з розширенням арсеналу техніко-тактичних дій гравців, збільшенням інтенсивності гри, швидкості польоту та траєкторії м'яча при окремих змагальних діях, особливого значення набуває досконала фізична підготовка спортсменів. Значущість її всебічно вивчали провідні фахівці, які неодноразово стверджували про необхідність вдосконалення спеціальних проявів фізичних якостей, які безпосередньо

впливають на спортивний результат та становлення техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Мета дослідження – визначити особливості розвитку провідних фізичних якостей волейболістів у контексті різних видів фізичної підготовки.

Результати дослідження. Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Різні сторони підготовленості (технічна, тактична, психічна тощо) спортсмен реалізує одночасно з проявом фізичних якостей. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу, проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення фізична підготовка посідає чільне місце в структурі тренувального процесу.

Окреслена проблема стосується широкого спектра питань, починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень, до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу. Дискусійним є положення щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Так, існує думка, що на початкових етапах підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень – розвитку найсильніших сторін у структурі підготовленості кожного спортсмена (Платонов В. та ін.). Проте є наукові роботи, у яких експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту, більш ефективною є диференційована фізична підготовка, яка поєднує комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих якостей (Базильчук О., Гнатчук Я. та ін.). Суперечність створює і той факт, що окремі дослідники ставлять під сумнів доцільність акцентованого розвитку тих фізичних якостей, до яких спортсмен не має генетичної схильності (Зайцева В., Мартиненко В. та ін.).

У спортивній практиці прийнято вирізняти загальну, спеціальну та допоміжну фізичну підготовку [2, 3].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, досягнення високого рівня працездатності. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів (технічної, тактичної, психічної). За допомогою ЗФП створюють передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості спортсмена, підвищення тренувальних навантажень, зростання спортивних результатів. Її засобами є різноманітні фізичні вправи, тренувальний вплив яких не має прямого перенесення на ефективність змагальної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту. Засобами СФП є, передусім, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціальні підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності.

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює передумови для ефективного виконання необхідних обсягів роботи з розвитку

спеціальних фізичних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, на які припадає основне навантаження у змаганнях. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалити здатність спортсменів витримувати великі навантаження й ефективно відновлюватися після них.

Окрім вищезазначених видів фізичної підготовки, в межах спеціальної фізичної підготовки виокремлюють *попередню фізичну підготовку*, метою якої є цілеспрямована побудова фундаменту для подальшої спеціальної фізичної підготовки.

Фахівці в галузі спортивної науки (Волков Л., Линець М., Платонов В. та ін.) наголошують на тому, що розвиток фізичних якостей слід забезпечити за рахунок використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ; перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до вправ збільшеної складності з подальшим переходом до застосування змагальних вправ; застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, які є основою формування рухових навичок [3].

У волейболістів необхідно розвивати ті рухові здібності, які особливо потрібні для ігрової діяльності, а саме: швидкісні, швидкісно-силові (вибухова сила), стрибучість, витривалість, спритність і гнучкість.

Для розвитку *швидкості* волейболіста найкраще використовувати вправи, що є подібними за технікою до рухових дій у волейболі, і виконуються у максимально швидкому темпі. Рекомендується виконання їх за слуховим або зоровим сигналом, або у комплексі, застосовуючи повторний, ігровий або змагальний метод (наприклад, біг за лідером, подолання невеликих відрізків за максимально короткий час тощо). **Для волейболістів важливо розвивати наступні види елементарних форм прояву швидкості: швидкість реакції на подразник, швидкість переміщення, швидкість окремого руху.**

Для розвитку *швидкісно-силових* якостей слід застосовувати спеціальні і підготовчі вправи, спрямовані на прояв найбільшої сили в умовах максимально швидких рухів. Найпоширенішими засобами є вправи з обтяженням з повторним їх виконанням без зниження швидкості (наприклад, пояс з піском, свинцем та ін.) з обов'язковим розслабленням м'язів (фаза розслаблення).

Розвиток *стрибучості* – одне з головних завдань фізичної підготовки волейболіста. Стрибучість залежить від поєднання швидкості і сили розгинання м'язів стегна і гомілки, згинача стопи і довгого згинача великого пальця. При цьому значне навантаження припадає на суглоби стопи, гомілки і колінного суглоба, а також м'язово-зв'язково-сухожильний апарат, що забезпечує роботу цих суглобів (наприклад, ходьба на п'ятах і носках, зовнішнє і внутрішнє зведення стопи; багаторазові настрибування/зістрибування з гімнастичних матів і різновисоких тумб).

Розвиток загальної *витривалості* полягає у постійному збільшенні тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності із залученням у роботу значної кількості м'язових одиниць. Найкраще це завдання вирішується циклічними рухами (наприклад, пересування на лижах, крос, біг у середньому темпі, плавання). Також широко застосовується індивідуальне тренування у стінки з багаторазовим виконанням підбиття м'яча знизу або за допомогою верхньої передачі. При цьому зміна зусиль досягається зменшенням або збільшенням відстані гравця, що тренується, від стінки. Обов'язковим тут є використання контрастного методу, який у даному випадку полягає у чергуванні різної

швидкості польоту м'яча.

Спритність волейболіста проявляється у швидкому орієнтуванні й максимально точному виконанні необхідних рухів у постійно мінливій ігровій ситуації. Спритність розвивається шляхом виконання складних за координацією гімнастичних й акробатичних стрибків при оволодінні технікою волейболу, проведенні різних рухливих ігор та естафет. При цьому координаційні труднощі, з якими повинен справлятися спортсмен, поступово підвищуються.

Для розвитку *гнучкості* використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху. Особлива увага приділяється розвитку рухливості кульшового й плечового суглобів, суглобів кистей рук й гомілковостопних.

Усі зазначені вище фізичні якості потрібно постійно розвивати за допомогою *акробатичних вправ* як одного з ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки волейболістів (імітація кидків-перекидувань, падінь-перекидувань). Такі вправи сприяють розвитку швидкості, спритності, рішучості та вміння добре орієнтуватися у просторі, що необхідно волейболістам для швидкого засвоєння техніки гри.

Результативність техніки гри у волейбол обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психологічного й іншого видів підготовленості. Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань та функціонального стану спортсмена. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому [1].

Висновки. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру та забезпечує досягнення найвищих спортивних показників. Саме розвиток та вдосконалення провідних фізичних якостей спортсменів-волейболістів безпосередньо впливають на спортивний результат та становлення техніко-тактичної майстерності.

Література

1. Богуславець Д., Міщенко О. Особливості техніко-тактичної підготовки студентів в закладах вищої освіти. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 25-28.
2. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Розробники: Я. В. Малойван, О. А Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.
3. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34-44.

ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗВО

(Примаєк Є.Г., викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальною проблемою є покращення ефективності фізичного виховання, якою займалось безліч вчених: Т.Ю. Круцевич, Л.В. Волкова, О.С. Куц, Т. В. Петровська, Н.В.

Москаленко. Якщо говорити за фізичне виховання, то воно є невід'ємною складовою навчання в сучасному суспільстві та професійній підготовці спеціалістів у закладах вищої освіти (ЗВО). Завдання фізичної культури у закладах вищої освіти спрямовані на підготовку здобувачів до фізичного вдосконалення, підготовку їх до високоефективної праці, збереження та зміцнення здоров'я, виховання фізичних та морально-вольових і інтелектуальних здібностей. Зазвичай реалізація цих завдань здійснюється кафедрою фізичного виховання. Однак, в процесі децентралізації влади та орієнтування вищої школи до європейських вимог предмет «фізичне виховання» у вищій школи був переведений з основної дисципліни на факультативну і немає досі однієї позиції щодо організації і проведення, а має лише рекомендації. Не зважаючи на важливе значення цього предмету фізична культура й досі лишається на індивідуальному розсуді керівників вузів, які продовжують нехтувати цим предметом з метою скорочення та заощадження коштів, а внесені пропозиції керівникам вищих навчальних закладів від Міністерства освіти та науки для забезпечення ефективного розвитку та модернізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти не сприяє досягненню високих результатів з фізичної підготовленості та рухової активності про що вказують останні результати щорічного оцінювання здобувачів.

Саме фізичне виховання в процесі розвитку держави зазнало багато змін, з 1996 року предмет “Фізичне виховання” для здобувачів закладів вищої освіти різних рівнів акредитації було обов'язковим і забезпечувалось базовою програмою.

Мета базової програми - визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для здобувачів, котрі навчаються у закладах вищої освіти.

Щодо структури “Базової навчальної програми з фізичного виховання”, то вона складалася з чотирьох взаємопов'язаних розділів: теоретичного, методичного, практичного та спортивно - масової роботи.

З 2015 року у ЗВО фізичне виховання стало вибірковою дисципліною організація якої має факультативний характер, що не достатньо забезпечує руховою активністю здобувачів вищої освіти. Про це свідчить динаміка стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів, що виникла протягом останніх п'яти років і залежить від рухової активності, що сприяло вирішенню такої проблеми. Так, з 2016 року урядом України було запропоновано та затверджено проведення обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості та використання запропонованих ними рекомендацій щодо проведення та організації фізичного виховання у закладах вищої освіти відповідальність за виконання яких було покладених на керівників ЗВО. Разом з тим статистика щодо рухової активності та стану здоров'я молоді, а також якість організації фізичної культури бажає лише кращого.

Так, спостерігаючи за європейськими країнами, ми можемо побачити, що там не має такого утилітарного предмета як “Фізичне виховання”. Здобувачі за власним бажанням обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни), а також достатня мотивація до таких занять. Було встановлено, що формування стійких звичок поведінки, діяльності, у кінцевому підсумку потреб – це поступовий процес, що вимагає певного часу тому для формування його потрібно враховувати достатню кількість обов'язкових практичних занять.

Науково підтверджено, що формування потреби у самостійних заняттях щодо рухової активності у здобувачів залежить від методичного забезпечування і фінансування.

Багато фахівців, наголошують, що не менш важливим у формуванні навиків до самостійних занять є використання спортивних занять у другій половині дня, проте провідні фахівці зазначають що більш ефективним буде поєднання їх з інноваційними технологіями.

Так, у своєму дослідженні автор М.І. Пуздимір зауважив, що цей спосіб передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проєктів, спрямованих на популяризацію таких форм занять. Також ними зазначено, що цей спосіб є одним із важливих напрямів впровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання, який відповідає сучасному суспільству і відповідатиме його запиту.

Висновки. Різні дослідження вказують на проблему пов'язану із мотивацією та із проблемою відсутності потрібних знань з теорії та методики фізичного виховання під час підготовки та проведення самостійних занять з оздоровчою спрямованістю що зумовлює подальші пошуки та дослідження.

Література

1. Денисенко Н. Управління фізичним вихованням дітей і молоді // Освіта України. – 1998. – С.11. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання 6-літніх учнів // Початкова школа. – 2002. – № 10. – С.16-19.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник] / За редакцією Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література. – 2012. – 391 с
3. Шиян О. І. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. І. Шиян, О. В. Фашук // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ ІДЕЙ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

(Пристинський В.М., канд. пед. н., професор,

Швець О.А., магістрантка,

Пристинська Т.М., магістерка фіз. вихов.)

Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна

Актуальність теми. Законодавча база України (Закони «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Національні доктрини, програми і стратегії розвитку освіти, розвитку фізичної культури і спорту, оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»; цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, розвиток спорту і фізичної активності в Україні до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України та ін.) орієнтує на те, що пріоритетним завданням освіти є виховання освіченої особистості, усебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного і фізичного здоров'я [4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14].

Зміни, які закладені у законодавчих документах, дають підстави вважати, що Нова українська школа (НУШ) буде тим освітньо-виховним середовищем, в якому зважатимуть на думки дитини, навчатимуть критично мислити, бути відповідальними громадянами, в тому числі й за власне здоров'я та здоров'я соціального оточення. Адже, освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства. Стратегічною місією освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору [7, 8, 10, 11, 15].

Концепція НУШ передбачає формування ключових компетентностей для життя, тобто динамічної взаємодії знань, способів мислення, поглядів, думок, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, в тому числі й розуміння значущості впливу засобів фізичної культури і спорту, що визначає здатність особи успішно провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Отже ключові компетентності – це ті компетентності, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування і які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх впродовж усього життя [7, 9, 10].

У зв'язку з цим, надзвичайно актуальною є проблема оновлення й удосконалення змісту процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти на засадах реалізації ідей концепції Нової української школи.

Мета роботи полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні чинників, які б забезпечували оптимізацію процесу фізичного виховання учнів на засадах реалізації ідей Нової української школи.

Методика дослідження. Для досягнення мети роботи було використано *теоретичні* (аналіз літературних джерел, законодавчих актів, концепцій, стратегій, програм тощо) та *емпіричні* (опитування й анкетування) методи дослідження для розкриття сутності чинників, які забезпечуватимуть ефективність процесу фізичного виховання учнів на засадах реалізації ідей Нової української школи.

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду, а також нашого власного досвіду [1, 2, 3, 6, 11, 16], дає підстави зауважити, що оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів має відбуватися на засадах реалізації ідей педагогіки партнерства, коли кожна дитина є неповторною особистістю, яка наділена унікальними фізичними здібностями, талантами і можливостями. Отже, важливим завданням процесу фізичного виховання є:

- розкриття та розвиток фізичних здібностей, талантів і можливостей кожної дитини на засадах партнерства між учителем, учнем і батьками;
- доброзичливість і позитивне ставлення;
- довіра у відносинах;
- діалог – взаємодія – взаємоповага;
- розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність тощо);

- принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість тощо).

Процес фізичного виховання закладу освіти має бути зорієнтований на особистість учня, коли враховуються права дитини на рухову діяльність, її здібності, потреби, мотиви й інтереси щодо вибору виду рухової активності. Тобто, маємо якомога більше наблизити навчання і виховання кожної дитини до її сутності, конкретних здібностей, майбутньої життєвої траєкторії людини.

Процес фізичного виховання учнів має формувати ціннісні ставлення і судження, які слугують базою для щасливого особистого життя та успішної взаємодії з суспільством. Відтак, процес фізичного виховання, на нашу думку, – це перш за все взаємодія навчання, виховання і розвиток особистості учня, який спрямований на формування загальнолюдських цінностей, зокрема морально-етичних (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей тощо), соціально-політичних (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довкілля, здоров'я і здорового способу життя, повага до закону, солідарність, відповідальність тощо).

Вважаємо, що оновлення й удосконалення процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти має враховувати реалізацію певних організаційно-педагогічних чинників.

Так, на нашу думку, для забезпечення ефективного навчально-виховного процесу необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами. Адже потреба дитини в рухах виявляється в організованих (інваріативні модулі програмного матеріалу) і неорганізованих (так би мовити спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Кількісні (час, енерговитрати тощо) і якісні (рівень фізичної підготовленості) показники забезпечуються засвоєнням рухів, характерних для конкретних видів рухової активності (елементів видів спорту), достовірним критерієм досягнення яких є виконання норм Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості.

Моделлю фізичної підготовки учнів закладу загальної середньої освіти має бути певна сукупність знань, рухових умінь і навичок, які дозволяють дітям сформувати потребу в м'язовій діяльності та використовувати рухи для забезпечення оптимального стану всебічного розвитку і здоров'я. Тобто, спрямованість занять має передбачати використання рухів, перш за все, для підтримки життєвого тону, профілактики захворювань, відновлення фізичного стану, досягнення оптимального рівня фізичної і розумової працездатності відповідно до вікових особливостей.

Важливим чинником оптимізації процесу фізичного виховання учнів, на нашу думку, є оновлення змісту й удосконалення рухового режиму на засадах реалізації наступності форм фізичного виховання. Адже, позаурочний час, рухове дозвілля може бути використано для подальшого вдосконалення набутих на уроці фізичної культури компетентностей (знань, умінь і навичок) у контексті самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, вправ на розвиток рухових здібностей, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання.

Для формування інтересу до самостійної рухової діяльності маємо враховувати індивідуальні особливості учнів, рекомендувати найбільш доцільний (популярний) вид рухової (фізичної) активності в середовищі підлітків, форми організації занять, які б

забезпечували задоволення від виконання рухів, додаткові можливості неформальної взаємодії з однолітками.

У зв'язку з цим, досить перспективним вбачається впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку», які передбачають заходи, що спрямовані на формування соціальної відповідальності, мотивації, емоційного стану, критичного мислення, позитивного світогляду, стресостійкості, креативності, емпатії, міжособистісних відносин, толерантності, партнерства [6].

На нашу думку, ідеї концепції доцільно впровадити як в уроки фізичної культури, так і фізкультурно-оздоровчу, або тренінгову діяльність закладів загальної середньої освіти, оскільки вони відповідають принципам НУШ у контексті розвитку ключових компетентностей щодо усунення соціального напруження, попередження конфліктів, покращення комунікації і взаємодії в середовищі підлітків тощо засобами фізичної культури і спорту.

Варіативний модуль «Спорт заради розвитку» навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, рухові й виховні аспекти щодо сприяння соціальним і поведінковим змінам і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою модулю є засвоєння теоретичних знань та оволодіння учнями практичними вміннями і навичками взаємодіяти у налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми та вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, розвивати партнерство задля досягнення соціальних і поведінкових змін.

Вивчення навчального матеріалу сприятиме становленню гармонійно розвиненої особистості учня, здатного навчатися впродовж життя з метою досягнення готовності до високопродуктивної професійної діяльності, можливості самореалізації, захисту України; формуванню розуміння впливу засобів фізичної культури і спорту, видів рекреаційно-рухової активності на організм людини для життєзабезпечення, збереження і відновлення психосоматичного, духовного й соціального здоров'я.

Провідним завданням модулю є формування практичних умінь і навичок, які здатні ефективно впливати на поведінку учня щодо запобігання соціальних напружень, подолання непорозуміння, підвищення рівня толерантності й емпатії, комунікації; розвиток здібностей до взаємодії для досягнення спільної мети й результату; розуміння індивідуальності кожної особистості та подолання національних розбіжностей.

Відповідно до мети, конкретними завданнями модуля є:

- формування розуміння концепції та програми її реалізації в Україні;
- вивчення світового досвіду та особливостей впровадження програм «Спорт заради розвитку» в Україні;
- формування теоретичних знань щодо впливу засобів фізичної культури і спорту, видів рухової активності як чинників соціальних змін для досягнення сталого розвитку;
- формування практичних умінь і навичок застосовувати засоби фізичної культури і спорту, види рухової активності для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в освітньо-виховному середовищі, попередження і протидії булінгу як поведінкового феномену;

- оволодіння руховими уміннями і навичками з популярних видів спорту, видами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності для забезпечення активного здоров'язбережувального дозвілля.

Навчальні заняття проводяться у формі теоретичних і практичних занять на засадах парної, групової і командної взаємодії.

Учень повинен *знати*: концепцію «Спорту заради розвитку» та національні пріоритети її реалізації в Україні; міжнародний досвід впровадження програм «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку України; «Теорію змін» як концепцію впровадження спорту (рухової активності) для зміни поведінки особистості в соціумі; фізіологічні, психоемоційні особливості та особливості власного фізичного розвитку, пізнавальної діяльності в контексті сталого розвитку; зміст, дидактичні і методичні принципи організації та методичні особливості проведення популярних видів спорту, видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (рухливі ігри і забави, рухливі ігри з елементами спортивних ігор, популярні спортивні ігри) в контексті сталого розвитку.

Учень повинен *уміти*: використовувати навички різних видів рухової й оздоровчо-рекреаційної рухової активності для розв'язання освітніх, пізнавально-розвивальних, оздоровчих, виховних і мотиваційних завдань в контексті сталого розвитку; самостійно брати участь та керувати проведенням рухливих і спортивних ігор, видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; здійснювати оцінку ефективності впливу засобів «Спорту заради розвитку» в контексті сталого розвитку особистості; адаптовані і спеціалізовані вправи та ігрову діяльність для розвитку партнерства задля досягнення соціальних і поведінкових змін та протидії булінгу.

До розділу модулю «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, а також практичний навчальний матеріал з загальної фізичної підготовки, адаптованих і спеціалізованих вправ та ігрової діяльності, оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розділ «Вимоги щодо рівня засвоєння навчального матеріалу» передбачає критерії оцінювання успішності засвоєння знань, умінь і навичок поданого навчального матеріалу. Для оцінювання успішності засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і навичок передбачена орієнтовна бонусна система оцінювання, яка розподіляється на наступні рівні: теоретико-методичний, надбання та засвоєння рухових умінь і навичок, мотиваційний, розвивальний, поведінковий, комунікаційний тощо.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань. Кожний урок включає теоретичні відомості, засоби для розвитку мотивації до ігрової діяльності, засоби загальної фізичної підготовки, інтерактивні вправи для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в освітньо-виховному середовищі, рухливі ігри з елементами спортивних ігор та естафети, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, рефлексію.

Передбачуваним результатом вивчення модуля є формування в учнів мотивації до концепції та принципів сталого розвитку особистості, фізичного самовдосконалення, духовних цінностей фізичної культури і спорту, розуміння впливу занять на розвиток організму, доцільності використання рухливих ігор та естафет, вправ ігрового характеру та видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Перевагою модуля є різноманітність засобів фізичної культури і спорту, що сприяє гармонійному розвитку особистості учня, вихованню патріотизму, духовному й фізичному

становленню, зацікавленості щодо формування цінностей здоров'я, здорового способу життя, сталого розвитку особистості, навчання впродовж життя.

Вивчення модулю не потребує додаткового спеціального обладнання й інвентарю. З метою профілактики травматизму необхідно дотримуватися правил безпечної поведінки на уроці, фізкультурно-спортивних заходах, змаганнях, при проведенні активного дозвілля.

Рекомендується поєднувати модуль «Спорт заради розвитку» з іншими модулями. Так, наприклад, два уроки на тиждень проводити за визначеними інваріантними модулями, а третій – за модулем «Спорт заради розвитку» з використанням вправ на мотивацію, партнерство, довіру, релаксацію тощо. Особливо доречним буде використання модулю на початку навчального року з метою адаптації учнів до подальших, більш інтенсивних навантажень, використовуючи вправи рекреаційно-оздоровчого характеру.

Основним завданням модулю є об'єднання колективу, спільні дії заради змін всіх і кожного – навчитися взаємодіяти в команді, комунікувати з партнерами, пропонувати власні варіанти ігор і рухливих забав, інтерактивних вправ, а також модифікувати і змінювати їх; розвивати відчуття задоволення від фізичних вправ, впливу фізичного навантаження. Уроки з модулю мають бути яскравими, емоційними, мотиваційними, з обов'язковим застосуванням технології «створення ситуації успіху», едьютейнменту, гейміфікації, ритміки, кінезіологічних вправ, тимбілдингу, різноманітної перкусії, використовувати оригінальний і нестандартний інвентар.

Вважаємо, що впровадження такого варіативного модуля сприятиме вчителю фізичної культури у формуванні стійкого інтересу до рухової активності через відкриття учнями нового знання, набуття нового рухового досвіду, практичних умінь і навичок щодо покращення комунікативного клімату в освітньо-виховному середовищі закладу освіти,

Висновки. Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що оптимізація процесу фізичного виховання учнів в закладах загальної середньої освіти, на нашу думку має полягати:

- у створенні освітньо-виховного і фізкультурно-оздоровчого середовища закладу освіти на засадах ідей концепції Нової української школи;
- у впровадженні в навчальний процес інтерактивних фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування життєво важливих рухових компетентностей, подолання соціальної нерівності, підвищення рівня толерантності, ефективне спілкування, навичок взаємодії в команді, запобігання конфліктам і їх розв'язання, подолання негативних соціальних впливів, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурною і спортом, формування культури здоров'я;
- у реалізації завдань валеологічної освіченості учнів в контексті формування ідей здоров'язбереження людини.

Література

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_3_6
2. Ареф'єв В.Г. Теоретичні основи диференціації форм, засобів і методів у процесі навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018; 3К(97):36-9.
3. Балашов Д.І., Бермудес Д.В., Возний А.П. Дослідження рухової активності учнів основної школи. *WEB сторінка електронного видання*. 2021. URL: <http://spppc.com.ua>

4. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
6. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. *Монографія*. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 162 с.
7. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
8. Концепція розвитку системи громадського здоров'я. URL : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
10. Нова українська школа. URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola#text>
11. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. 208 с.
12. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
13. Фізична культура 5-9 класи. Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
14. Фізична культура 6-9 класи. Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 № 698. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/prohramy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
15. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*. 2016; 15(2):176-77.
16. Bleakley E.W., Brennan D. Physical Education and Education through Sport in Northern Ireland. *Physical Education and Sport Education in the European Union*. Paris, Editions Revue EP.S, 2018. 155 p.

ПІДГОТОВКА КОНКУРЕНТНОЗДАТНИХ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(Сватєєв А.В., д. пед. н., професор, завідувач кафедри,
Булах С.М., к.юр.н., доцент,
Симонік А.В. к.біол.н., доцент)

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Концептуальні положення щодо змісту та організації професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, зокрема з фізичної культури і спорту, базуються на

засадах Конституції України та Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державної національної програми «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Національної доктрини розвитку освіти України, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту.

У процесі дослідження нами проаналізовано сучасні напрями вирішення проблеми підготовки майбутніх фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт до професійної діяльності. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив актуальність проблеми підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт до професійної діяльності як у теоретичному, так і у практичному аспектах [1, 2, 3].

Визначені аспекти означеної проблеми окреслюють *мету статті*, яка полягає у з'ясування деяких аспектів підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт до професійної діяльності.

Джерельну базу теоретичного дослідження склали праці провідних науковців в галузі педагогіки, сучасні дисертаційні дослідження, наукові збірники, періодичні та біографічні видання

У процесі аналізу психолого-педагогічної літератури нами з'ясовано, що зусилля науковців, роботи яких присвячено дослідженню питань, пов'язаних з означеною проблемою, спрямовані на обґрунтування та оновлення змісту навчання, на визначення форм, методів, засобів та організаційно-педагогічних умов, які повинні забезпечити ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців даного профілю у вищих навчальних закладах.

Важлива роль у підготовці фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт до професійної діяльності належить такому фактору, як конкурентноздатність професійної підготовки майбутніх фахівців, тобто професійні можливості, які надаються фахівцям після закінчення вищого навчального закладу.

Конкурентноздатність професійної підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт визначається спрямованістю на формування професійної компетентності і залежить від спектру можливостей при виборі напрямку професійної діяльності, тобто наявності суміжних спеціальностей і можливості їх освоєння у вищому навчальному закладі; можливість самостійно підвищувати кваліфікацію; спрямованість освітнього процесу у вищому навчальному закладі на підготовку фахівців широкого профілю.

Сучасні соціально-економічні умови, тенденції розвитку галузі фізичного виховання та спорту, особливості професійної діяльності представників даного професійного напрямку забезпечують досить сприятливі умови для підвищення конкурентноздатності фахівців цього профілю.

Сьогодні можливості застосування своїх професійних знань, умінь та навичок після закінчення вищого навчального закладу у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту значно розширилися. Подальша професійна діяльність може здійснюватися ними в освітніх установах, фізкультурно-спортивних організаціях, спортивних клубах, комерційних фізкультурно-спортивних організаціях, професійних спортивних командах, недержавних установах, у яких відбувається підприємницька діяльність, оскільки процес комерціалізації фізичної культури і спорту у нашій країні набуває об'єктивної реальності.

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що для забезпечення конкурентноздатності фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт у вищих навчальних закладах першим кроком повинна стати розробка його компетентнісної моделі.

Певна професійна діяльність, її зміст та особливості пред'являють до фахівців загальногалузеві і спеціальні вимоги та визначають зміст їх загальнопрофесійної й спеціальної компетентності поряд з деякими характеристиками споживачів професійних послуг. Для фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт ці вимоги такі:

- погіршення стану здоров'я населення, низький культурний рівень молоді, перевага «нераціональних» форм організації дозвілля визначають необхідність у високому рівні професійної підготовки фахівців;

- комерціалізація професійного спорту, потреба у популяризації здорового способу життя пред'являють високі вимоги до економіко-управлінської, соціологічної та правової підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт.

Виходячи з тенденцій світового розвитку, до конкурентноздатних фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт пред'являються такі вимоги:

- 1) наявність професійних знань, умінь та навичок, готовність до здійснення майбутньої професійної діяльності;

- 2) комунікативність, толерантність, здатність до конструктивного спілкування;

- 3) готовність до співробітництва, розвинене творче мислення, уміння самостійно приймати рішення;

- 4) економічна ерудованість, прагнення до професійного розвитку, акмеологічна спрямованість особистості.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури та власний досвід уможливили зробити висновок, що формування змісту навчання, підбір методів, форм, засобів професійної підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорту вищих навчальних закладах повинно здійснюватися відповідно до особливостей майбутньої професійної діяльності фахівців даного напрямку. Вимоги до організації професійної підготовки фахівців зі спеціальності 017 фізична культура і спорт у вищих навчальних закладах є такими: системний підхід до навчання; професійна спрямованість; відповідність меті і завданням професійної підготовки; відповідність навчально-методичного матеріалу тенденціям розвитку професійної діяльності фахівців цього напрямку згідно соціально-економічного розвитку суспільства.

Література

1. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Київ, 2018. 40 с.

2. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Київ, 2018. 42 с.

Карпюк Р. П. Концептуальні засади сучасної парадигми якості вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(2). С. 153-156.

КРОССФІТ – ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС НОВОГО ПОКОЛІННЯ

(Собко Н. Г. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент)
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м.
Кропивницький, Україна

Актуальність теми. Спорт не стоїть на місці і розвивається паралельно людству, інформаційним технологіям і загальному прогресу [2].

Силові види спорту завжди були популярні серед спортсменів і людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Оптимальний рівень різних силових здібностей є одним з найважливіших факторів не тільки успішності в багатьох видах спортивної та професійної діяльності, але й збереження здоров'я і активного довголіття. Останнім часом цей напрям у спорті розвивається особливо бурхливо, поширення набули такі відносно нові види, як бодібілдинг, пауерліфтинг, бенчпрес, армрестлінг [5].

Все більшої популярності набуває Кроссфіт. CrossFit – це сучасний вид фітнес-тренінгу, який містить екстремальну систему загальної фізичної підготовки. Кроссфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю і складаються з вправ: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту. Заняття кроссфітом також повинні містити біг, плавання, велоспорт і, по можливості, веслування [9].

Кроссфіт на сьогоднішній день є одним з "брендів" фітнес занять, який стає доволі популярним серед населення різної вікової категорії, представників чоловічої та жіночої статі. Як вказує Бала Т. М. [1], "він набуває особливого значення, оскільки дозволяє виконувати вправи усім спортсменам одночасно, що забезпечує високу щільність тренування з максимальною варіацією наявного інвентарю та обладнання".

Отже, безсумнівним фактом є актуальність вивчення досвіду в дослідженні та використанні кроссфіту теоретиками та практикаками у фізичній підготовці тих, що займаються.

Мета роботи – здійснити аналіз спеціальної літератури та інтернет-джерел щодо популярності кроссфіту та ефективності його використання у тренувальному процесі.

Методика дослідження. За допомогою теоретичного аналізу, методу порівняння, синтезу та інших ми дослідили особливості кроссфіту як ефективного засобу фізичної підготовки.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури (Диц С. Г., Азізова І. Н., Нікітіна Л. М., 2018; Романов Р. В., Синянський В. А., 2018) та електронних джерел [3] дозволяє нам говорити, що під словом "CrossFit" в даний час розуміється спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку.

Основними перевагами кроссфіт-занять Боровська Д. Н., Боровська Д. Н., Суханова Н. Е. (2021) називають:

- 1) підвищення витривалості, фізичної сили, покращення загального стану організму, зокрема – серцево-судинної і дихальної систем;
- 2) зниження до мінімуму рівня підшкірного жиру;
- 3) збільшується обсяг м'язової маси;
- 4) опрацьовуються практично всі м'язові групи і суглоби тіла.

За даними Слюсаренко В. В., принципи, що лежать в основі системи, дозволяють легко адаптувати кроссфітівські елементи тренування для людей різного рівня фізичної підготовленості [6].

Напрямок підготовки людей різного віку, статі і фізичної підготовленості, що займаються кроссфітом у спортивній так і в фізкультурно-оздоровчій діяльності, вивчали у своїх дослідженнях низка дослідників, зокрема:

- Семененко В. і Білецька В. (2010), Гурман Л. Д. (2013), Леутко В. К. (2016), Биковський П. А. (2017), Слюсаренко В. В. (2017) досліджували використання кроссфіту у процесі фізичного виховання школярів.

- Співак О. зосередив свою увагу на програмі і принципах тренувань дівчат, що займаються кроссфітом [7];

- Акулова В. присвятила свої дослідження аналізу ефективності занять Crossfit для чоловіків I періоду зрілого віку (2013).

- Базилевич Н. О. і Тонконог О. С. звернули увагу на особливості використання кроссфіту у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів (2016);

- Зиннатуров А. З. і Панов І. І. (2014), Станкевич В. А. (2014), Мурашева М. В. (2016), Лоза Т. О. (2017), Сбитнева О. А. (2018), розглядали кроссфіт як напрямок удосконалення процесу фізичного виховання у ВЗО;

- Галімова А. Г., Іванова М. Д., Якоб А. А., Намсараєва Я. М. (2020) розуміють кроссфіт як фізкультурно-оздоровчу технологію у вищій школі;

- Колеснік Г. (2020), Шемчак І. і Кулик Д. (2019), Шинкарьова О. Д. (2019) – як сучасну і універсальну систему фізичної підготовки студентів ВЗО;

- Куманцова Є. С., Пряникова Н. Г., Коробова О. В. досліджували вплив занять кроссфітом на рівень фізичної підготовленості студентів (2020);

- Єрмакова Ю. Н., Осокіна К. А., Тихомиров Ю. В. згадували про використання кроссфіт-тренувань у студентів, що займаються силовим триборством на початковому етапі підготовки (2016) та інші.

Специфіка кроссфіта, за твердженням низки авторів (Боровська Д. Н., Боровська Д. Н., Суханова Н. Е., Співак О. та інші), полягає саме у відмові від будь-якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити заняття набагато цікавішим і ефективнішим [7].

Метою системи, як зазначається в спеціальній літературі [6; 8], проголошується різнобічний розвиток мускулатури шляхом розвитку сили і витривалості. Причому сила розуміється не на один-два повтори в обмеженому наборі вправ, як у силовиків, а як "функціональна" – яку спортсмен може проявляти в різних ситуаціях і протягом більш тривалого часу.

Також, фахівці впевнені, що: "Crossfit розвиває багато інших корисних фізичних якостей – координацію рухів, спритність, гнучкість, витривалість серцево-судинної системи (правда, з останнім пов'язане багато критики на адресу кроссфіту)". Кінцевою метою занять кроссфітом автори визначають "поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій" оскільки: "ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури" [6; 8].

Система тренувань CrossFit містить велику кількість різних програм, варіацій одних і тих вправ, які підходять для різних верств населення. Однак при плануванні програми, на переконання авторів [4; 6], необхідно особливу увагу приділити грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості людини.

Висновки. Проведений аналіз спеціальної літератури підтвердив зацікавленість теоретиків і практиків спорту у ефективності застосування кроссфіту у тренувальному процесі тих, що займаються.

Література

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кроссфіту як виду спорту. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення* : матеріали XVI міжн. наук.-практ. конф. 2016. С. 20-22.
2. Види фітнеса: основные направления. URL: <https://osporte.info/napravleniya-fitnessa> 02.08.2021
3. Заняття кроссфітом: цель – "функциональная" сила и всесторонняя подготовка. URL : <https://royal-sport.ru/blog/zanijatiya-krossfitom-cel-funkcionalnaja-sila-i-vsestoronnijaja-podgotovka/>
4. Маринич Е. Е., Шипилов Р. М., Кулагин А. В., Ведякин Ю. А. История становления тренировочной системы "crossfit". *Международный научно-исследовательский журнал*. Выпуск №12 (54). Часть 4. URL : <https://research-journal.org/pedagogy/the-history-of-the-development-training-crossfit/>
5. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : методичні вказівки з дисциплін: "Фізичне виховання", "Управління професійною працездатністю" (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей університету) / уклад. Д.О. Безкоровайний. Харків: ХНУМГ, 2014. 68 с.
6. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кроссфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі : методичний посіб. Вінниця, 2017. 60 с. URL : <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/2451>
7. Співак О. Кроссфіт для дівчат – програма і принципи тренувань. URL : <https://fitness.org.ua/krossfit-dlia-divchat-programa-i-principi-trenyvan/>
8. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кроссфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 12. 2019. С. 99-102.
9. CrossFit как вид спорта. URL : <https://vogs.by/crossfit-kak-vid-sporta.html>.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

(Станчевський М.М., вчитель фізичної культури, вища категорія, старший вчитель)
Бердянський ЗЗСО №1, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Військові дії в Україні з лютого 2022 року призвели до запровадження воєнного стану та введення обмежень на пересування населення. Це

призвело до необхідності переходу на дистанційне навчання в усіх навчальних закладах країни, у тому числі це стосується шкільних уроків з фізичної культури [1, с. 56].

В умовах воєнного стану в Україні організація освітнього процесу в навчальних закладах всіх рівнів стала надзвичайно складним завданням. Дистанційне навчання, яке було запроваджено в період карантинних обмежень, стало одним із основних способів забезпечення безперервності освіти. Однак, у випадку з фізичною культурою, дистанційне навчання має ряд специфічних проблем, які потребують вирішення.

Дистанційне навчання на уроках фізичної культури має свої особливості та проблеми, які необхідно вирішувати. У цій статті розглянуто актуальні проблеми організації дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану.

Мета роботи – вивчення актуальних проблем організації дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану.

Методологія дослідження передбачає аналіз літератури, збір даних за допомогою опитувань, вивчення документації та аналізу веб-ресурсів, а також аналіз та інтерпретацію даних з метою виявлення основних проблем організації дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану та розробки рекомендацій щодо їх вирішення.

Результати дослідження.

Організація дистанційного навчання з фізичної культури є складним процесом, який вимагає від вчителів творчості, креативності та гнучкості. Дистанційне навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану є складним завданням, яке потребує вирішення ряду проблем. Для вирішення цих проблем необхідно розробити та впровадити комплекс заходів, які будуть спрямовані на забезпечення безпеки учнів, підвищення мотивації учнів та забезпечення необхідного матеріально-технічного забезпечення [2, с. 50].

До основних проблем організації дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану можна віднести такі:

- недостатня підготовка педагогів (учителі фізичної культури не мають повноцінного досвіду проведення уроків фізичної культури в дистанційному режимі навчання);
- низький рівень мотивації учнів (здобувачі можуть бути менш зацікавлені в дистанційному навчанні на уроках фізичної культури, ніж у традиційних заняттях);
- недостатня матеріально-технічна база (багато шкіл не мають необхідного обладнання та програмного забезпечення для проведення дистанційного навчання на уроках фізичної культури, а в умовах коли немає доступу до шкільного приладдя – вчителі не забезпечені необхідним обладнанням за місцем проживання).

Для вирішення проблем організації дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану необхідно: по-перше – забезпечити необхідні матеріально-технічні умови. Школи, або вчителі, повинні бути забезпечені комп'ютерами, інтернетом та іншим обладнанням, необхідним для проведення дистанційного навчання на уроках фізичної культури. По-друге – надати педагогам можливість пройти навчання з організації дистанційної освіти в умовах сьогодення. Педагоги повинні навчитися планувати та проводити заняття з фізичної культури в режимі онлайн, а також мотивувати учнів до занять. По-третє- вчителі повинні вміти розробляти цікаві та захоплюючі завдання, вправи чи опитувальники для дистанційного навчання. Завдання та вправи повинні бути розроблені з урахуванням вікових та фізичних можливостей учнів, не виключаючи і процес індивідуалізації.

Дотримуючись цих рекомендацій, можна підвищити ефективність дистанційного навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану.

Для реалізації креативних задумів у дистанційному навчанні з фізичної культури можна використовувати сучасні онлайн-ресурси, а саме:

- Google Classroom – цей сервіс дозволяє створювати завдання, проводити тести та вікторини, а також спілкуватися з учнями;

- відеохостинги – такі сервіси, як YouTube та Vimeo, дозволяють створювати та розміщувати відеоуроки з фізичної культури. Також для зберігання та використання цих даних можливо через хмарні сховища (наприклад Google Диск);

- месенджери, такі сервіси, як Viber, Telegram та WhatsApp, дозволяють спілкуватися з учнями та надавати їм індивідуальну допомогу в режимі реального часу.

- інтерактивні онлайн дошки – MIRO, Awwapp, IDroo, Whiteboard Fox, Groupboard, NoteBookCast та ін. [3, с. 205]

Під час дистанційного навчання важливо мотивувати учнів до занять фізичною культурою. Для цього можна використовувати різні види домашньої роботи та оцінювання, які будуть цікавими та корисними для них.

Інтерактивні завдання дозволяють перевірити знання учнів з теоретичного матеріалу. Наприклад, можна запропонувати учням вгадати вид спорту за картинкою, відповісти на тестові завдання на час, або скласти кросворд. Такі завдання можна підготувати за допомогою таких онлайн сервісів як: LearningApps, Wordwall, quizizz, baamboozle, padlet та ін.

Завдання з фізичної підготовки дозволяють оцінити практичні навички та вміння учнів. Наприклад, можна запропонувати учням скласти та виконати власний комплекс вправ на розвиток фізичної підготовленості (загальний та спеціальний фізичний розвиток). Такі завдання будуть корисними для учнів, оскільки допоможуть їм покращувати та удосконалювати свої фізичні якості в домашніх умовах.

Робота у відеоконференціях дозволяє оцінити активність учнів під час занять. Оцінювання здійснюється за допомогою «живих» опитувань, доповнень під час дискусій, виправлень помилок інших здобувачів під час виконання вправ і т.д..

Відповідь на запитання чи розв'язання конкретної задачі також є хорошим способом оцінити зацікавленість учнів у занятті. Такі завдання можуть бути як теоретичними, так і практичними.

«Танцювальні батли», завдання з використанням фітнес-додатків та та відеофрагментами також можуть бути використані для домашньої роботи та оцінювання. Такі завдання будуть цікавими для учнів, які люблять рухатися.

Висновки. Дистанційне навчання на уроках фізичної культури в умовах воєнного стану має свої особливості та проблеми, які необхідно вирішувати. Для вирішення цих проблем необхідно забезпечити необхідні матеріально-технічні умови, надати педагогам можливість пройти навчання з організації дистанційного навчання, а також розробити цікаві та захоплюючі завдання та вправи для дистанційного навчання.

Дистанційне навчання з фізичної культури має свої особливості. Для того, щоб зробити цей процес ефективним, важливо використовувати різноманітні види домашньої роботи та оцінювання, які будуть цікавими та корисними для учнів.

Література

1. Череповська Г., Литвиненко О. ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ. "Вересень". 2022. Т. 3, № 94. URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06> (дата звернення: 10.09.2023).
2. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 129 (2). С. 49–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_11) (дата звернення: 10.09.2023).
3. Самойленко І. О. Використання цифрових інструментів у співпраці фахівців з батьками дітей з особливими освітніми потребами: віртуальний підхід до взаємодії. *Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України: Всеукр. науково-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23 берез. 2023 р.* С. 203–207. URL: http://ekhsuir.kspu.edu.xmlui/bitstream/handle/123456789/18115/36ipka%20матеріалів%20конф.%20СО_23-24.03.2023.pdf?sequence=1#page=203 (дата звернення: 11.09.2023).

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

(Шевченко О.В., канд. пед. н, доцент,
Мельнік А.О. канд. пед. н, доцент)

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Актуальність проблеми. Фізична культура в шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. У навчанні руховим діям в цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого та повноцінного освоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Придбані в шкільному віці рухові вміння та навички, а також фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого та повноцінного оволодіння професійно-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями, необхідними для подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Не менше значення має вклад шкільної фізичної освіти в розвиток особистості молодих людей, формування їх світогляду і життєвої позиції, морального обличчя, інтелектуальної та естетичної культури. Практика використання фізичної культури в шкільному віці спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління. Разом з тим вона повинна забезпечувати здоровий спосіб життя, культурний відпочинок, підтримку високого рівня працездатності в навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати з усебічним розвитком особистості [5].

Серед цінностей освіти в суспільстві ключовим компонентом нового педагогічного мислення стає розвиток особистості у взаємодії фізичного й духовного виховання, через фізкультурно-оздоровчу діяльність, свідоме ставлення до свого здоров'я.

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою.

Виходячи з цього, можна визначити основні завдання, що постають перед сучасним учителем фізичної культури:

- зміцнювати здоров'я і сприяти гармонійному розвитку дитини;
- формувати свідоме ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- сприяти фізичному розвитку дитини;
- впроваджувати методичні підходи у фізичному вихованні на основі принципу «рух назустріч природі»;
- здійснювати моніторинг вивчення стану здоров'я учнів, рівня фізичного розвитку та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- здійснювати оцінювання з фізичної культури, враховуючи діапазон реальних можливостей дітей;
- використовувати інноваційні здоров'язберігаючі освітні технології та особистісно орієнтований підхід до навчання та виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури [2, с. 18].

Мета роботи полягає у необхідності пошуку засобів і методів розвитку гнучкості дітей на початковому етапі навчання гімнастикию.

В процесі дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити можливість формування гнучкості в загально-педагогічній літературі.
2. Обґрунтувати необхідність розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки спортсмена.
3. З'ясувати особливості розвитку гнучкості юних гімнастів.

Результати дослідження. Переважна більшість основних видів фізичного виховання і спорту представляють собою високо - активну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від фізичних якостей та безпосередньо пов'язаних з ними здібностями учня. Одним із видів спорту що входять до цієї групи є гімнастика.

Гімнастика – це складнокоординаційний вид спорту, що вимагає від спортсмена високого рівня технічної та фізичної підготовки. Сучасна гімнастика вийшла на новий рівень зростання складності вправ, досконалості композиції. Вправи найсильніших гімнастів набули відтінок особливої віртуозності, завдяки чому вона стала більш видовищною та цікавою для глядачів. Підвищення вимог до майстерності виконання підштовхнуло багатьох науковців звернути увагу на якісну базову та спеціальну підготовку дітей у всіх видах багатоборства. Основні задатки майбутнього спортсмена починають формуватись на етапі початкового навчання, який передбачає відбір до занять гімнастикию і виявлення первинних здібностей, створення мотивації до занять та досягнення високих спортивних результатів в гімнастиці [3].

Одним із головних завдань на I етапі спортивної підготовки гімнаста є розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, стрибучість, витривалість та гнучкість).

Враховуючи специфіку гімнастики, слід відзначити, що однією з основних здібностей майбутнього спортсмена є гнучкість, а саме можливість виконання рухів з великою амплітудою. Причинами виникнення потреби розвитку гнучкості саме на першому етапі навчання є:

- необхідність відповідності вікових діапазонів гімнастів-початківців з основними чутливими періодами розвитку гнучкості;
- наповненість програми гімнастики елементами, що вимагають прояву великої чи максимальної амплітуди рухів в суглобах;
- особливість оцінювання комбінаційних дій гімнастів згідно правил змагань [4, с. 28].

Достатній рівень гнучкості повинен забезпечити швидке та вірне засвоєння техніки базових гімнастичних вправ, уникаючи помилок на перших етапах навчання.

У ході навчально-тренувальних занять, спрямованих на поліпшення гнучкості, необхідно систематично здійснювати контроль за змінами амплітуди рухів у суглобах. Без цього важко керувати процесом розвитку гнучкості, оскільки немає можливості оцінювати дієвість складеної програми і в разі необхідності вносити відповідні корективи. Гнучкість вимірюється також для контролю за динамікою фізичної підготовленості спортсмена [1, с. 125].

Для визначення рівня гнучкості використовувались контрольні вправи та різноманітні прилади, які дають змогу вимірювати амплітуду рухів в кутових та лінійних вимірах. Визначена система використання контрольних вправ називається тестуванням.

Спираючись на концептуальні положення, нами був організований педагогічний експеримент, суть якого полягала в розробці оптимальної системи занять по формуванню гнучкості та експериментальній оцінці її ефективності.

В дослідженні приймало участь тридцять дітей, учнів КЗДЮСШ №3 (Кропивницької міської ради) віком від 6 до 7 років. За вступними іспитами діти були зараховані до груп початкової підготовки відділення гімнастики художньої. За результатами тестування (травень 2023) діти були поділені на дві відносно однакові групи, одна з яких є експериментальною. Вік та рівень фізичної підготовленості спортсменів в кожній групі приблизно однаковий. Місце, час та тривалість заняття обох груп однакові.

Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою, а експериментальна – за запропонованою.

Критеріями ефективності методики слугували: ступінь приросту результатів в контрольних вправах та ступінь засвоєння основних гімнастичних базових вправ.

Головною метою тренування юних гімнастів нами визначено:

- гармонійний розвиток рухових якостей майбутнього спортсмена;
- створення мотивації до занять гімнастикою;
- підготовка дітей до складання перевірних іспитів, що проводяться з метою визначення рівня фізичної та технічної підготовки юних гімнастів;
- підготовка до виступу на кваліфікаційних змаганнях, для отримання юнацького розряду.

Для того, щоб виміряти глибину нахилу дітям було запропоновано стати на стілець і, не згинаючи ніг, нахилитись вперед, намагаючись кінчиками пальців якомога нижче торкнутись ніжок стільця. При виконанні цієї вправи необхідно стежити, щоб носки і п'ятки досліджуваного були разом, великі пальці перебували на рівні переднього краю платформи, коліна не згиналися. Вимірюємо відстань від сидіння, на якому стоїть спортсмен, до місця

торкання. Якщо він не може нахилитись так, щоб пальці рук опустились нижче опори, то визначають відстані од неї до кінчиків середніх пальців, і цей показник позначають знаком "мінус".

У положенні моста вимірювалась відстань (см) між п'ятами та пальцями рук, а також від верхньої точки склепіння моста до підлоги. Щоб визначити сумарну гнучкість, перший результат ділився на другий. Чим менша одиниці частка, тим краща сумарна рухливість хребта. Діти виконували дві спроби, в залік йшов кращий результат.

Для визначення рухливості в тазостегнових суглобах вимірюють відстань (см) від лобкової кістки до підлоги в положенні шпагату ноги нарізно. При виконанні шпагату необхідно звертати увагу на його вірне технічне виконання: рівне положення тулуба (дві руки на підлозі), ноги в колінах рівні, п'яти та проекція таза повинні бути на одній лінії. Якщо відстань дорівнює „0”, то шпагат виконується з підвищення ($h = 20\text{см}$). Такий показник позначають знаком “-”, що є кращим результатом рухливості в тазостегнових суглобах.

Для виміру рівня рухливості в плечових суглобах спортсмен виконує бічні кола вперед-назад, одночасно обома руками, способом хватом зверху за гімнастичну палицю. Показником рухливості в плечових суглобах є відстань (см) між кистями, що втримують гімнастичну палицю в горизонтальному положенні, при виконанні бічних кіл руками.

Кожна дитина виконувала завдання по три спроби і фіксувався кращий виконаний результат. Результативною спробою є лише виконання запропонованої вправи одночасно обома руками, рівними в ліктьових суглобах.

Висновки. Отже, в результаті проведеного аналізу стосовно питання розвитку гнучкості юних гімнастів, було розкрито зміст і сутність виду рухової діяльності, основні анатоμο-фізіологічні особливості формування рухових здібностей на етапі початкової підготовки спортсмена. Науково обґрунтовано, що розвиток гнучкості – це невід'ємна частина гімнаста, яка формується за рахунок дотримання основних сенситивних періодів розвитку, а саме: дітей до 6 років та під час пубертатного періоду розвитку – 13–15 років.

Знання головних закономірностей вікового розвитку дозволяє підійти до рішення практично важливих задач, що лежать в основі педагогіки, медицини і фізичного виховання. Найважливіша з них – оцінка вікової норми. З позиції адаптивного характеру розвитку критерії вікової норми повинні враховувати діапазон можливостей організму, що забезпечують надійність його функціонування на кожному етапі онтогенезу. Поза всяких сумнівів, подібний підхід має прогресивне значення і дозволяє вирішити ряд практичних задач у формуванні та оцінці рівня фізичного розвитку дітей.

Дослідженнями підтверджено необхідність запровадження методики розвитку гнучкості на початковому етапі багаторічної підготовки в гімнастиці, за рахунок включення в навчальний процес дієвих засобів фізичного виховання, з урахуванням вікових особливостей дітей. Дана проблема потребує подальшого вивчення і має вирішальне значення для загальноосвітніх шкіл при вивченні варіативного модуля гімнастика та в роботі спортивних секцій дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Література

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420с
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320с.

3. Смоленський В.І., Гавердовський Ю.С. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462с.
4. Чайка А.В. Гімнастика: Навчальний посібник. Х.: Ранок, 2009. 128с.
5. Шевченко О.В., Мельник А.О. Основи гімнастики художньої: Методичний посібник. Кропивцький: ФОП Піскова М., 2022. 95 с.

РОЛЬ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ДУХУ СЕРЕД УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

(Шевчук О.П., аспірант)

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

Актуальність проблеми. Ми живемо в часи глобалізації та цифрового суспільства. Важливою тенденцією розвитку сучасної світової школи є орієнтація та виховання в дусі миру. Але останні події російсько-української війни показали, як важливо, враховуючи світовий досвід, зберігати свою національну ідентичність, усвідомлювати унікальність рідної мови – генетичного коду, що є містком між минулим і майбутнім, гарантом існування нації у вічності, бути патріотами своєї країни. Актуальність нерозривного зв'язку між тим, як сьогодні відбувається освітньо-виховна та патріотична робота з молоддю і майбутнім країни демонструє саме життя.

Однією з основних засад виховання особистості в суспільстві в усі часи було патріотичне виховання. На сучасному ж етапі розбудови та військової боротьби за збереження й захист кордонів незалежної держави роль і значення патріотичного виховання значно підвищується. Виховання патріотизму було й залишається важливою складовою освітньої діяльності закладу загальної середньої освіти.

Сучасна школа озброює молоде покоління глибокими і різносторонніми знаннями. Разом з тим вона формує і закріплює в учнів патріотичні почуття, необхідні для майбутнього громадянина молодшої держави. Адже саме патріотичне виховання покликане готувати патріотів Батьківщини, здатних до творчої діяльності, особистісної самореалізації, свідомого соціального вибору [1].

Мета роботи. Проаналізувати вплив українських народних рухливих ігор на формування національно-патріотичного духу учнів початкової школи.

Методика дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності школярів. В основі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході виконання яких учасники долають низку перешкод, прагнуть досягти певної, заздалегідь поставленої мети. Завдяки великій різноманітності змісту ігрової діяльності, вони всебічно впливають на організм і особистість, сприяючи вирішенню найважливіших спеціальних завдань фізичного виховання.

Про необхідність активізації уваги до формування у підростаючого покоління національно-культурної ідентичності йдеться в Законах України «Про освіту», «Про культуру», «Про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX

столітті», Указі Президента «Про пріоритетні заходи щодо сприяння зміцненню національної єдності та консолідації українського суспільства, підтримки ініціатив громадянськості у цій сфері», Постанови Верховної Ради «Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді», у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., Проекті Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року, Концепції українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах сучасних модернізаційних змін; Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 р. [4].

В Україні затверджено Стратегію національно-патріотичного виховання, національний план дій щодо її реалізації; після повномасштабного вторгнення РФ прийнято ряд законодавчих актів щодо спротиву агресії, обороноздатності та зміцнення єдності громадян у відсічі ворогу. В цих документах національнопатріотичне виховання дітей та молоді займає чільне місце та розглядається як комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [2].

Національно-патріотичне виховання молодших школярів дозволяє з першого класу формувати і розвивати свідоме ставлення дітей до своєї країни – вміння цінувати і поважати події минулого і сучасні досягнення нашого народу, розрізняти поняття добра і зла. Покоління, у якого виховано почуття патріотизму, готове до подвигу, відстоювання інтересів своєї країни.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що патріотичні почуття у дітей молодшого шкільного віку є результатом цілеспрямованого виховного впливу на дитину політики, мистецтва, суспільства, виховної роботи сім'ї, школи та позашкільних закладів.

Чимало вчених – педагогів, психологів, письменників, діячів культури вказували на важливість патріотичного виховання, особливо у молодшому шкільному віці. Специфіка цього віку в тому, що він найбільш сприятливий для формування патріотичних поглядів, почуттів дитини. Зокрема, дослідниками В. Вернадським, А. Макаренком, С. Русовою, К.Ушинським, В. Сухомлинським, М. Стельмаховичем розкрито певні риси молодого патріота, громадянина суспільства, визначено форми й методи роботи зі школярами, ефективні шляхи виховання в учнів почуття патріотизму, відданості Батьківщині [3].

Сучасні науковці Цьось А. та Приступа Є. відзначають, що національна система виховання повинна ґрунтуватися на засадах родинного виховання, етнопедагогіки, передової науково-педагогічної думки й уключати в себе ті компоненти, які відповідають традиціям і звичаям українського народу, перспективам його розвитку, матеріальним та духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю та взаємозв'язком усіх цих складників [4].

Василь Олександрович Сухомлинський зазначав, що патріотичне виховання є сферою духовного життя, яка проникає в усе, робить, до чого прагне, що любить і

ненавидить, людина, що розвивається. Отже, щоб забезпечити ефективність патріотичного виховання молодших школярів, педагог має бути озброєним сучасними доцільними методами, прийомами, засобами та формами його здійснення [2].

Залучення українських народних рухливих ігор до програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, сприяє не тільки фізичному розвитку дитини, але і знання фольклору, що сприяють освоєнню культурної спадщини українського народу. Рухливі ігри на вулиці є найкращим засобом активного відпочинку після напруженої розумової роботи. Ігрова діяльність розвиває і зміцнює основні групи м'язів і тим самим сприяє поліпшенню здоров'я. Рухи, що входять в рухливі ігри, за своїм змістом і формою дуже прості, природні, зрозумілі і доступні сприйняттю і виконання.

В іграх учні вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Поліпшується загальна координація рухів, розвивається здатність цілеспрямовано володіти своїм тілом відповідно до завдань і правил гри. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Цінність рухливих ігор в тому, що придбані вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в подальшому.

Доцільність застосовування народних рухливих ігор полягає в тому, що заняття ними сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості та формуванню рухового досвіду, здоров'язбереження, зняття психологічної напруги після розумової роботи на уроках.

Метою використання українських народних рухливих ігор в проведенні уроків з фізичної культури та в позаурочний час - є досягнення всебічного розвитку особистості дитини, на основі фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, освоєння культурної спадщини українського народу [2,3].

При цьому вирішуються наступні завдання:

Освітні: Формування знань і уявлень про здоровий спосіб життя; навчання правилам поведінки в процесі колективних дій; формування інтересу до української народної творчості, розширення кругозору школярів.

Розвиваючі: розвиток пізнавального інтересу до українських народних рухливих ігор, включення їх в пізнавальну діяльність; розвиток активності, самостійності, відповідальності; розвиток статистичної і динамічної рівноваги, розвиток окоміру і почуття відстані; розвиток уважності, як риси характеру, властивості особистості.

Виховні: виховання почуття колективізму; формування установки на здоровий спосіб життя; виховання дбайливого ставлення до навколишнього середовища, до українських народних традицій.

Оздоровчі: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Таким чином, важливо, щоб учитель міг донести до душі кожної дитини свою любов до Батьківщини, і по краплинці, не нав'язливо, але постійно формувати патріотизм своїх вихованців. Лише вчитель, який постійно знаходиться у творчому пошуку, має високий рівень інформаційної культури та національнопатріотичної свідомості, безмежно відданий своїй справі, може ефективно формувати національно-патріотичну свідомість своїх вихованців, втілювати у життя нові вимоги часу. Школа має стати тим осередком, де плекається духовно багата особистість, формується громадянська зрілість школяра, адже за висловом Ш.О.

Амонашвілі: «Школа є істотою з Майбутнього, і вона уміє спрямовувати дітей тільки в Майбутнє» [5].

Висновки. Отже, Українські народні рухливі ігри грають важливу роль у формуванні національно-патріотичного духу серед учнів початкової школи. Вони сприяють фізичному розвитку, але також допомагають дітям краще розуміти та цінувати українську культуру і історію. Ці ігри відображають традиції та цінності нашого народу, тому вони є важливим елементом національного виховання. Педагоги, використовуючи українські народні рухливі ігри, можуть сприяти формуванню у дітей глибокого патріотичного почуття та поваги до Батьківщини, її культурного надбання та минулого. Це важливо для майбутнього нашої країни.

Література

1. Вплив народних рухливих ігор на виховання патріотичних почуттів у молодших школярів URL: <https://cutt.ly/zwvTeFIO>
2. Дослідження стану національно-патріотичного виховання молоді: методологія, результати, перспективи моніторингу URL: <https://cutt.ly/ZwvTzNA>
3. Національно-патріотичне виховання молодших школярів – пріоритетний напрям діяльності педагога. URL: <https://cutt.ly/ZwvTr9nW>
4. Матящук В.П. Сучасне патріотичне виховання в школах України / В. Матящук. – Тернопіль : Мандрівець, 2014 – 384 с.
5. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. URL: <https://cutt.ly/AwvTrQXO>.

ОСОБИСТІСНЕ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ В ХОДІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

(Філатова З.І, кандидат педагогічних наук, доцент

Євтушок М.В, кандидат педагогічних наук, доцент)

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна**

Актуальність теми. Відмічено, що засвоєння основ техніки та оволодіння навичкою виконання вправ з аквафітнесу часом викликає труднощі у студентів які мають хронічні захворювання організму. Зареєстровано комплекс проблем та обмеження можливостей при виконанні певних дихальних та рухових вправ при виконанні ними вправ у водному середовищі.

Мета роботи. розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику формування особистісного простору води засобами виконання спеціальних вправ аквафітнесу студентами ЗВО; сучасні тенденції та переваги методу

Методика дослідження. За результатами опитування в студентів виявлено такі найбільш розповсюджені відхилення у стані здоров'я: порушення постави – 43 %, часті гострі респіраторні захворювання – 31 %, надмірна вага – 8 %, серцево-судинні захворювання – 15 %, інші захворювання – 5 % студентів. При виконанні вправ у водному середовищі, за наявності хронічних захворювань зафіксовано прояви неспокою, тривоги, підвищеного страху води.

Зафіксовано фізичну та емоційну втомленість, прискорення серцебиття, уповільнення відновлення реакцій кровообігу та дихання після застосування незначних фізичних навантажень в ході занять аквафітнесом.

За наявності порушень функціонування кардіореспіраторної системи організму, згідно з результатами дослідження 9 % студентів відчували страх перед заняттями з аквафітнесу;

Опитування студентів засвідчило, що в ході занять з фізичної культури в школі заняття у водному середовищі не відбувалось взагалі (відсутність басейнів). Досліджено, що часом студентам малознайомі або взагалі незнайомі приміщення басейну та процес занять аквафітнесом загалом, що викликає в них підвищене відчуття небезпеки.

За основу побудови моделі формування особистісного простору води покладено дві істотні педагогічні ознаки: перша – умови формування, педагогічна взаємодія – «студент – викладач»; друга – врахування захворювання студента та миттєве усунення небезпеки у просторі басейну та діях особи, що займається аквафітнесом; вмотивованість до занять.

Упроваджена методика занять аквафітнесом на основі формування особистісного простору води відрізняється від чинної специфікою застосування загальновідомих засобів. Визначальною особливістю підходу під час занять аквафітнесом є гнучкість його побудови з огляду на характер захворювань студентів. Оптимальне навантаження, частота і тривалість занять надано згідно з отриманими під час дослідження результатами спостережень та опитування.

З'ясовано мотиваційні чинники щодо занять аквафітнесом: поліпшити поставу – 47% студентів, побажали одужати – 31%, допоможе реалізуватись в професійній діяльності – 17%, не змогли однозначно відповісти – 5% опитаних.

Відмічено, що в ході занять аквафітнесом через неприємні очікування в студентів від страху часом втрачається здатність до сприймання порад та виконання рухових дій, пропонувані викладачем, виявлялася неадекватна оцінка власних дій.

Зазначене, в умовах сьогодення, зумовило необхідність надання та опанування студентами дихальних вправ щодо подолання страху води в домашніх умовах (ванна кімната)

З метою визначення ефективності впливу ступеня оволодіння виконання вправ у водному середовищі на основі формування особистісного простору води отримані дані потрактовано як конкретні чинники, на підставі яких проведена оцінка результатів, що відповідали певним вимогам. Запропонована система критеріїв різносторонньо характеризує психофізичний стан студентів, є зручною для індивідуального користування.

В ході впровадження методики занять аквафітнесом на основі формування особистісного простору води було розроблено програму теоретичних, практичних занять та самостійної роботи студентів.

Програма формування особистісного простору води в ході занять аквафітнесом

Назви розділів і тем	Види занять		Самостійна робота студентів
	Заняття в домашніх умовах	Заняття «у воді»	
1. Вплив води та виконання фізичних вправ у водному середовищі на організм людини	1		1
2. Аквафітнес. Основні напрямки	1		1
3. Підготовка до занять «у воді»	2	10	4
- вправи для подолання страху води	10	4	10

- вправи для засвоєння водного середовища. Застосування спеціального підтримуючого обладнання	5	6	5
4. Застосування методики формування особистісного простору води при виконанні вправ у воді (врахування найбільш поширених захворювань)	4	12	4
- аквафітнес при порушенні постави	2	12	2
- аквафітнес для профілактики захворювань дихальної та кардіореспіраторної системи	2	12	2
- аквафітнес при порушеннях ваги	8	12	6
5. Прикладне плавання		8	
- ігрові та змагальні елементи	1	4	2
- рятувальне плавання	1	2	2
- складання особистісних програм студентами із використанням засобів плавання	4	2	4
6. Проведення занять (самостійно)	2	4	2
7. Виконання дихальних вправ дома (в умовах ванної кімнати)	10		10

Спостереження за динамікою змін при вдалому виконанні вправ засвідчили, що ігнорування урахування психоемоційного стану (страху води та виникнення небезпечних ситуацій) у ході занять призводило до надання студентам неадекватних завдань, що негативно позначалося на стані здоров'я студентів, знижувало ефективність занять і найголовніше – призводило до небажання продовжувати заняття аквафітнесом.

Висновки. Вибір засобів і методів упровадження методики на основі формування особистісного простору води визначив що лише за умови проведення безпечних занять складовими якого є: – взаємозв'язок чинників, що впливають на виникнення небезпеки, урахування захворювання; взаємодія викладач – студент – басейн – обслуговуючий персонал – водне середовище; особистісне подолання страху до занять; позитивне налаштування до занять; прийняття водного середовища загалом буде успішним. Загальним кінцевим результатом уведення методики було підвищення адаптаційних можливостей організму студентів, набуття навички виконання вправ у водному середовищі та уміння самостійно проводити заняття з аквафітнесу.

Література

1. Сліпецький В. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : III міжнар. науково-практ. онлайн-конф., м. Слов'янськ, 24–25 берез. 2016 р. С. 127–133.
2. Філатова З. І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. – 2017.
3. Strengthening the Physical and Mental Health of Students During Swimming Classes / Z. I. Filatova et al. Acta Balneologica. 2022. Vol. 64, no. 3. P. 240–245. URL: <https://doi.org/10.36740/abal202203107> (date of access: 24.09.2023).

РОЗДІЛ II.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Баранов В.В, здобувач вищої освіти)

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка,
м. Полтава, Україна

Актуальність теми. На сьогодні суспільство потребує підготовки учителів фізичної культури, які здатні компетентно вирішувати професійні завдання у контексті сучасних освітніх викликів. Проблема збереження здоров'я здобувачів освіти та мінімізації несприятливого впливу дистанційної форми освіти на стан здоров'я здобувачів освіти зумовлює відповідні вимоги до рівня кваліфікації майбутніх учителів фізичної культури. Професія вчителя фізичної культури належить до творчих видів діяльності. Її складність зумовлена численною кількістю компонентів, варіативністю взаємозв'язків між ними та зовнішнім середовищем. Тому ефективна освітня діяльність можлива за наявності в майбутніх учителів фізичної культури показників творчості та творчого потенціалу. Відповідно ми розглядаємо творчий потенціал як важливу складову особистісної готовності майбутніх учителів до успішного вирішення завдань майбутньої професійної діяльності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні особливостей творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури за рахунок запровадження інтерактивних освітніх технологій.

Результати дослідження. Проблема розвитку творчого потенціалу майбутніх учителів є важливим компонентом сучасної вищої освіти. Проте на сьогодні немає точного визначення зазначеного поняття. Науковиця В. Марущак вважає, що це рушійна сила в розвитку та формуванні вчителя майбутнього, а В. Моляко розглядає творчий потенціал як здатність до здійснення творчих дій, творчої діяльності в цілому. На нашу думку, творчий потенціал майбутнього фахівця формується на основі глибоких знань, уміння застосовувати теоретичні та методичні знання в практичній діяльності; здатності до саморозвитку, розробки нових форм, прийомів та засобів; здатності до рефлексивної оцінки власної діяльності, до формування власного стилю професійної діяльності; здатності до імпровізації, що ґрунтується на знаннях та інтуїції тощо.

Формування та розвиток творчого потенціалу – це тривалий процес, що відбувається впродовж усього періоду підготовки фахівця в комплексі з формуванням інших компетентностей вчителя фізичної культури. У практиці закладів вищої освіти формування всієї сукупності професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури відбувається на основі використання як традиційних, так і інноваційних технологій і методів навчання. Проте, слід зауважити, сучасна організація освітнього процесу в закладах вищої освіти передбачає використання таких педагогічних прийомів і методик, що забезпечують його високу якість, враховуючи здебільшого дистанційний формат навчання. Важливою умовою підвищення якості підготовки здобувачів освіти у закладах вищої освіти є

використання в освітньому процесі нових технологій навчання з урахуванням особливостей формування професійних компетентностей майбутніх фахівців для роботи в різних галузях. Широке застосування інтерактивних освітніх технологій здатне забезпечити якість професійної підготовки в усіх формах організації навчального процесу.

Науковець О. Пометун визначає інтерактивність як активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу із застосуванням співнавчання і взаємонавчання, де усі учасники є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання [2]. Що до інтерактивних методів навчання, то вони за словами науковця І. Логунцова, є системою прийомів викладання, що спрямовані на стимулювання й розвиток пізнавальної активності, здатності до самостійного й професійного аналізу. Зазначимо, педагог при такій системі навчання передає знання, а здобувач освіти набуває навичок та вмінь у режимі взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, формується толерантність, повага, почуття власної гідності. Викладач спрямовує діяльність здобувачів освіти шляхом розробки інтерактивних завдань, у ході виконання яких здобувачі освіти взаємодіють із педагогом і один з одним, засвоюють навчальний матеріал.

Використання інтерактивних методів навчання вимагає від викладача глибокого знання навчального матеріалу, загальної ерудиції, уміння встановлювати контакт зі здобувачами освіти, мотивувати їх до роботи та стимулювати інтерес, створювати атмосферу співробітництва. Під час використання інтерактивних методів навчання істотно змінюється роль викладача, він виконує регульовальну функцію, що полягає в побудові конструктивного діалогу та визначенні потрібного напрямку дискусії, формулюванні навідних запитань для прийняття здобувачами освіти адекватних рішень, підведенні підсумків тощо. Для організації освітнього середовища характерна відкритість, взаємодія учасників, рівноправність їх аргументів, накопичення спільного знання, можливість взаємної оцінки та взаємоконтролю. Упровадження інтерактивних освітніх технологій у процес викладання професійно орієнтованих навчальних дисциплін дозволить отримувати теоретичні знання та вміння застосовувати їх у конкретній практичній ситуації; активізувати навчальний процес, забезпечити активну взаємодію здобувачів освіти і викладачів.

До методів інтерактивного навчання віднесемо такі: діалог, дискусія, евристична бесіда, метод «круглого столу», «мозковий штурм», кейс-метод, зустрічі зі спеціалістами-практиками, колективне моделювання професійно-педагогічних ситуацій, ігрові методи.

На сьогодні в закладах вищої освіти найбільш поширеними є такі інтерактивні освітні технології: інтерактивні лекції, мозковий штурм, ділові та рольові ігри, case-study, проектне моделювання, навчальні групові дискусії, дебати, тренінги, інтерактивні екскурсії. Доцільним є також використання інтерактивних лекцій (лекція-провокація, лекція- конференція, лекція-візуалізація, бінарна лекція), дискусія (круглий стіл, дебати), метод «мозкового штурму», дидактичні ігри, кейс-стаді, воркшоп, флешмоб [1]. Розглянемо детально.

Лекції – невід'ємна частина навчального процесу будь-якого закладу вищої освіти. Важливою особливістю цієї форми організації навчання є логічний і систематизований виклад педагогом великого обсягу навчальної інформації. Лекцію, як правило, вважають неактивною формою. Сучасна лекція повинна забезпечувати поєднання різних каналів сприйняття інформації та спонукати здобувачів освіти до активного засвоєння навчального матеріалу. Характерними ознаками інтерактивної лекції є діалогічний монолог, у якому беруть участь одразу декілька учасників спілкування, двобічний потік інформації (від лектора

і від студентів), наявність проблемних питань, що спонукають до розвитку евристичного типу мислення, концентрація уваги на питаннях, що викликають труднощі для розуміння або зацікавили здобувачів освіти, імпровізовані коментарі студентів за темою лекції. Під інтерактивною лекцією необхідно розуміти лекцію з використанням сукупності інтегративних методів та прийомів. Лекція-провокація передбачає зумисне використання викладачем кількох змістових або методичних помилок, що стимулює здобувачів освіти до постійного контролю запропонованої інформації. Лекція-конференція забезпечує особистісне інформування здобувачів освіти, необхідність формулювати питання, очікування відповіді, що значно активізує розумову діяльність і стимулює концентрацію уваги та творче мислення. Лекція-візуалізація – форма викладання навчального матеріалу із застосуванням аудіо-, відеотехніки чи інших технічних засобів навчання з розгорнутим чи коротким коментарем візуальних матеріалів. Бінарна лекція – це різновид лекції, де одночасно працюють два викладачі, які можуть бути представниками різних наукових шкіл, учений-теоретик та вчений-практик, викладач і здобувач освіти [2].

Дискусія – метод навчання, що являє собою спеціально запрограмоване, вільне обговорення теоретичних питань навчальної програми. Дискусія дозволяє майбутнім учителям фізичної культури розширювати та поглиблювати знання з навчальних дисциплін, обговорювати та генерувати нові ідеї в процесі набуття знань, удосконалювати вміння публічно обґрунтовувати власну позицію, чітко, зрозуміло та лаконічно висловлювати власну думку, формулювати питання.

Метод «мозкового штурму» дозволяє вирішувати проблему на основі стимулювання творчої активності здобувачів освіти. Цей метод полягає в пошуку відповідей фахівців щодо складної проблеми за допомогою інтенсивних висловлювань різних думок, ідей, припущень, пропозицій [3].

Дидактичні ігри поділяють на ділові та рольові. Це моделювання практичних ситуацій, в процесі яких діяльність кожного учасника підпорядкована загальній меті та зумовлена індивідуальною позицією.

Кейс-метод заснований на аналізі конкретних ситуацій та спрямований на оволодіння навичками знаходити варіанти оптимальних і нестандартних рішень реальних складних життєвих і виробничих проблем. Сутність цієї освітньої технології полягає в уявленні та осмисленні реальної ситуації, яка одночасно відображає практичну проблему та актуалізує комплекс спеціальних знань, необхідних для її вирішення. Це спеціально підготовлений навчальний матеріал, що містить структурований опис реальної професійно-педагогічної ситуації.

Використання технології «воркшоп» дає можливість створити відкрите освітнє середовище, для якого характерний багатовекторний зміст та різноманітна навчальна діяльність здобувачів освіти. За таких умов кожен має можливість робити усвідомлений вибір, виявляти ініціативу щодо власного освітнього напрямку, що забезпечує реалізацію його індивідуальних освітніх потреб та особистий освітній розвиток.

Висновки. З метою виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, прагнення до регулярних занять спортом, розвитку творчої активності, задля використання розглянутих інтерактивних методів навчання в процесі вивчення професійно орієнтованих навчальних дисциплін сприяє формуванню та реалізації творчого потенціалу майбутніх учителів фізичної культури, що може значно підвищити якість їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Дундюк В. О. Компетентнісний підхід як чинник становлення професійної ідентичності фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. Вип. 34. С. 169–176.
2. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. 442 с.
3. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки вчителів фізичної культури. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : наук. моногр. / за ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич : Коло, 2005. С. 103–112.

ПРОЄКТУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Безкоровайна Л.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9502-9604>)
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Стрімка інформатизація науково-освітнього простору країни, впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес, ґрунтується на відповідній нормативно-правовій основі. Так, Національною програмою «Освіта. Україна XXI сторіччя» завбачається забезпечення розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій, запровадження у навчально-виховний процес новітніх педагогічних технологій та науково-методичних досягнень, створення нової системи інформаційного забезпечення освіти, входження України у трансконтинентальну систему комп'ютерної інформації [1; 3; 4; 5]. Згідно з Концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні, розріст освітньої системи в Україні має призвести до: появи нових можливостей для оновлення змісту навчання та методів викладання дисциплін і розповсюдження знань; розширення доступу до всіх рівнів освіти, реалізації можливості її одержання для великої кількості людей; реалізації системи безперервної освіти «через все життя»; індивідуалізації навчання.

Мета роботи полягає в дослідженні особливостей проєктування інформаційно-освітнього середовища у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання, здоров'я та туризму в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Для досягнення окреслених результатів необхідно швидкими темпами розвивати дистанційну освіту, запровадження якої в Україні передбачено Національною програмою інформатизації, що включає стратегічні цілі, основні принципи, очікувані наслідки реалізації інформатизації. Національна Доктрина розвитку освіти щодо інформаційних технологій в освіті наголошує на пріоритетності у розвитку освіти впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що вдосконалюють навчально-виховний процес, ефективність освіти, доступність, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві, що досягається шляхом: забезпечення

поступової інформатизації системи освіти, спрямованої на задоволення освітніх інформаційних і комунікаційних потреб учасників навчально-виховного процесу; запровадження дистанційного навчання із застосуванням у навчальному процесі та бібліотечній справі інформаційно-комунікаційних технологій; розроблення індивідуальних модульних навчальних програм різних рівнів складності залежно від конкретних потреб, та випуску електронних підручників; створення індустрії сучасних засобів навчання, що відповідають світовому науково-технічному рівню. Згідно з Положенням про дистанційне навчання, необхідно здійснювати організаційне та науково-методичне забезпечення впровадження дистанційного навчання в освітньому процесі навчальних закладів України.

Зазначене підтверджує, що держава підтримує процес інформатизації освіти, застосування інформаційно-комунікаційних технологій у системі освіти; сприяє забезпеченню навчальних закладів комп'ютерами, сучасними засобами навчання, створенню глобальних інформаційно-освітніх мереж; забезпечує розвиток всеохоплюючої системи моніторингу якості освіти всіх рівнів; наголошує на необхідності впровадження дистанційного навчання як засобу покращення освітнього процесу. Тож, одним із шляхів інтенсифікації навчального процесу майбутніх фахівців є впровадження електронних засобів навчання, інформаційних і комунікаційних технологій, дистанційного навчання. Підвищення якості підготовки фахівців вбачається у впровадженні в освітній процес інформаційних технологій, використанні мультимедійних засобів навчання; формування дослідних і пошукових умінь, навичок приймати оптимальні рішення; розвитку позитивного ставлення до навчання й майбутньої професійної роботи; стимулювання зацікавленості науково-дослідною діяльністю.

Однією із характерних властивостей освітнього середовища є можливість студентів і викладачів звертатися до структурованих навчально-методичних матеріалів, навчальних мультимедійних комплексів всього освітнього простору у будь-який час і у будь-якому місці. Інформаційно-освітнє середовище має декілька ключових позицій: достовірність, інтерактивність, релевантність, рефлексивність. Побудова освітньо-інформаційного середовища професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на таких елементах, як: автентичність – забезпечення ідентичності, достовірності, дійсності учасників та ресурсів освітньо-інформаційного процесу; безпека – можливість захищеності, конфіденційності, доступності та цілісності інформації; релевантність – забезпечення відповідності результатів інформаційного пошуку майбутніми фахівцями з туризмознавства їх запитам; інтерактивність – можливість віддаленого інтерактивного доступу майбутніх фахівців з туризмознавства всіх освітніх рівнів до всіх освітніх ресурсів (навчального, методичного, довідкового, нормативного, організаційного, інформаційного); доступність – забезпечення можливості ознайомлення, обробки, впливу на інформацію та ресурси освітньо-інформаційного середовища з використанням програмних і технічних засобів; рефлексивність – розвиток рефлексивних процесів особистості майбутнього фахівця з туризмознавства як фактору формування мотиваційного, когнітивного, особистісно-творчого, інформаційно-технологічного, діяльнісно-операційного компонентів, що характеризують відповідно його психологічну, теоретичну і практичну готовність до професійної діяльності. З метою розвитку інформаційно-проектної ключової компетентності майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та формування компонентів їх готовності до професійної діяльності, створено освітньо-інформаційне середовище (рис. 1).

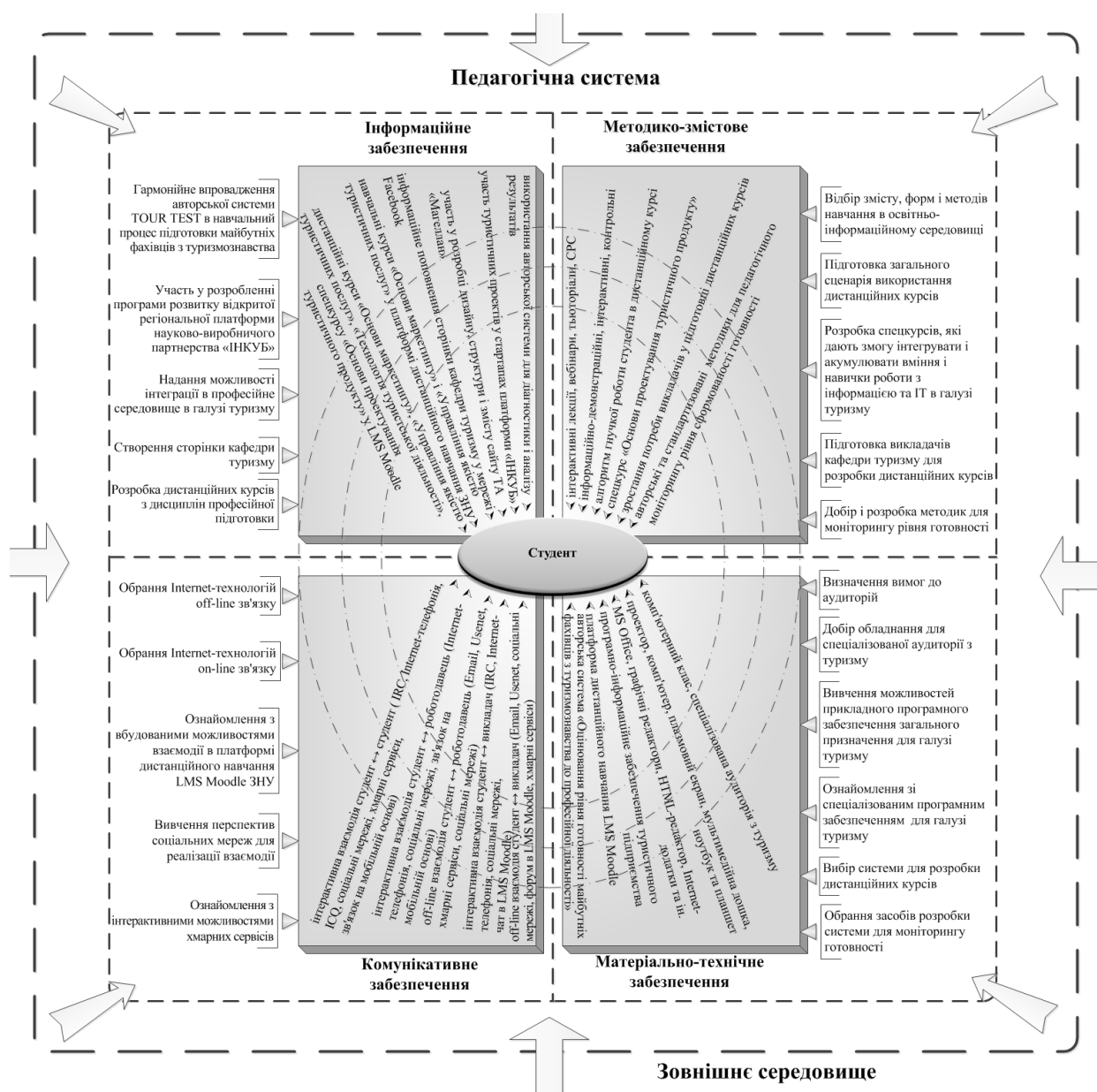


Рис. 1. Освітньо-інформаційне середовище професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти [5]

Логістика проєктування освітньо-інформаційного середовища враховує необхідність його методико-змістового, матеріально-технічного, комунікативного, інформаційного забезпечення. Вбачається, що шляхом «занурення» студентів у спеціально спроектоване освітньо-інформаційне середовище, встановлення, посилення й поглиблення взаємозв'язку «освітнє середовище ↔ студент ↔ професійне середовище» завдяки оптимізації його змісту, засобів, способів, методів, імовірно досягти підвищення ефективності формування готовності майбутніх фахівців у закладах вищої освіти до професійної діяльності, надати можливість для працевлаштування, створити гармонійне й міцне підґрунтя для кар'єри протягом усього життя.

Висновки. Отже, обґрунтована доцільність і необхідність проєктування освітньо-інформаційного середовища професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти, котре ми розглядаємо як складник педагогічної системи, що містить комплекс інформаційних й організаційних зв'язків, об'єктів, засобів, та інтегрує інформаційні технології в освітній процес завдяки сукупності методико-змістових, матеріально-технічних, комунікативних, інформаційних умов, з метою ефективного формування компетентного фахівця.

Література

1. Безкоровайна Л., Кацаєва К. Проєктування освітньо-інформаційного середовища у підготовці майбутніх фахівців із фізичного виховання, здоров'я та туризму в закладах вищої освіти. «*Managerial, social and technological innovations – the basis of public welfare*» Collection of theses of the International Scientific – Practical Conf. May 30-31, 2023. Marijampole, Lithuania. С. 13-14.
2. Безкоровайна Л., Пшенична О. Особливості логістики проєктування освітньо-інформаційного середовища професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства. *Формування сучасних концепцій управління туризмом та готельно-ресторанним бізнесом в умовах парадигми сталого розвитку*: Міжн. н-п.к. (8-9 груд. 2022 р.). Запоріжжя: ЗНУ. С. 202-207.
3. Безкоровайна Л. В. Логістика проєктування освітньо-інформаційного середовища професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства. *Молодий вчений*. Херсон, 2017. № 5 (45). С. 280–284.
4. Безкоровайна Л. Розробка освітньо-інформаційного середовища у професійній підготовці майбутніх фахівців з туризмознавства: теоретико-методологічний аспект. *Молодь і ринок*. Дрогобич, 2017. № 7 (150). С. 25–30.
5. Безкоровайна Л. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2018. 713 с.
6. Венгерська Н., Воронкова В., Череп А., Череп О., Безкоровайна Л. [Напрями цифрової трансформації креативних технологій у сфері туризму після удару пандемії COVID-19](#). *Humanities studies: зб. наук. праць*. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. Вип. 9 (86). С. 168-179.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ АНАТОМІЇ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ ЗАГАЛЬНОЇ І ВІКОВОЇ ФІЗІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МОРФОЛОГІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

(Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор,
Василенко К. С., викладач)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення, коли дистанційні форми навчання студентів в Україні є домінуючими, процес підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту вимагає пошуку таких методів та освітніх технологій, які, з одного боку, дозволять інтенсифікувати процес вивчення і засвоєння матеріалу спеціального змісту, а з іншого, підвищать інтерес і мотивацію студентів до самостійної навчальної діяльності.

Курс «Анатомія людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології» є нормативним освітнім компонентом освітньо-професійної програми «Здоров'я людини та фізична рекреація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за якою здійснюється підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. Саме це й стало спонукую до актуалізації презентованої теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що використання дистанційних технологій у процесі викладання анатомії певною мірою висвітлено у роботах Г. Жари [1], Т. Козій [2], С. Білаш [3], та інших. Порівняльний аналіз сучасної практики природничо наукової підготовки у закладах вищої освіти Польщі, Угорщини та Чехії здійснювали V. Biluk, V. Honcharuk, I. Rozhi, K. Vasylenko, N. Pshenychna [4] та ін.

Метою дослідження є організація дистанційного навчання анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології студентів освітньо-професійної програми «Здоров'я людини та фізична рекреація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методика дослідження. Реалізації визначеної мети зумовила необхідність використання ряду теоретичних та емпіричних методів. А саме: аналіз психолого-педагогічних, науково-методичних джерел; рефлексивних методів при аналізі ефективності методів викладання в умовах дистанційного навчання; узагальнення позитивного педагогічного досвіду щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в процесі викладання природничо наукових дисциплін, анатомії та фізіології людини, спортивної морфології зокрема.

Основний виклад матеріалу та результати дослідження. Основою освітнього процесу при дистанційному навчанні є цілеспрямована і контрольована інтенсивна самостійна робота студента, який, маючи при собі комплект спеціальних засобів навчання, може навчатися за індивідуальним графіком та в зручному для себе місці і часі.

Платформа Moodle відноситься до автоматизованих інформаційних систем класу LMS (Learning Management System) – систем управління навчанням. Для організації дистанційного навчання окреслена платформа використовується більш ніж 30000 навчальними закладами різних країн світу, й українськими зокрема.

На нашу думку, Moodle є достатньо гнучкою системою, оскільки викладач може самостійно створювати дистанційний курс та управляти ним, тобто власноруч контролювати доступ до своїх курсів, використовувати часові обмеження, створювати власні системи оцінювання знань, контролювати надсилання на перевірку виконаних студентами завдань, фіксувати завдання, надіслані із запізненням, дозволяти або забороняти студентам перездавати контрольні роботи тощо.

В Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова для проведення лекцій та групових семінарських занять часто у поєднанні з Moodle застосовується програмне забезпечення для відео-конференцій Google Meet, що дає змогу демонструвати презентації, спілкуватися зі студентами, задавати питання в режимі online, отримувати відповіді, та, за потреби, додатково пояснювати навчальний матеріал, робити записи занять і зберігати їх на платформі Moodle на сторінці відповідного навчального курсу. В межах нашого дослідження всі заняття фіксувалися і зберігалися на сторінці освітнього компоненту «Анатомія людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології».

В ході створення дидактичного портфоліо курсу «Анатомія людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології» для дистанційного навчання з використанням платформи Moodle та програмного забезпечення Google Meet ми, з одного боку, керувались тим, що метою даного освітнього компонента є формування у студентів знань щодо особливостей будови тіла людини, взаємозв'язку будови органів з виконуваними функціями та віковими особливостями, особливостей будови тіла спортсмена та змін, які відбуваються в організмі під час занять спортом; навичок використання основних методів антропометричного та соматоскопічного дослідження, а з іншого – набуття ними (студентами) компетентностей щодо науково обґрунтованого проведення спортивних тренувань, фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних заходів, тощо.

Теоретичний та практичний курс анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології є досить великим за об'ємом і містить багато фрагментів для запам'ятовування, тому, з метою ефективного його опрацювання студентами ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація», в ході створення дидактичного портфоліо ми вважали за доцільне використати засоби інфографіки та опорні схеми, які наочно, в ілюстрованому вигляді давали змогу прослідкувати причинно-наслідкові зв'язки між розділами та темами освітнього компонента. Хочемо відзначити, що використання опорних схем в процесі навчання студентів сприяло кращому запам'ятовуванню інформації, так як в основі було закладено образне сприйняття, а інфографіка, за рахунок новизни та нестандартної подачі навчального матеріалу допомагала зосереджувати увагу студентів на предметі навчання, підвищувати мотивацію до вивчення анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології і бажання самих студентів до самостійної роботи зі створення інфографіки до тем курсу.

Для визначення рівня знань студентів платформа Moodle має багато функцій, це полегшило нам здійснити об'єктивне оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Анатомія людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології». Зокрема, за практичні роботи студенти отримували бали (відповідно до описаних у робочій програмі критеріїв оцінювання) після того, як надсилали звіти-відповіді на платформу Moodle у вигляді відео, фотографій та текстових документів; для контрольних робіт (поточних/модульних) викладач розробляв тестові завдання у такій кількості, щоб питання могли перемішуватися і не повторюватись, добиратися випадковим чином з банку питань, що дозволяло визначити реальний рівень опанування студентами освітнім компонентом.

Висновки. З'ясовано, що використання сучасної платформи Moodle разом з сервісом відео конференцій Google Meet є вдалим поєднанням щодо організації дистанційного навчання анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології студентів ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Експериментально підтверджено ефективність використання засобів інфографіки та опорних схем для підвищення мотивації студентів до навчання анатомії людини з основами загальної і вікової фізіології та спортивної морфології й ефективного формування знань, умінь, навичок, компетентностей з окресленої навчальної дисципліни.

Література

1. Жара Г. І. Пропедевтика валеологічних знань студентів факультету фізичного виховання в курсі «Анатомія людини з основами спортивної морфології». *Педагогічні науки, теорія, Історія, інноваційні технології*. 2010. №1(13). С. 394-400.

2. Козій Т. П. Досвід застосування інноваційних методів у курсі «Анатомія людини» для майбутніх лікарів під час дистанційного навчання. *Дистанційне навчання студентів: теорія і практика: науково-методичні праці Херсонського державного університету*. Херсон, 2020. С. 39-42.
3. Організація дистанційного вивчення клінічної анатомії і оперативної хірургії в умовах карантину / С. Білаш, О. Проніна, М. Коптев [та ін.]. *Abstract of International scientific conference «Organization of scientific research in modern conditions, 2020»*. США, 15-16 травня 2020. С. 211-214.
4. Bilyk, V., Honcharuk, V., Rozhi, I., Vasylenko, K., & Pshenychna, N. (2022). Contemporary Practice of Natural Science Training in Higher Education Institutions in Poland, Hungary and the Czech Republic: Neurobiological Aspects of Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 40-67.

КОМПЛЕКСНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ДОЛГОВРЕМЕННУЮ АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ

(Браниште Г.С., доктор педагогических наук, доцент)
Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта
Республики Молдова

Актуальность. Современный уровень мировой гребли на байдарках требует от спортсменов высокого уровня развития базовых и специальных психомоторных качеств со способностью эффективно их интегрировать в технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований. Соревновательная деятельность гребцов на байдарках осуществляется в жестких кинематических и динамических условиях с высоким уровнем запрограммированности, как структуры отдельных движений, так и их соединения в целостные моторные акты [10].

Цель работы – изучить параметры функциональной подготовленности, определяющие долговременную адаптацию организма гребцов на байдарках обусловленных возрастом и полом.

Методика исследования. В констатирующем педагогическом эксперименте при комплексном контроле обследовались гребцы на байдарках в возрасте 14-19 лет в специализированной спортивной школе гребли в составе – юноши 36 человек и 26 девушек, практически здоровые [1].

Оценка физической работоспособности осуществляется тестом PWC₁₇₀ с последующим расчетом МПК, физического объема сердца (HV, см³), систолического объема крови (СОК, мл) [14,15]. Для оценки регионарного кровообращения применялась реография [3,17,21]. Обследования проводились в Республиканском физкультурном диспансере АтлетМед.

Тестирование психомоторных способностей осуществлялось в соответствии с рекомендациями [9,13,18]. Оценка физического развития по методике [5,8].

Обработка количественных данных выполнялась в соответствии с рекомендациями [1,23].

Результаты исследования. Управление тренировочным процессом связано с представлением о зависимости выполнения технико-тактических действий от морфологических, функциональных, психомоторных и психологических параметров подготовленности спортсменов. Достижение высоких спортивных результатов на международных официальных соревнованиях, с одной стороны связано с генетически обусловленными особенностями организма, с другой – спортивная специализация откладывает отпечаток на морфологические и функциональные возможности организма спортсменов, оставляя своеобразный след [11,16].

Известно [10], что биомеханический опорно-двигательный аппарат – это сложноорганизованная система, элементы которой находятся в тесной функционально-морфологической взаимной зависимости от физического развития, его дееспособности, оказывающие влияние на проявление силы, быстроты движений, скорости и выносливости, определяющие физическую работоспособность человека.

Из таблицы 1 следует, что параметры исследуемых гребцов на байдарках, характеризующие динамику физического развития от 14-15 до 18-19 лет, обусловленные полом, отличается своеобразным комплексом. При пониженном весе, рост тела в длину выше среднего и высокий, согласно регионарных стандартов. Длина туловища и размах рук пропорциональны длине тела, обеспечивающие развитие рабочих усилий на лопасти весла и длину проката лодки в цикле гребка. Обусловленные параметры в абсолютных и относительных величинах достигают должных норм спортивной подготовленности. При этом следует учитывать, что максимальная кистевая и становая изометрическая сила является не только чистым проявлением моторики мышц, кроме нее задействованы волевые усилия, рекрутирующих высокопороговые белые волокна, требующие высокой импульсации [2,9].

Таблица 1. Параметры физического развития гребцов на байдарках, обусловленных возрастом и полом

Параметры физического развития	Пол	возраст в годах		
		14-15	16-17	18-19
Рост тела в длину, см	Ю	173,8 ± 1,3	176,6 ± 1,90	179,8 ± 1,34
	Д	161,1 ± 2,05	168,0 ± 2,38	170,6 ± 1,21
Вес тела в длину, кг	Ю	88,6 ± 1,25	93,4 ± 0,97	94,9 ± 0,86
	Д	84,8 ± 1,19	88,0 ± 1,78	89,6 ± 1,30
Размах рук стоя, см	Ю	174,0 ± 1,40	179,5 ± 1,95	181,7 ± 2,1
	Д	162,6 ± 1,65	77,9 ± 1,66	78,8 ± 1,1
Вес тела, кг	Ю	66,4 ± 1,25	93,4 ± 0,97	94,9 ± 0,86
	Д	56,8 ± 1,84	59,5 ± 1,84	61,8 ± 1,13
ЖЕЛ, мл – жизненная емкость легких	Ю	4330 ± 143	4800 ± 240	5130 ± 167
	Д	3162 ± 111	3675 ± 280	3925 ± 143
ОГК, см – объем грудной клетки	Ю	89,8 ± 5,3	96,23 ± 6,1	104,8 ± 5,2
	Д	76,5 ± 4,6	82,8 ± 3,6	89,8 ± 6,1
ЭГК, см – экскурсия грудной клетки	Ю	9,5 ± 3,1	11,7 ± 4,5	13,5 ± 5,1
	Д	8,7 ± 3,5	9,2 ± 4,1	10,7 ± 5,0
ППТ, м ² – площадь поверхности тела	Ю	1,75 ± 0,25	1,86 ± 0,29	1,89 ± 0,32
	Д	1,60 ± 0,18	1,64 ± 0,21	1,68 ± 0,23
F _{max} , кг - правой кисти	Ю	39,6 ± 2,84	46,4 ± 2,28	53,9 ± 2,51

	Д	29,3 ± 2,09	34,4 ± 4,10	38,97 ± 3,05
F _{max} , кг - левой кисти	Ю	34,4 ± 2,09	42,6 ± 1,89	51,2 ± 2,69
	Д	25,64 ± 1,56	30,5 ± 1,46	32,6 ± 1,84
F _{max} , кг – становой силы	Ю	127 ± 14,2	134 ± 6,09	160 ± 8,48
	Д	82 ± 5,8	100 ± 13,4	111 ± 6,57

Кроме того, у гребцов на байдарках наблюдается хорошо развитый аппарат внешнего дыхания, отраженный в ЖЕЛ, ЭГК, ППТ.

Сравнительный анализ параметров дееспособности физического развития (табл. 2), методом индексов, характеризующий дееспособность спортсменов [13], пропорциональность, гармоничность и крепость тела по индексу Кетле указывает на положительную динамику у юношей и девушек от 382 г/см и 352 г/см до 450 г/см и 362 г/см соответственно с преимуществом первых. Активная безжировая масса тела также с возрастом увеличивается с 22,0 кг/м² у юношей и девушек в 14-15 лет до 24,1-23,4 кг/м² в 18-19 лет соответственно. Общая активная масса тела (ППТ м² × ИМТ, кг/м²) к 18-19 годам достигает у юношей 47,5 кг, у девушек 37,6 кг, различия 26,3%, позволяющая развивать максимальные усилия на лопасти весла в цикле гребка.

Таким образом, увеличение безжировой, активной массы тела с возрастом выгодно отражается на дееспособности физического развития, повышает физические возможности, увеличивает насыщенность венозной крови кислородом, освобождая ее от избытка углекислоты, повышаются энергетические ресурсы, определяющие физическую работоспособность спортсменов [25].

При этом надо помнить, что избыточная жировая масса тела (ИМТ > 25,5 – 29,5 кг/м²), как правило, отрицательно сказывается на спортивных результатах за счет снижения мышечной выносливости и мобильности тела спортсменов [13, 20, 25].

Таблица 2. Параметры дееспособности физического развития гребцов на байдарках, обусловленных возрастом и полом

Параметры дееспособности физического развития	Пол	возраст в годах		
		14-15	16-17	18-19
ИК, г/с – индекс Кетле	Ю	382 ± 23	441 ± 51	450 ± 34
	Д	352 ± 27	354 ± 32	362 ± 25
ИМТ, кг/м ² – индекс массы тела	Ю	22,0 ± 1,53	24,8 ± 2,01	24,1 ± 1,83
	Д	22,0 ± 1,51	21,1 ± 1,84	23,4 ± 2,05
ИОАМТ, кг – индекс общей активной массы тела	Ю	38,9 ± 3,12	46,1 ± 2,15	47,5 ± 2,01
	Д	35,2 ± 2,15	36,2 ± 1,85	37,6 ± 1,35
ИМЗ, ус.ед. – индекс морфологической зрелости	Ю	8,1 ± 0,86	9,2 ± 1,03	10,5 ± 2,03
	Д	5,7 ± 1,08	7,2 ± 1,12	7,8 ± 1,22
ЖИ, мл/кг – жизненный индекс	Ю	65,2 ± 2,15	68,5 ± 2,25	70,1 ± 3,05
	Д	55,7 ± 1,10	61,8 ± 2,10	63,6 ± 2,08
Индекс относительной силы правой кисти, %	Ю	59,6 ± 3,20	60,0 ± 4,05	70,2 ± 3,08
	Д	51,6 ± 2,10	57,8 ± 3,17	62,9 ± 2,07
Индекс относительной силы левой кисти, %	Ю	51,8 ± 2,06	54,7 ± 3,10	66,7 ± 3,35
	Д	45,0 ± 1,51	51,3 ± 3,02	52,8 ± 2,83
Индекс относительной становой силы, %	Ю	191,3 ± 5,3	215 ± 6,8	235,1 ± 8,1
	Д	143,4 ± 4,10	168,1 ± 3,7	179,6 ± 5,5

Определено, что морфологическая зрелость, отраженная в индексе морфологической зрелости (ИМЗ), относительной кистевой, становой силы и общей безжировой массы тела в совокупности указывают на возможность эффективного совершенствования спортивного мастерства гребцов [13, 20, 24].

Установлено, что психомоторные способности спортсменов развиваются и проявляются специализированно в ответ на воздействие определенных раздражителей, главным образом физических упражнений, преднамеренно применяемые в учебно-тренировочном процессе.

По мнению [4] в спортивной деятельности главную роль играет пространственная ориентировка, обусловленная вестибулярной функцией, обеспечивающая позную активность при постуральном режиме глубоких мышц туловища и стопы, активизирующие вестибулярный анализатор, обеспечивающие статодинамическое и динамическое равновесие, как одного из основных факторов формирования водного равновесия при гребле на байдарках.

Таблица 3. Параметры психомоторной подготовленности гребцов на байдарках, обусловленных возрастом и полом

Параметры психомоторики	Пол	возраст в годах		
		14-15	16-17	18-19
Проба Ромберга, статодинамическое равновесие	Ю	20 ± 2,1	35 ± 2,7	70 ± 3,6
	Д	23 ± 2,5	40 ± 3,1	80 ± 4,5
СМР, мл/с – слухо-моторная реакция	Ю	239 ± 1,2	237 ± 2,0	230 ± 1,3
	Д	242 ± 1,5	238 ± 2,2	236 ± 2,1
Теппинг-тест, 10 с, кистью максимальная быстрота движений (кол-во точек)	Ю	63,59 ± 5,2	69,2 ± 6,1	75,0 ± 5,6
	Д	65,8 ± 6,3	70,5 ± 6,7	77,3 ± 4,2
Координационные способности- прыжки в длину с места, толчком двух ног	Ю	190 ± 12	205 ± 15	210 ± 13
	Д	170 ± 15	180 ± 16	190 ± 15
«Взрывная сила» - прыжок вверх с места, толчком двух ног	Ю	38,5 ± 3,4	43,7 ± 3,8	48,9 ± 4,1
	Д	30,1 ± 3,1	38,5 ± 3,5	42,3 ± 4,0
Скоростные способности – бег 30 м с места, с	Ю	5,2 ± 0,4	5,0 ± 0,3	4,8 ± 0,3
	Д	5,6 ± 0,2	5,2 ± 0,2	5,0 ± 0,3
Гибкость – наклон туловища вперед-вниз, см	Ю	7 ± 3,0	12 ± 3,4	13 ± 3,0
	Д	9 ± 1,51	51,3 ± 3,02	52,8 ± 2,83
Сгибание и разгибание туловища в положении лежа (кол-во раз) – 30 с	Ю	29 ± 5,0	32 ± 6,0	40 ± 5,0
	Д	28 ± 5,1	30 ± 4	34 ± 4
Подтягивание в висе на перекладине – кол-во раз	Ю	13 ± 3,0	16 ± 4,0	20 ± 3,8
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Д	15 ± 5,2	23 ± 4,8	27 ± 6,2
6-ти минутный бег – тест Купера – оценка аэробной выносливости	Ю	1450 ± 45	1520 ± 60	1600 ± 50
	Д	1350 ± 56	1450 ± 70	1510 ± 55

Из таблицы 3 следует, что статодинамическое равновесие с возрастом и ростом становой силы увеличивается с преимущественно девушек, обусловленного отличительными особенностями их физического развития – короче ноги, широкий таз, ниже общий центр тяжести. Прогрессирующее увеличение статодинамического равновесия по нашему мнению обусловлено, с одной стороны, увеличением абсолютной и относительной становой силы, с

другой сбалансировочной и толчковой функцией стопы. Функциональное состояние стопы обусловлено прыжковой активностью в показателях «взрывной силы», координационных способностях в прыжках с места в длину, способствующие прогрессированию статодинамического равновесия.

Положительная динамика быстродействий в слухо-моторной реакции, максимальной быстроте движений в совокупности со скоростью бега – 30 м с места при положительном переносе способностей способствуют эффективному старту, стартовой скорости, на спринтерской дистанции – 200 м при гребле на байдарках.

Кроме того, эффективная техника гребли на байдарках, как правило, тесно взаимодействует с развитием психомоторных способностей, особенно с мышечной силой, способствующая увеличению рабочего усилия в цикле гребка, формированию рациональной фазовой структуры гребка, оптимальных ритмо-темповых параметров рабочей деятельности, увеличению длины проката лодки и повышению средне-дистанционной скорости [18,22,27]. В этой связи в упражнениях силовой направленности в подтягивании на перекладине, сгибание и разгибание туловища замечен прирост по годам тренировки с преимуществом юношей. Хорошо развитая гибкость позволяет более полноценно реализовать в действиях рациональную спортивную технику. Кроме того, хорошо развитая гибкость способствует в полной мере проявлять быстроту движений, мышечную силу и выносливость [19].

Аппарат внешнего дыхания развит на уровне высоких должных норм спортивной подготовки [6,8], обеспечивают возможность выполнять 6-ти минутный тест Купера, который характеризует аэробную выносливость в совокупности со всеми сторонами подготовленности достигает зачетных требований.

Таким образом, активная мышечная деятельность гребцов на байдарках воздействует на вегетативные органы и системы организма по механизму моторно-висцеральных рефлексов, инициируя их рост и развитие [12]. Одновременно с формированием спортивно-технического мастерства спортсменов образуются условно-рефлекторные «навыки» дыхательной системы, системы кровообращения, его перераспределение в сторону преимущественного кровообращения работающей мускулатуры, за счет внутренних органов (в основном пищеварения) [11].

Определено (табл. 4), что физическая работоспособность (PWC_{170} , МПК) в абсолютных и относительных параметрах с возрастом увеличивается со значительным превосходством юношей по сравнению с девушками, обусловленные большими объемами тренировочной и соревновательной деятельности, детерминирующие увеличение физиологического объема сердца (HV , $см^3$) и его активности ($СОК$, мл), кислородную емкость крови и устойчивость к дефициту кислорода (проба Штанге).

В целом эти и другие важные структурные изменения, формирующиеся в процессе многолетней тренировки и приспособление к физическим нагрузкам и функциональной системы ответственной за эту адаптацию, в конечном итоге создают возможность интенсивной и в тоже время экономной мышечной системы, обусловленной брадикадией покоя в совокупности, составляющие базис устойчивого приспособления организма к специфической мышечной деятельности [16].

Таблица 4. Параметры функциональной подготовленности гребцов на байдарках, обусловленных возрастом и полом

Параметры функциональной подготовленности	Пол	возраст в годах		
		14-15	16-17	18-19
PWC ₁₇₀ , кгм/мин – абсолютная физическая работоспособность	Ю	1092 ± 45,0	1594 ± 116,9	1911 ± 71,8
	Д	985 ± 21,3	1180 ± 39,6	1350 ± 48,0
PWC ₁₇₀ , кгм/мин/кг – относительная физическая работоспособность	Ю	16,4 ± 3,1	20,5 ± 3,5	23,9 ± 4,01
	Д	16,8 ± 3,2	19,8 ± 2,8	21,8 ± 3,10
МПК, л/мин – абсолютное потребление кислорода	Ю	3453 ± 32	4362 ± 51	4614 ± 61
	Д	2895 ± 24	3080 ± 35	3445 ± 39
МПК, л/мин/кг – относительное потребление кислорода	Ю	52,1 ± 3,8	59,8 ± 4,1	63,5 ± 4,6
		50,9 ± 3,6	51,8 ± 3,9	52,8 ± 4,1
Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе, с	Ю	58,0 ± 7,6	72,3 ± 9,5	85,8 ± 12
	Д	49,1 ± 6,8	56,5 ± 8,3	60,7 ± 10
HV, см ³ – абсолютный объем сердца	Ю	787 ± 15,5	1029 ± 21,3	1123 ± 34,5
	Д	719 ± 18,3	838 ± 22,7	1052 ± 25,3
HV, см ³ /кг – относительный объем сердца	Ю	11,8 ± 3,1	13,1 ± 3,2	14,3 ± 2,6
	Д	12,7 ± 3,5	14,1 ± 3,07	15,6 ± 2,8
СОК, мл – систолический объем крови	Ю	112,4 ± 18,2	152,5 ± 21,3	177,9 ± 20,5
	Д	103,6 ± 15,6	119,4 ± 15,6	133,0 ± 18,7
ЧСС, уд/мин – частота сердечных сокращений, кол-во ударов за 1 мин	Ю	70,0 ± 5	63,2 ± 7	59,5 ± 6
	Д	76,0 ± 7	72,1 ± 8	68,3 ± 5

Известно [6,14,15], что сердечно-сосудистая система является одной из наиболее реактивных систем организма в процессе срочной и долговременной адаптации к мышечным нагрузкам различной интенсивности и деятельности. В этой связи, изучая аппарат кровообращения целесообразно обратить внимание на механизмы оптимизации и его функционирование – сердце, его активность и интенсивность кровотока мышц нагруженных верхних конечностей при гребле на байдарках [7, 17]

Таблица 5. Параметры регионарного кровообращения у гребцов на байдарках обусловленных возрастом и полом

Пол, возраст	РИ верхних конечностей		СРПВ верхних конечностей		РИ нижних конечностей		СРПВ нижних конечностей		PWC ₁₇₀ , кгм/мин
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	
подготовительный период									
Ю: 14-15 лет	1,3 ± 0,3	1,4 ± 0,4	0,15 ± 0,01	0,17 ± 0,01	0,9 ± 0,7	0,8 ± 0,1	0,27 ± 0,01	0,26 ± 0,01	985 ± 36
Д: 14-15 лет	1,3 ± 0,4	1,7 ± 0,6	0,10 ± 0,5	0,11 ± 0,01	1,0 ± 0,7	1,0 ± 0,6	0,22 ± 0,1	0,24 ± 0,1	875 ± 45
Ю: 16-17 лет	1,4 ± 0,1	1,5 ± 0,1	0,14 ± 0,01	0,15 ± 0,01	0,9 ± 0,5	0,8 ± 0,4	0,24 ± 0,01	0,25 ± 0,01	12300 ± 85
Д: 16-17 лет	1,4 ± 0,10	1,7 ± 0,1	0,11 ± 0,02	0,12 ± 0,02	0,9 ± 0,1	0,8 ± 0,5	0,22 ± 0,01	0,20 ± 0,02	895 ± 49
Ю: 18-19 лет	1,4 ± 0,4	1,6 ± 0,1	0,12 ± 0,03	0,16 ± 0,01	0,9 ± 0,1	8 ± 0,6	0,24 ± 0,04	0,23 ± 0,01	1375 ± 75
Д: 18-19 лет	1,4 ± 0,1	1,7 ± 0,1	0,12 ± 0,02	0,13 ± 0,2	9 ± 0,05	8 ± 0,07	0,25 ± 0,01	0,24 ± 0,01	998 ± 35
соревновательный период									
Ю: 14-15 лет	1,2 ± 0,09	1,7 ± 0,1	0,12 ± 0,01	0,13 ± 0,02	0,8 ± 0,1	0,6 ± 0,04	16 ± 0,01	0,14 ± 0,01	1092 ± 45,0
Д: 14-15 лет	1,3 ± 0,3	1,5 ± 0,6	0,10 ± 0,04	9 ± 0,01	0,8 ± 0,1	7 ± 0,5	14 ± 0,01	15 ± 0,01	985 ± 21,3
Ю: 16-17 лет	1,3 ± 0,6	1,7 ± 0,6	0,12 ± 0,01	0,11 ± 0,1	0,7 ± 0,04	4 ± 0,04	0,16 ± 0,01	0,15 ± 0,01	1594 ± 116,9
Д: 16-17 лет	1,3 ± 0,10	1,6 ± 0,11	0,9 ± 0,01	0,9 ± 0,01	0,7 ± 0,1	0,6 ± 0,04	0,13 ± 0,01	0,12 ± 0,01	1180 ± 39,6
Ю: 18-19 лет	1,3 ± 0,2	1,6 ± 0,7	0,10 ± 0,01	0,12 ± 0,01	0,6 ± 0,3	0,5 ± 0,5	0,14 ± 0,01	0,15 ± 0,01	1911 ± 71,8
Д: 18-19 лет	1,2 ± 0,02	1,6 ± 0,2	0,10 ± 0,01	0,10 ± 0,1	0,8 ± 0,1'	0,7 ± 0,1	0,15 ± 0,01	0,14 ± 0,01	1050 ± 48,0

В таблиці 5 представлена динаміка параметрів регіонарного кровообігу в працюючих, верхніх і не працюючих нижніх кінцівках гребців на байдарках в підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

Регістрація реограмм, характеризуючі регіонарне кровообіг здійснювалася до і після стандартної навантаження в греблі на байдарках-одиночках. Отримані реограми аналізувалися по реографічному індексу (РІ) - інформативний показувач інтенсивності кровотоку і швидкості поширення пульсової хвилі (СРПВ), характеризувач еластичність судин [17,21,26].

Визначено, що від підготовчого до змагального періоду тренування відбулася суттєва перебудова системи регіонарного кровообігу у гребців на байдарках. В змагальному періоді до навантаження спостерігається зниження інтенсивності кровотоку в верхніх, робочих кінцівках в сукупності з брадикардией, як ознака економізації в діяльності серцево-судинної системи. Після стандартної навантаження (2 км рівномірної греблі) інтенсивність кровотоку різко збільшилася на 66,7% в верхніх кінцівках при одночасному зниженні інтенсивності кровотоку в нижніх, не працюючих кінцівках на 45,3%.

Динаміка СРПВ, характеризувач еластичність магістральних судин відображає різке зниження еластичності судин нижніх кінцівок, одночасно підвищення в верхніх кінцівках.

Крім того, фізична працездатність в показувачах PWC170 і МПК також відзначилася позитивною динамікою в змагальному періоді – покращення у чоловіків і жінок досягло 26,5% і 12,3% і 16,5% і 7% відповідно.

Отже, перерозподіл кровотоку (РІ) і покращення судинних реакцій (СРПВ) є важливим умовою розвитку локальної м'язової витривалості, як здатності гребців до тривалого проявленню запланованих зусиль на лопаті весла при греблі на байдарках [10].

Висновки. Подібна система комплексного контролю забезпечує тренера надійною інформацією. Знання особливостей розвитку чоловічого і жіночого організмів дозволить адекватно і ефективно здійснити диференційоване побудування навчально-тренувальних програм і надійніше оцінювати інформаційно-просторові ознаки довготривалої адаптації організму чоловіків і жінок.

В основі набуття і підвищення спеціальної працездатності знаходиться механізм довготривалої адаптації організму спортсменів в умовах навчально-тренувальної і змагальної діяльності, що зовні виражається в морфофункціональній спеціалізації і дееспособності, обумовлених віком і статтю.

Література

1. Ашмарин, Б.А. (1978). Обработка количественных данных, полученных в процессе исследования. В: Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Просвещение, - С. 100-108.
2. Бендас, Т.В. (2007). Моторика взрослых: сила, дифференцированность мышечного напряжения. Волевое усилие / Т.В. Бендас. Гендерная психология. СПб. – С. - 107-112.

4. Васильева В.В. (1984). Объем сердца и его кровоснабжение / В.В. Васильева. Физиология человека [учебник]. М.: Физическая культура и спорт. М.: - С. - 108-109.
5. Гурфинкель В.С. (1965). Активный характер мышц в обеспечении равновесия / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.П. Шик. Регуляция позы человека. М.: Наука. С. – 90-104.
6. Дембо, А.Г. (1975). Оценка физического развития и функционального состояния спортсменов / А.Г. Дембо. Спортивная медицина. М.: ФиС. – С. 97-102.
7. Дембо А.Ш. (1988). Функциональные методы исследования и функциональные пробы / А.Г. Дембо. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина. – С. 96-119.
8. Дратцев Е.Ю. (2008). Состояние регионарного кровообращения у спортсменов высокой квалификации / Е.Ю. Дратцев, А.Д. Вакулов, А.А. Мельников, В.В. Алехин // Вестник спортивной науки. М.: №3. – С. 32-35.
9. Дубровский В.И. (2002). Исследование С-С-С и оценка физической работоспособности / В.И. Дубровский. М.: Владос. – С. 73-98.
10. Ильин Е.П. (2003). Качества, характеризующие быстродействие / Е.П. Ильин. Психомоторная организация человека: учебник для Вузов. СПб, Питер. – С. 136-140.
11. Иссурин (1986). Отличительные особенности техники гребли на байдарках и каноэ мужчин и женщин / В.Б. Иссурин. Биомеханика техники гребли на байдарках и каноэ. М.: – С. 46-49.
12. Меерсон Ф.З. (1988). Основанные стадии адаптации к физическим нагрузкам. Структурный «след» адаптации / В.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина. – 21 с.
13. Могендович М.Р. (2008). Моторный анализатор и вегетативная система / М.Р. Могендович // ЛФК и спортивная медицина. М.: №12. – С. 54-58.
14. Калюжный Е.А. (2014). Применение метода индексов при оценке физического развития студентов / Е.А. Калюжный, С.В. Михайлова, В.Ю. Маслова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. М.: №1. – С. 21-27.
15. Карпман В.Л. (1978). Упрощенные способы расчеты объема сердца / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова // Сердце и работоспособность спортсмена [наука спорту]. М.: ФиС. – С. 13-14.
16. Карпман В.Л. (1988). Тест PWC₁₇₀ для оценки физической работоспособности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. Тестирование в спортивной медицине. Физическая культура и спорт. - С. 75-80.
17. Платонов В.Н. (2004). Формирование функциональных систем и реакции адаптации / В.Н. Платонов. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. – С. 136-140.
18. Побурный П.В. (1978). Оценка специальной работоспособности по показателям гемодинамики [дисс. канд. пед. наук]. Л.: - С. 84-95.
19. Селуянов В.Н. (1999). Адаптация скелетных мышц и теория физической подготовки спортсменов / В.Н. Селуянов, И.В. Ермаков // Научно-спортивный вестник. М.: №1. – С. 3-7.
20. Сермеев Б.В. (1970). Гибкость спортсмена [метод.рекоменд.]. М.: ФиС, - С. 93-94.
21. Синяков А.Ф. (1988). Физическая работоспособность и состав тела у гребцов высокой квалификации в подготовительном периоде / А.Ф. Синяков, А.Ф. Комаров // Гребной спорт: ежегодник. М.: - С. 42-45.

22. Ступницький І.А. (1990). Особенности кровенаполнения конечностей у гребцов на байдарках и каноэ / Ю.А. Ступницький // Управление процессом подготовки гребцов [сбор. науч. трудов]. Л.: . – С. 42,45.
23. Суслов Ф.П. (1980). Проблемы силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости / Ф.П. Суслов // Научно-спортивный вестник. М.: №3. – С. 11-15.
24. Филиппенко Е.М. (1990). Особенности организации и проведения научной работы в гимнастике / Е.М. Филиппенко, Ф.И. Гримальский, П.Е. Толмачев, И.М. Левомянский [метод. разраб. для препод.], Кишинев, Молдавский госуниверситет.
25. Фомин Н.А. (1992). Возрастные предпосылки обучения движениям и воспитания физических качеств / Н.А. Фомин. Физиология человека [учеб. пособ.]. М.: Просвещение. – С. 286-289.
26. Шварц В.Б. (1984). Генетические данные спортивной работоспособности / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев // Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора [наука спорта]. М.: – С. 56-66.
27. Школьник Н.М. (1986). Особенности функционирования центрального и периферического кровообращения у спортсменов. Научно-спортивный вестник. М.: №1. – С. 26-29.
28. Шубин К.Ю. (1990). Определение и совершенствование специальной силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ / К.Ю. Шубин // Управление процессом подготовки гребцов [сб. науч. трудов]. Л.: ЛНИИФК. – С. 31-33.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛУ

(Гальченко Л.В. кан. пед. наук, доцентка)

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

(Іванська О.В. к.н. з фіз. вих. та спорту, доцентка)

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

(Румянцев С.С. студент I курсу)

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Система фізичного виховання дітей дошкільного віку функціонує недостатньо ефективно, і фахівці відзначають необхідність її вдосконалення як у напрямі традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами. Незважаючи на різноманітність програм, які впроваджуються у дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною.

Комплексні дослідження щодо проблеми використання рухливих ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дошкільників була предметом дослідження багатьох вчених Е.Й. Адашкявічене, О.Л. Богініч, Ю.М. Бабачук, Е.С. Вільчковський, А.А. Висоцька, Л.М. Волошина, Ю.М. Єрмакова, О.Є. Конох, О.І. Курок, О.Г. Лахно, Е. Степаненкова, В.І. Усаков та інших). У дослідженнях Г.О. Чепуркіної (1997) доведена ефективність

використання елементів міні-гандболу з дітьми старшого дошкільного віку. Багато дослідників рекомендують використовувати в процесі оздоровчо-рекреаційних занять дошкільників увесь спектр сучасних рухливих ігор. На їх думку ігри є одним з основних засобів гармонійного розвитку дитини, вони формують позитивне ставлення до навколишнього, довкілля. О.Л. Богініч вважає, що ігри з елементами спорту сприяють розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі [1].

Мета статті – полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці методики навчання дітей старшого дошкільного віку елементам гандболу із використанням рухливих ігор. Із методів дослідження нами використовувався аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів.

Ігрова форма проведення занять з фізичної культури є оптимальним підґрунтям ефективної методики навчання дітей спортивним іграм, оскільки вони включають складні елементи техніки та ускладнені правила їх проведення. Загальновідомо, що в роботі з дітьми не слід допускати монотонності, від якої вони швидко втомлюються, адже рухи мають приносити дітям, радість та задоволення, тому важливо, щоб заняття включали цікаві для дітей рухові завдання, ігрові образи, сюрпризні моменти [6].

В.М. Пасічник та Д.О. Гарбар зазначають, що підбирати ігри для дітей необхідно з урахуванням віку, стану здоров'я, індивідуальної схильності та інтересів. У них використовуються лише деякі елементи техніки спортивних ігор, доступні та корисні дітям дошкільного віку. На основі цих розучених дітьми елементів можуть бути організовані ігри, які проводяться за спрощеними правилами [6].

Здійснювати вивчення елементів міні-гандболу, як вважає Г.О. Чепуркіна можна вже у старшій групі дитячого садка, тому що в цьому віці необхідно навчати дітей техніці виконання основних видів рухів, передбачених програмами фізичного виховання - ходьбі, бігу, переміщення різними способами (приставним, схресним кроком) , передачам, лову та метанню предметів.

У багатьох країнах світу діти починають грати в гандбол з 4-5 років. Звичайно, це не той гандбол, який грають дорослі, оскільки маленьким спортсменам ще не під силу багато прийомів з м'ячем. Проте для них теж проводяться змагання. Правила гри залишаються такими ж, як і для дорослих команд, тільки майданчик і м'яч трохи менший, час гри зменшений, можна деякі правила спростити [2].

Міні-гандбол – командна гра, яка полягає в тому, щоб заволодіти м'ячем і закинути його у ворота суперника, що захищаються воротарем. Кількість дітей дошкільного віку в одній команді може коливатися від 5 до 9, залежно від розмірів майданчика та підготовленості дітей, причому дівчатка та хлопчики можуть грати разом. Крім того, на звичайному майданчику грають без переходу на чужу сторону поля з чергуванням нападу і захисту на своїй половині. Для наймолодших гандболістів достатньо майданчика 9х12 м з воротами заввишки 160 см і завширшки 240 см.

У гандбол грають гумовим м'ячем із одноколірною шкіряною або синтетичною покриттям, використовуються м'ячі невеликих розмірів (до 40 см) і полегшені, масою 250–300 г [5].

Рухливі ігри з елементами спортивних ігор, як вважає Т. Дмитрієнко вимагають спеціальної підготовки організму дитини для їх проведення. Для цього в дитячому саду необхідно застосовувати лише ті ігри, які можуть дати дітям можливість швидше опанувати

елементи спортивних ігор. З цією метою найбільшу увагу слід приділяти іграм з м'ячем. У цих іграх діти опанують навички лову, кидання, метання. Спостереження і проведені дослідження дозволили зробити висновок, що ігри з м'ячем є чудовим засобом фізичного і нервово-психічного розвитку. Лікарсько-педагогічний контроль показує, що при швидких рухах з м'ячем інтенсивніше протікають всі фізіологічні процеси. Особливу увагу ігри з м'ячем надають на виховання швидкості реакції, спритності, рухливості.

У міні-гандболі передбачено уміння дитиною передавати м'яча один одному, стоячи на місці і в русі, бігати з м'ячем, орієнтуючись в ігровій ситуації, віднімати м'яч у супротивника, перехоплювати м'яч, що летить; закидати м'яч в порожні ворота супротивника. Грати на рахунок за спрощеними правилами [5].

У навчанні дітей спортивних вправ, елементів гандболу слід дотримуватися періодизації. Методика навчання елементів гандболу з використанням рухливих ігор поділена на три етапи (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст навчання елементів гандболу з використанням рухливих ігор

Етап	Термін	Заходи	Рухливі ігри
I	2 тижні	ознайомлення з інвентарем, його властивостями в практичних діях з ним; проведення бесід з презентаціями, відео на теми: «Історія виникнення гандболу», «Правила гри», «Міні-гандбол для дошкільнят», «Пляжний гандбол». Екскурсія на міський стадіон «Юність» або в спортивний комплекс команди «Мотор Січ»; малювання на тему «Міні-гандбол на моєму малюнку».	У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи. На цьому етапі добирають ігри на формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у добір ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Важливий момент у керівництві грою - дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30-35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4-5 раз. Між повтореннями - короткі паузи для відпочинку. Загальна тривалість рухливої гри 10-12 хв. Рухливі ігри на орієнтування в просторі: «До свого прапорця!» - удосконалювати навички ходьби по колу. Виховувати спостережливість, кмітливість, швидку реакцію на сигнал; «Група, струнко!» - виховувати спостережливість та увагу; «Карлики і велетні» - виховувати увагу, кмітливість, швидку орієнтацію; «Горобці-стрибунці» - удосконалювати навички стрибків у довжину з місця. Розвивати спритність і швидкість. Рухливі ігри з бігом, рівновагою: «Третій зайвий», «Вільне місце» - розвивати спритність і швидкість; «День і ніч» - виховувати увагу, кмітливість та швидку реакцію на сигнал; «Заєць без хатки» - розвивати спритність, швидкість та орієнтування у просторі; «Білки, жолуді, горіхи» - виховувати кмітливість і швидку реакцію; «Горюдуб» - виховувати увагу, витримку, вчити орієнтуватися в просторі
II	4 тижня	Практичне засвоєння тих способів виконання рухів,	Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, слід

		без яких не можна перейти до оволодіння основами техніки. Вправи спрямовані на розвиток «відчуття м'яча» та навчання ударам, кидкам різними способами; формування нових рухових умінь і навичок основних елементів гри.	повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Рухливі ігри з киданням та ловінням м'яча: «Цілься краще», «Влучи в м'яч» - удосконалювати навички метання в ціль. Розвивати окомір і спритність; «Не давай м'яч», «Спіймай м'яч» - удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча. Розвивати спритність і швидкість; «Квач з м'ячем» - удосконалювати навички метання м'яча і навички бігу. Розвивати швидку орієнтацію та окомір; «Хто далі кине» - удосконалювати навички метання предметів на дальність. Розвивати силу, спритність; «М'яч середньому», «М'яч у повітрі» - удосконалювати навички кидання та ловіння м'яча обома руками. Виховувати увагу та почуття колективізму; «М'яч через шеренгу» - удосконалювати навички метання м'яча однією рукою. Розвивати спритність і швидкість
III		Оволодіння основами техніки (індивідуально-но, в парі), повторення допоміжних вправ попередніх етапів. Навчання дітей умінням травмобезпечних падінь в нестандартних умовах (профілактика травматизму). Час заняття 30-35 хвилин.	Нові ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3-4 дні підряд. Протягом року одна й та сама гра проводиться в різних умовах. Внесення певних змін у гру (укладнення правил, збільшення дистанції бігу, тривалості гри) дає змогу забезпечити відповідний інтерес дошкільнят до неї та підвищити рухову активність. Ігри з елементами гандболу: «Мотоциклісти» - удосконалювати ведення м'яча на місці й в русі, привчати дітей бачити майданчик; «Ловець з м'ячем» - вчити вести м'яч в правильній стійці правою та лівою рукою в русі, міняючи напрям і швидкість пересування; «Естафета з веденням м'яча по колу» - вчити вести, передавати й ловити м'яч; «Рухлива ціль» - учить дітей передавати - ловити м'яч, погоджувати свої дії з діями інших гравців, розмірjати кидок з відстанню до цілі; «Гонка м'ячів по колу» - розвивати швидкість у передачі м'яча, уміння зосередитися при виконанні завдання; «Виклик за ім'ям» - удосконалювати навички метання в ціль і навички бігу; «Займи вільний кружок» - учить передавати, ловити м'яч, розбудовувати навичку орієнтування на майданчику; «М'яч ловцеві» - учить застосовувати розучені дії з м'ячем, поєднувати передачу, лов і ведення м'яча, сприяти розвитку спільних дій; «Захист міцності» - учить раціонально застосовувати вивчені дії з м'ячем. Розбудовувати вміння вийти на вільне місце для одержання м'яча, надати допомогу товаришеві. «Боротьба за м'яч», «М'яч капітанові» - вчити використовувати в грі різноманітні рухи з м'ячем. Розвивати вміння погоджувати свої дії з діями партнера.

У всіх частинах, згідно зі структурою заняття з фізичної культури, застосовуються елементи гандболу: вступна частина - загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри типу «Група, струнко!», «Заборонений рух», застосування фїтболів, степ платформ, вправи з м'ячем, різні види передачі м'яча; основна частина - проводиться за методикою колового тренування де застосовуються вправи для засвоєння елементів техніки гандболу (1 база – вправи з м'ячем, 2 база – вправи на рівновагу, 3 база – набивання м'яча об стїну, 4 база – імітаційна вправа, 5 база – ведення м'яча), рухливі ігри з елементами гандболу (в іграх з м'ячем слід виробляти у дітей звичку поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети. Для цього

можна використовувати обмеження дій з м'ячем ввести додаткові вимоги. Наприклад: обмеження відстані ведення м'яча, включення завдання кидати м'яч ловцю після того, як м'яч обійде всіх гравців команди); заключна частина - вправи на розслаблення, рухливі ігри типу «Море хвилюється», гра в спрощений гандбол, ігрові завдання для закріплення та вдосконалення вивчених раніше елементів.

Одним із пріоритетних завдань початкового тренування дітей є техніка гри. Умовно вона поділяється на два види дій: рухи, які виконуються без м'яча і з м'ячем без партнера (до них належать стійка, зупинки, повороти, стрибки, хибні рухи) та дії з м'ячем (ловля, передача, ведення і кидки м'яча у ворота).

Дослідником В.Т. Ніконовим [3] розроблено та обґрунтовано експериментальну навчальну програму формування «школи м'яча». Педагогічними умовами формування «школи м'яча» є формування мотиваційної готовності до навчання; створення розвиваючого предметного середовища і простору для самостійного виконання дітьми рухових дій з м'ячем; попереднє формування у дітей орієнтовної основи рухових дій з м'ячем у вигляді знань і уявлень про рухові задачі, способи та умови її рішення на основі виділення опорних точок; навчання рухових дій з м'ячем в ігровій формі.

Автором доведено, що всі способи виконання рухових дій з м'ячем (баскетболі, волейболі, гандбол та футболі) представляють в сукупності цілісну систему рухів, між якими існують структурно-логічні зв'язки спільності і відмінностей. За даними дослідника, в їх змісті можна виділити сім рівнів узагальнення: 1) ігрова стійка; 2) біговий, приставний і стопорящий кроки; 3) відштовхування ногами, мах руками і ногами, політ, приземлення; 4) хльост ногами і тулубом, поступливий рух ногами і тулубом; 5) жорсткість і розслабленість ланок тіла, що діють на м'яч; 6) поступливий рух руками і ногами, хльост руками і ногою, тримання м'яча; 7) приватні елементи рухів. Ці елементи можна використовувати при розробці школи м'яча на основі теорії узагальнення стосовно будь-якої з перерахованих спортивних ігор [3].

При формуванні навичок володіння м'ячем Т.І. Осокіна пропонує зосередити увагу дитини на якість виконання руху, а не на досягнення з допомогою цього руху певного результату. Якщо діти ще не засвоїли новий рух, навик ще не є сформованим, то змагання на швидкість виконання руху сприяє неправильному їх закріпленню [4].

Коли діти навчаються правильно ловити, передавати, вести і кидати м'яч чітко, без особливих зусиль, з'явиться можливість витратити час на складніші вправи. У цих вправах діти повинні навчитися взаємодіяти один з одним. Взаємодії між собою з використанням м'яча та без нього, розташування на ігровому майданчику є тактикою гри. Для її засвоєння пропонується використовувати комплексні вправи в парах, трійках, четвірках, у колі та використовувати рухливі ігри де погоджуються дії з діями партнера «Захист міцності», «Боротьба за м'яч», «М'яч капітанові». В іграх з м'ячем необхідно навчати дітей узгоджувати свої дії з діями товаришів на основі дружніх взаємин і згуртованості. Для цього в групі можна створити постійні команди, заохочувати вірність друзям по команді, застерігаючи дітей від переходу на бік противника, хоча цим умовним супротивником і є діти своєї групи.

Заняття з міні-гандболу потрібно проводити так, щоб діти не перенавантажувалися, постійно контролювати стан дітей, робити паузи відпочинку для бесіди.

Заняття з малюками не схожі на тренування навіть підлітків. Тренер часто повинен пересуватися на майданчику разом з учнями, узявшись з ними за руки, постійно показуючи рухи, грати з ними разом, допомагаючи дітям освоювати елементи гри [2].

Висновок. На основі теоретичного матеріалу щодо з'ясування використання рухливих ігор у навчанні дітей старшого дошкільного віку з елементами гандболу, ми дійшли висновку, що організуючи фізкультурні заняття з дітьми 5-6 років, слід враховувати їх вікові психологічні особливості. При навчанні дітей спортивних вправ, елементів гандболу слід дотримуватися періодизації яка поділена на три етапи де необхідно використовувати рухливі ігри з елементами гандболу, а також ігри для розвитку фізичних якостей та уваги. Для того, щоб утримати інтерес дітей до занять, необхідно урізноманітнити виконання вправ та ігор. Викладене дає нам змогу констатувати, що систематичне комплексне використання ігор з елементами гандболу на фізкультурних заняттях в дошкільному навчальному закладі допоможе ліквідовувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувати у дітей звички здорового способу життя.

Література

1. Богініч О.Л., Бабачук Ю.М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : мет. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: навч. посіб. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
3. Никоноров В.Т. Педагогические условия формирования школы мяча в физическом воспитании детей 6–7 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Чебоксары, 2008. 206 с.
4. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому садку. Донецьк, 2006. 120 с.
5. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри. Львів. ЛДУФК, 2018. 110 с.
6. Пасічник В.М., Гарбар Д.О. (2021). Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами мінібаскетболу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. 11 К (142). С. 95–99.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Голінка О.В., здобувач вищої освіти)

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,
м. Полтава, Україна**

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти відповідно до модернізації сучасної української освітньої системи є однією з важливих умов підготовки компетентних, конкурентоспроможних фахівців. Актуальні суспільні вимоги передбачають наявність у майбутніх фахівців не тільки ґрунтовних професійних компетентностей, а й міцного фізичного та психічного здоров'я.

Розвиток системи вищої освіти в сучасних умовах супроводжується безперервним насиченням різноманітною інформацією, інноваціями, широким упровадженням в освітній процес загалом, та під час дистанційної форми навчання зокрема, технічних засобів навчання та комп'ютерних технологій.

У умовах, коли кількість інформації, що нас оточує, постійно і динамічно зростає, загальна інформатизація безумовно відображається на житті суспільства в цілому і на житті здобувача вищої освіти зокрема. Тому сучасному здобувачеві вищої освіти необхідно

постійно вдосконалювати навички застосування електронних джерел інформації. Ця діяльність досить відповідальна і вимагає великої кількості часу. Слід зауважити, що особливо важливим є той факт, що вивченням електронних видань кожен здобувач вищої освіти може займатися поза навчальним процесом. Через це багатьом з них не вистачає часу для повноцінного відпочинку.

Освітній процес у закладах вищої освіти характеризується прагненням до вдосконалення навчальних занять, творчого пошуку і впровадження авторських програм і нових педагогічних технологій і моделей, однак можна відзначити відсутність контролю змін в стані здоров'я здобувачів вищої освіти. Це ще одна важлива проблема, пов'язана з погіршенням здоров'я здобувачів вищої освіти, яка викликана інформаційним перевантаженням і несприятливим впливом гіподинамії через нестачу часу, а в більшості випадків, через небажання знайти час на заняття спортом.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні особливостей здоров'язберігаючих технологій навчання у закладі вищої освіти.

Результати дослідження. У зв'язку з цим стає актуальним пошук ефективних освітніх технологій, завдяки яким буде забезпечено збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, що є ключовим завданням освітнього процесу. Цьому процесові сприяє зміна суті сучасної освіти, пріоритетним завданням якої стає виховання людини зі свідомим ставленням до здоров'я, як до найвищої цінності.

Процес упровадження здоров'язберезувальних технологій в освіті набуває нового сенсу відповідно до розвитку уявлень щодо їх використання. Останнім часом розповсюдження здоров'язберігаючих технологій стало відповіддю на технологізацію освітнього процесу, яка захопила педагогічні системи розвинених країн світу.

Теоретичні основи збереження здоров'я, пошук ефективних технологій, засобів, способів і методів оздоровлення організму людини займали важливе місце ще в античній педагогіці і в педагогіці всіх подальших епох. У роботах багатьох науковців як-то В. Бехтерева, Я. Коменського, Г. Песталоцці, Г. Сковороди, К. Ушинського так і в роботах сучасних вчених як-то В. Горащук, С. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарнікова, Л. Хижняк, А. Нагорна, важлива увага приділялась проблемі формування і збереження здоров'я дитини. Вирішення зазначеної проблеми на думку дослідників лежить у площині побудови освітнього процесу на основі морально-етичного ставлення.

Вирішенню проблеми здоров'язберігальних технологій присвячені роботи науковців В. Бобрицької, Г. Пономарьової, В. Горащука, І. Степанця, В. Івахненка, О. Іонової та інших.

Дослідження проблеми формування здоров'язберігаючого освітнього середовища із використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій в освітньому процесі стало об'єктом цікавості таких науковців як І. Борисова, Ю. Наumenко, Н. Смірнов, В. Серіков, Т. Паніна свідчить про спроби науковців переглянути існуючу систему формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації даної проблеми в умовах сучасної освітньої реформи.

На думку Г. Пономарьової, здоров'язберігаючі технології включають сукупність форм, засобів і методів, спрямованих на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного й соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя.

Науковиця О. Ковальова визначає зазначене поняття як засіб організації й послідовних дій у освітньому процесі, реалізації освітніх програм на основі різностороннього урахування особливостей індивідуального здоров'я здобувачів освіти, особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану й розвитку.

У дослідженнях науковців В. Базарного, Г. Прохватило, А. Вірабової та інших як здоров'язберігаючі технології визначаються медичні, гігієнічні та фізкультурно-оздоровчі заходи, які інколи зовсім не мають педагогічної складової.

Як зазначає науковця О. Московченко, здоров'язберігальні технології - це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дають змогу оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму для переходу його на новий рівень функціонування для збереження й зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, розв'язання завдань спортивної підготовленості [7].

Науковець Л. Соколенко у своїх наукових доробках зазначає, що здоров'язберігаючі технології характеризуються як функціональна система організаційних способів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю тих, хто навчається, яка науково й інструментально забезпечує збереження й зміцнення їхнього здоров'я. [9]

Можемо умовно поділити ці технології на дві великі групи, як ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини; і формуючі здоров'я технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення ресурсів здоров'я».

Аналіз наукових і педагогічних джерел показує, що формування здорового способу життя є діяльністю педагога, яка спрямована на передачу соціально-культурного досвіду шляхом створення відповідної вікової, особистісної та психологічної характеристики умов, вимог, методів і методики навчання та виховання молодого покоління.

Учитель фізичної культури, який включає здобувачів освіти в фізкультурно-оздоровчу діяльність, повинен створити умови для освоєння ними досвіду через здійснення здоров'язберігаючої діяльності в процесі шкільного навчання. Вирішує він це завдання педагогічними засобами і способами, організовуючи, керуючи діяльністю здобувачів освіти по освоєнню різних форм культури, які використовуються в рамках самої фізичної культури.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику майбутнього учителя фізичної культури ідей здорового способу життя необхідно вирішення таких проблем [1]. По-перше, зміна світогляду учителя фізичної культури, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в напрямку розуміння власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження. По-друге, зміна ставлення учителя фізичної культури до здобувачів освіти. Педагогічний працівник повинен сприймати здобувача освіти таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях їх розвитку. По-третє, зміна ставлення учителя фізичної культури до завдань освітнього процесу педагогіки оздоровлення, яке передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток здобувачів освіти з максимально збереженим здоров'ям.

Здоров'язберігаюча діяльність учителя фізичної культури, на думку Г. Остапенко, характеризується як спеціальним чином організований і контрольований вид його професійно-педагогічної діяльності, що має на меті збереження і розвиток здоров'я

здобувачів освіти і реалізує такі методи, засоби і форми виховної та освітньої діяльності, які орієнтують здобувачів освіти на здоровий спосіб життя через включення їх в практику виховання здоров'я [5].

Призначення здоров'язберігаючої діяльності майбутнього учителя полягає в забезпеченні для здобувачів освіти можливості збереження здоров'я протягом усього періоду навчання в школі, формуванні у нього знань і умінь організації, забезпечення та здійснення здорового способу життя, навичок використання їх у самостійному житті.

Функція здоров'язберігаючої, на думку Л. Дудорової, діяльності учителя виражається в меті, яка концептуально зорієнтована на виховання здобувачів освіти, здатних формувати, відтворювати і транслювати досвід здорового способу життя [3].

Початковим етапом для формування змісту здоров'язберігаючої діяльності учителя фізичної культури є наукові положення про здоровий спосіб життя, про здоров'я, підходи і моделі формування здорового способу життя, системоутворюючим компонентом якого є цінність сам ого здоров'я, яка надає ціннісну орієнтацію людини на підтримання здорового способу життя. У цьому випадку, вказує Д. Воронін, мова йде про наявність в учителя фізичної культури розуміння сутності та змісту вказаних понять та знань про підходи і моделі формування здорового способу життя, про засоби і методи фізичної культури. Своє наукове обґрунтування здоров'язберігаючої діяльності учитель фізичної культури отримує на основі системи поглядів на процес виховання здоров'я здобувачів освіти в єдності з їх орієнтацією на здоровий спосіб життя і принципів, на базі яких вона реалізується в діяльності учителя фізичної культури [1].

Сучасні моделі сприяння збереженню, зміцненню та формуванню здоров'я через освіту, які пропонуються Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є досить ефективними та можуть бути реалізованими тільки при наявності учителів, підготовлених до використання здоров'язберігаючих технологій в професійній діяльності.

Висновки. У сучасних умовах учителі фізичної культури повинні бути підготовлені до здоров'язберігаючої діяльності у закладах загальної середньої освіти, володіти організаційно-педагогічними, психолого-педагогічними та освітніми здоров'язберігаючими технологіями. Для забезпечення відповідного навчання в закладах вищої освіти необхідні: консолідація ресурсів змісту освіти в галузі фізичної культури, розвиток її здоров'язбережувальної спрямованості та удосконалення технологічної складової підготовки здобувачів вищої освіти до здоров'язберігаючої діяльності.

Література

1. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Херсон, 2006. 20 с.
2. Гаркуша С. Проблема здоров'язбереження в історії вітчизняної педагогічної науки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. № 132. С. 23–28.
3. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2009. 20 с.
4. Калінчук Ф. М. Організаційно-педагогічні умови підготовки учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Житомир, 2012. 20 с.

5. Остапенко Г. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального освітнього середовища загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2013. 20 с.
6. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2011. 20 с.
7. Савош В. О. Моделювання як засіб тематичного поєднання в системі неперервної освіти формальної, інформальної та неформальної освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка: збірник наукових праць*. Вип. 1(36). 2012. С. 123-130.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

(Дутчак Ю. В., доктор педагогічних наук, професор)

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

(Сущенко Л. П., доктор педагогічних наук, професор)

Український державний університет імен Михайла Драгоманова, м. Київ,
Україна)

Актуальність теми. У сучасних умовах значно зростають вимоги до якості професійної підготовки майбутніх професіоналів, зміщенням акценту на суб'єктність особистості, ефективність її самореалізації, оскільки ринок праці потребує конкурентоздатних фахівців. Поки триває війна, необхідно по можливості мінімізувати та компенсувати освітні втрати та забезпечити якісне функціонування вищої освіти, щоб зменшити падіння економіки країни й забезпечити її відновлення та розвиток. Мінімізація й компенсація втрат і дисфункцій у вищій освіті є внеском у майбутню відбудову та процвітання нашої держави.

Важливе значення для ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної культури і спорту має якість вищої освіти, що обумовлює, як ступінь їхньої готовності до професійної діяльності, так і особистісний, світоглядний та громадянський розвиток.

Мета роботи. Розкрити використання інтерактивних технологій як засобу забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Методика досліджень. Аналіз наукової літератури з фізичної культури і спорту, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, вивчення досвіду провідних фахівців, абстрагування і конкретизація.

Результати дослідження. Термін «інтерактивний» є похідною від терміну «інтерактив», який походить від англійського слова «interact», що складається з двох слів «inter», що перекладається як взаємний, та «act» – діяти, та означає здатність взаємодіяти чи знаходитись у режимі розмови, діалогу з чим-небудь або ким-небудь. Поняття «технологія» має грецьке походження в основі якого лежить «techne» що перекладається як мистецтво, майстерність та «logos» – слово, знання, вчення. Для нашого дослідження особливу актуальність має поняття «педагогічна технологія». Нам імпонує визначення

педагогічної технології запропоноване С. Сисоевою, яка визначає «педагогічну технологію як процес створення адекватної до потреб і можливостей особистості і суспільства теоретично обґрунтованої навчально-виховної системи соціалізації, особистісного і професійного розвитку і саморозвитку людини в освітній установі, яка, внаслідок упорядкованих професійних дій педагога при оптимальності ресурсів і зусиль всіх учасників освітнього процесу, гарантовано забезпечує ефективну реалізацію свідомо визначеної освітньої мети та можливість оптимального відтворення процесу на рівні, який відповідає рівню педагогічної майстерності педагога» [3, с. 748].

До основних переваг інтерактивних технологій, дослідники Т. Крамаренко і С. Мединська відносять: «допомога студентам навчитись правильно висловлювати власну думку; аналізувати отриману інформацію; послуговуватися знаннями та досвідом, набутими раніше; вести дебати, відстоювати власну точку зору; бути більш упевненими й самостійними; сприяння інтенсифікації та оптимізації навчального процесу» [1, с. 281].

У всьому розмаїтті інтерактивних технологій. О. Пошетун і Л. Пироженко виділяють чотири групи інтерактивних технологій: «інтерактивні технології кооперативного навчання (робота в парах, два – чотири – всі разом, робота в малих групах); інтерактивні технології колективно-групового навчання мікрофон, незакінчене речення, мозковий штурм, навчаючи – учусь, ажурна пилка); технології ситуативного моделювання: симуляції, імітації, розігрування ситуації за ролями); технології опрацювання дискусійних питань (займи позицію, зміни позицію, дебати, дискусія)» [2, с. 33].

Узагальнення сучасної науково-педагогічної літератури дозволило розрізнити наступні типи інтерактивності в освітньому процесі:

1. Взаємодія студента і предмета навчання. Даний тип визначає процес інтелектуальної взаємодії студента з предметом, у результаті чого змінюється рівень підготовки студента та його інтелектуальний рівень.

2. Взаємодія студента та викладача (тьютора). Викладач здійснює мотивацію до навчання, пропонуючи увазі студента певний матеріал для отримання інформації та демонструючи навички при моделюванні певної ситуації (завдання). Викладач веде діалог з кожним студентом, звертає увагу на мотиваційний аспект одного студента і досягає причину нерозуміння іншого.

3. Взаємодія студентів. Означений тип інтерактивності передбачає взаємодію студентів між собою, окремо взятого студента з іншими студентами у складі групи або без неї, в присутності викладача або без нього у реальному часі.

Характеризуючи сутність інтерактивного навчання, сучасні дослідники відзначають, що навчальний процес організований таким чином, що практично всі студенти навчальної групи виявляються не тільки залученими в процес пізнання, але вони мають можливість розуміти і рефлексувати з приводу того, що вони знають і думають.

А. Хоменко вказує, що оновлення змісту та організації освітнього процесу повинно здійснюватися відповідно до сучасної парадигми вищої освіти, запитів особистості, потреб суспільства і держави; виховання фахівця інноваційного типу мислення [4, с. 66].

Сучасна парадигма вищої освіти, на нашу думку, характеризується як система теоретико-методологічних норм і стандартів та аксіологічних критеріїв, що розкривають характерологічну цілісність освітнього процесу у закладах вищої освіти і регулюють науково-дослідну та практичну інноваційну педагогічну діяльність науково-педагогічних працівників та

майбутніх магістрів. Відзначаємо, що головною цінністю в означеному освітньому процесі виступає особистість, її моральна позиція, культура та професійна компетентність.

Освітній процес є взаємодією викладачів та здобувачів вищої освіти, де, з одного боку, діяльність кожного з учасників визначається загальними цілями, а з іншого – носить особистісний, суб'єкт-суб'єктний характер. Слушною є думка А. Хоменко стосовно умов, які визначають «ефективність функціонування суб'єкт – суб'єктних відносин у системі «викладач – студент»: 1) побудова навчально виховного процесу вищої школи на основі ціннісного ставлення до особистості кожного студента із урахуванням його професійних інтересів; 2) орієнтація педагогічного спілкування на діалогічні форми; 3) включення студентів у різні форми дослідницької діяльності, які підвищують значущість суб'єктів відносин один для одного; 4) забезпечення наукового співробітництва і співтворчості у відносинах; 5) опора у відносинах на рівень культури й компетенції учасників взаємодії як фактору особистісного розвитку» [4, с. 69].

Висновки. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія передбачає студентоцентроване навчання. Студентоцентрований підхід розглядає здобувача вищої освіти як суб'єкта з власними унікальними інтересами, потребами і досвідом, спроможного бути самостійним і відповідальним учасником освітнього процесу. Функціонування суб'єкт суб'єктних взаємовідносин між майбутніми фахівцями і науково-педагогічними працівниками з використанням інтерактивних технологій дозволять формувати структурований синтез цінностей, смислів і норм буття, які суттєво впливають на якість їх професійної підготовки у закладі вищої освіти. Переконані, що у процесі побудованої науково-педагогічним працівником в освітньому процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії, виникає ситуація взаєморозуміння, яка формує у студентів упевненість у собі, орієнтування на викладача, враховувати поради не тільки у навчанні, але і у різних сферах життєдіяльності, особистісне та професійне зростання всіх учасників освітнього процесу. Здобувач вищої освіти від взаємодії з науково-педагогічним працівником очікує зацікавленості, радості, емоційного підйому, відчуття власного зростання і розвитку, зацікавленістю навчальною дисципліною. Переконані, що використання інтерактивних технологій вимагає від науково-педагогічних працівників глибокого знання навчального матеріалу, загальної ерудиції, уміння встановлювати контакт із здобувачами вищої освіти, мотивувати їх до навчання та стимулювати інтерес, створювати атмосферу співробітництва. Використання в освітньому процесі науково-педагогічними працівниками інтерактивних технологій сприятиме подоланню стереотипів у викладанні навчальних дисциплін, формуванню нових підходів до вирішення професійних ситуацій та розвитку креативних здібностей у здобувачів вищої освіти.

Література

1. Крамаренко Т. В., Мединська С. І. Сучасні інтерактивні та інформаційно-комунікаційні технології навчання у вищій школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014. № 3. С. 280–287.
2. Пошетун О., Пирожено Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : навч.- метод. посіб. Київ : Вид-во «А.С.К», 2004. 192 с.
3. Сисоєва С.О. Педагогічні технології і професійний розвиток особистості. Prace Naukowe. Pedagogika, 2001. С. 741-754
4. Хоменко А. В. Суб'єкт-суб'єктивні відносини як основа реалізації сучасної парадигми вищої освіти в Україні. Педагогічні науки, 2015. №64. С. 66–74.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ДОСТУПУ ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

(Каплун М.О., здобувачка першого рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. Людство активно працює над прогресом у поліпшенні стану здоров'я в світі. Створено безліч систем з охорони здоров'я, інституцій та здоров'язбережувальних закладів. В сучасних реаліях, значно збільшилась кількість людей з особливими потребами. Це спричинено як і соціально-політичною катастрофою, так і біологічними факторами (вродженими або набутими хворобами). За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% усіх дітей мають відхилення в загальному стані здоров'я. Тому актуальною проблемою сьогодення постає доступ до здоров'язбережувального середовища. Сучасні реалії, з якими стикнулися громадяни нашої країни підштовхують нас до висвітлення проблеми забезпечення безбар'єрного доступу дітям з особливими освітніми потребами до здоров'язбережувального середовища.

Метою статті є вивчення проблеми доступу дітей з особливими потребами до здоров'язбережувального середовища.

Результати дослідження. То що ж таке здоров'язбережувальне середовище? Дали визначення цьому поняттю українські вчені такі як О. Богініч, Н. Денисенко, Л. Лохвицька Л., Т. Андрющенко.

Реалізація стратегічних оздоровчих завдань відображена в основних дослідженнях О. Богініч [1], Н. Денисенко [2], Л. Лохвицької [3] та інших, у яких зазначається, що педагогічний процес має будуватися відповідно до реалізації завдань збереження та зміцнення здоров'я дітей.

О. Богініч [4] вважає що: «Здоров'язбережувальне середовище – це середовище, у якому дитині приємно й безпечно перебувати, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання, воно передбачає використання різних засобів та методів виховного впливу на дітей з урахуванням їхніх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей та потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу»

Цікаву думку висловлює Р.Вайнола [5]: «Повноцінне життя людини можливе лише за умови, коли вона не відчуває ніяких обмежень у виконанні життєвих функцій. Проте, якщо такі обмеження з певних причин виникають, в цивілізованому суспільстві це означає, що спільними зусиллями цієї людини і оточення вони мають бути усунені.»

Проаналізувавши архітектурні спорудження можна зробити висновок, що архітектори не враховували інтереси користувачів зі спеціальними потребами. Ця проблема почала вирішуватись при забудові нових шкіл та дитячих садків нового зразка, де передбачені пандуси та ліфти, щоб зробити життя людей з особливими потребами більш зручним.

Безперешкодний доступ розрахований на переважну більшість людей, включаючи широкий спектр обмежених можливостей зору, слуху, сприйняття, руху, а також психоемоційні та інтелектуальні особливості. Універсальний дизайн звертається до проблем

доступності і пропонує перетворити всі елементи середовища на доступні. Це може бути досягнуто через детальне планування на всіх етапах проектування [6].

Більшість європейських країн вже виробили свої стандарти доступності, взявши до уваги кращий практичний досвід створення універсального дизайну. Такий дизайн передбачає [6, с. 3]:

- рівноправність використання засобів та приміщень всіма категоріями користувачів, щоб додаткові, доступні пристосування не ставили окремих відвідувачів у гірше становище;
- гнучкість у вживанні, коли одним і тим же пристроєм могли б користуватися всі однаково легко;
- простоту, коли дія не вимагає додаткових навичок, досвіду чи знань мови, а може здійснюватися на інтуїтивному рівні;
- сприйняття інформації та сигналів, зокрема людьми з проблемами слуху і зору чи людьми зі зниженим рівнем уваги, інтелектуальною недостатністю;
- толерантність до помилок, коли випадкова чи ненавмисна дія не створить загрози;
- мінімальність зусиль, коли пристрій чи елемент середовища викликає мінімальну втому при тривалій дії, а також невеличке одноразове зусилля;
- достатність розмірів і простору, включаючи місце для допоміжних засобів, якими користуються люди з особливими потребами, а також враховуючи зони досяжності, різні для різних людей.

Універсальний дизайн, як правило, повинен розповсюджуватися на такі об'єкти: будинки, квартири, магазини, лікарні, аптеки, дитячі та навчальні заклади, спортивні споруди, приміщення органів виконавчої влади, суду, прокуратури, місця роботи, приміщення банків, поштових відділень, театрів та концертних залів, готелів, ресторанів, туалетів, зупинки громадського транспорту, стоянки, гаражі тощо.

Цікавим є досвід республіки Польщі де громадський транспорт та довколишнє середовище підлаштовано до громадян з особливими потребами. Автобуси оснащені розкладними пандусами, кнопкою виклиka допомоги ,спеціальними ремнями безпеки для візка. Всі світлофори оснащені сенсорними та звуковими сигналами для людей з проблемами слуху або зору.

Для комфортного підйому через міст вмонтована ліфтова система, яка полегшує підйом по сходам як і людям з обмеженими можливостями, так і жінкам з дитячими візочками. Квиток на проїзд коштує в рази менше від повної вартості.

У будь-яких громадських місцях є пандуси і вбиральні призначені для людей з обмеженими можливостями.

Торговельні центри мають 1.30 год повної тиші, коли вимикаються всі гучномовці та музика, щоб люди з аутизмом в повному комфорті зробити покупки.

Україна на порозі входження до Європейського Союзу, тому бере до уваги європейські стандарти та досвід і впроваджує в свої архітектурні розробки спеціальні спорудження призначені для людей с особливими потребами, тим самим створюючи безбар'єрний доступ до здоров'язберігаючого середовища.

Необхідно звернути увагу на зміни до закону України КМУ № 366-р "Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року" (від 14 квітня 2021 р.) на виконання відповідного указу Президента України.[7]. Метою стратегії є створення безперешкодного середовища для всіх груп населення, забезпечення рівних можливостей кожній людині реалізовувати свої права, отримувати

послуги на рівні з іншими шляхом інтегрування фізичної, інформаційної, цифрової, соціальної та громадянської, економічної та освітньої безбар'єрності до всіх сфер державної політики [7].

Доступ до здоров'язбережувального середовища має бути не тільки в фізичному просторі, але і в мультимедійному.

Погоджуюсь з ідеєю Хатунцевої С.М [8] : «Одним з механізмів забезпечення безбар'єрного доступу українцям – вимушеним мігрантам до здоров'язбережувального середовища є створення освітнього хабу «Безбар'єрний доступ до здоров'язбережувального середовища» з метою сприяння успішної адаптації українців в мультикультурному просторі.

Принцип діяльності передбачає обмін досвідом та просування результатів роботи: організація івентів, перформансів, сесій, заходів, спрямованих на обмін, пояснення та популяризацію результатів проекту, які сприяють виявленню в українців – вимушених мігрантів бар'єрів доступу до здоров'язбережувального середовища та їх подоланню, міжкультурному діалогу та розвитку навичок здоров'язбереження. Отже, успішна робота освітнього хабу «Безбар'єрний доступ до здоров'язбережувального середовища» базується на принципах: партнерства, співробітництва та діяльності.»

Отже, проблема забезпечення безбар'єрного доступу людям з особливими потребами до здоров'язбережувального середовища є актуальною та вимагає вирішення. На мою думку, початок має бути з вирішення проблеми доступу дітей з інвалідністю до освіти та створення саме здоров'язбережувального середовища в суспільстві.

Література

1. Богініч О. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. Івано-Франківськ : Педагогічний інститут ; ПНУ ім. В. Стефаника. 2008. С. 191–199.
2. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання. 2008. № 9. С. 3–5.
3. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. Дошкільне виховання. 2002. № 12. С. 10–13.
4. Богініч О. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей. Дошкільне виховання. 2005. № 7. С. 12–14.
5. Р.Вайнола Безбар'єрне середовище закладу освіти як умова інтеграції дітей з інвалідністю. 2018 ст 104
6. Універсальний безбар'єрний дизайн. Аудит доступності. — Львів : РЦНЖ, 2003. — 24 с
7. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року Офіційний вісник України. 2021 р., № 36, стор. 61, стаття 2154, код акта 104656/2021 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#Text>
8. Хатунцева С.М., Глазкова І.Я., Ляхова І.М. Забезпечення безбар'єрного доступу українцям – вимушеним мігрантам до здоров'язбережувального середовища. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 1. 2023. 436 с. С. 410-418.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

(Кара С.І., кандидат педагогічних наук, доцент,
Сухарєв Р.С., здобувач вищої освіти другого магістерського рівня)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Постановка проблеми. Питання підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів набувають останні роки особливу гостроту в наслідок погіршення показників здоров'я учнів. Негативна тенденція до погіршення фізичного і психічного здоров'я дітей і підлітків, насамперед, пов'язана з соціально-гігієнічними чинниками життєдіяльності, що призводять до збільшення ризику нервово-психічної дезадаптації учнів і зростання психосоматичної патології.

Реалії сьогодення вимагають від сучасного вчителя не тільки вмінь впливати на формування в учнів уявлення про здоровий спосіб життя та його компоненти, а й усвідомлено змінювати погляди особистості на збереження власного здоров'я. У зв'язку з цим, зміст професійної підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я повинен бути зорієнтований на опанування теоретичними знаннями і практичними вміннями щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентів-біологів педагогічного університету та її структури розглядали В. Бобрицька, Т. Бондаренко, Ю. Шапран та ін. Питання підготовки майбутніх учителів до викладання основ здоров'я в основній школі висвітлено в дослідженні В. Бабица. Проблеми формування в учнів основ здорового способу життя при вивченні біології, формування мотивації та ціннісних орієнтацій до здорового способу життя, виховання культури здоров'я учнів досліджували Є. Жданова, Г. Мамутова та ін. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності вивчала О. Жабокрицька. Аналіз досліджень реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі висвітлено в наукових працях І. Борисової, Е. Вайнера, Н. Смірнова та ін.

Проте проблемі підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів в науковій літературі відведено недостатньо уваги.

Мета роботи: проаналізувати особливості підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

Виклад основного матеріалу. Найбільше можливостей для підготовки студентів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи має навчальна дисципліна методика навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Освітня компонента методика навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», яка входить до циклу дисциплін професійної підготовки здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми «Біологія та здоров'я людини. Фізична реабілітація» першого рівня вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету (вивчається в 6 семестрі, обсяг 180 годин).

Метою навчальної дисципліни є формування професійної компетентності студентів щодо організації і проведення навчальної та позаурочної роботи з основ здоров'я.

Основні завдання освітньої компоненти:

- сформувати у студентів систему знань про форми організації навчально-виховної роботи в школі, а також вивчення методів і засобів навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»; про формування в учнів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків;

- сформувати уявлення про застосовування методів й засобів навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для розвитку здібностей учнів; про особливості навчання різнорідних груп учнів, диференціацію навчання;

- сформувати систему знань про освітні технології та методики для формування предметних компетентностей учнів і здійснення самоаналізу ефективності уроків;

- сформувати уявлення про організацію інклюзивного освітнього процесу;

- розвивати навички ведення здорового способу життя.

Програма зорієнтована на формування у майбутніх учителів біології та основ здоров'я таких фахових компетентностей, як:

- здатність до формування в учнів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків;

- здатність до здійснення мотивації учнів до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання);

- здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності;

- здатність до критичного аналізу, діагностики й корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду;

- здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок, здійснювати позакласну виховну роботу з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, неінфекційних та соціально-небезпечних інфекційних хвороб;

- здатність застосовувати методи й засоби навчання основ здоров'я для розвитку здібностей учнів.

Під час лекцій здобувачі вищої освіти ознайомлюються з теоретичним матеріалом курсу, зокрема з такими питаннями, як зміст та структура навчальних програм і підручників з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», принципи, методи і засоби навчання основ здоров'я, форми організації навчання (урок, позакласна робота) тощо.

Під час практичних занять студенти аналізують модельні навчальні програми та підручники з курсу, самостійно проводять уроки та позакласні заходи з предмета, впроваджуючи інтерактивні, нестандартні та здоров'язбережувальні технології навчання. Студенти вчаться раціонально планувати освітню діяльність на уроці, ознайомлюються з основними поняттями курсу, які мають засвоїти учні, застосовують різноманітні форми та методи навчання, моделюють життєві ситуації, проводять, дискусії, конкурси та вікторини.

До змісту навчальної дисципліни включено теми, які дозволять опанувати майбутніми вчителями біології та основ здоров'я здоров'язбережувальними освітніми технологіями; знаннями, вміннями та навичками організації здоров'язберігаючої діяльності учнів на уроках; засвоїти модель здоров'язбережувальної діяльності учителя.

Здоров'язбережувальні освітні технології спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я та особистісних якостей. Їх реалізація сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлення про нього як цінності, мотивації на ведення здорового способу життя [1].

Професійна підготовка з формування у майбутніх учителів біології та основ здоров'я здоров'язбережувальної компетентності має забезпечувати оволодіння ними фаховими компетентностями застосовувати нешкідливі для здоров'я учнів форми, методи та засоби освітньої роботи; надавати ґрунтовні знання про здоров'я, шляхи його збереження та зміцнення; сприяти формуванню в учнів потреби в здоровому способі життя; організовувати оздоровчу роботу в освітньому закладі [2].

З метою формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності майбутні вчителі опановують уміннями організовувати практичну, ігрову, проєктну, індивідуальну та групову діяльність учнів.

Висновки і пропозиції. Пошук шляхів удосконалення підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я є одним із стратегічних завдань сучасної педагогічної науки та практики.

З огляду на вищезазначене необхідно вдосконалити методичну підготовку майбутніх педагогів до навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» в основній школі, як в аспекті виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я, так й до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Найбільше можливостей для підготовки студентів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів має дисципліна «Методика навчання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Література

1. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти. Реалізація здорового способу життя сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич: КОЛО, 2005. С. 489-493.
2. Кара С., Хатунцева С., Акєтьєва Н., Пилипенко Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів біології та основ здоров'я: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Формування життєвої компетентності особистості в освітньому, психологічному, соціокультурному вимірах» (Бердянськ. 25 листопада 2022 р.), Бердянськ, 2022. С. 256-263.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ» ЯК СКЛАДОВА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

(Митяненко Ю.В., старший викладач)

(Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна)

Актуальність теми полягає у тому, що сьогодні існує гостра потреба якості надання фітнес послуг та кваліфікованих спеціалістів в області фітнесу. В зв'язку із введенням в Національний класифікатор професії «фітнес-тренер», у вищих навчальних закладах України формується відповідна система професійної підготовки [3,с.19], яка повинна забезпечувати

ринок праці конкурентоспроможними, професійними фахівцями в області фітнесу, які повинні вміти мобільно реагувати на зміни у соціально-культурному просторі освіти.

Мета роботи полягає у визначенні структури та змісту освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології», як складової фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах дистанційної освіти.

Методика дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; документальний метод (нормативно-правові документи).

Результати дослідження. Глибокі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах, як стверджує А.В. Прима, «зумовили потребу у фітнес-тренерах, які здатні застосовувати ефективні засоби оздоровлення нації з метою підвищення рівня її та залучення до здорового способу життя» [6, с. 109].

Фахівець з фітнесу, як стверджує О. В. Корх-Черба, «повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційної роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук, володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення тощо» [5, с. 194].

В результаті проведеного теоретичного аналізу науковцями М.В. Дутчак та М.М. Василенко було розроблено і кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер». До знань якими повинен володіти фітнес-тренер було віднесено «нормативно-правові документи, що стосуються фізичної культури і спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрямки та проблеми розвитку фізичної культури і спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації; сукупність знань та навичок з менеджменту та маркетингу; основи психології та педагогіки, в т.ч. психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології у сфері фітнесу» [3, с. 20].

Розглянемо суть поняття «фахова підготовка». У «Педагогічному енциклопедичному словнику» цей феномен розглядається як система професійного навчання, метою якої є прискорене надбання студентами навичок, необхідних для виконання конкретної роботи .

С. Гончаренко тлумачить фахову підготовку педагога як «систему підготовки педагогічних кадрів (учителів, вихователів тощо) для загальноосвітньої школи та інших навчально-виховних закладів у педагогічних університетах та інститутах, педагогічних училищах, університетах; у широкому розумінні – підготовку педагогічних і науково-педагогічних кадрів для навчальних закладів усіх типів» [2, с. 252].

О.В. Саган трактує поняття «фахова підготовка педагога» як «педагогічний процес, який ґрунтується на принципах неперервності і послідовності, системності, інтегративності,

включає вивчення психології, педагогіки та методики в поєднанні з подальшою практикою і спрямований на формування готовності до професійної педагогічної діяльності» [7, с. 96].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається Л. П. Сущенко як «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці [8, с. 15].

М. М. Василенко визначає поняття «професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах» як «педагогічну систему, що передбачає цілісну сукупність взаємопов'язаних та взаємообумовлених компонентів, спрямовану на формування у майбутнього фахівця професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок в межах спеціальності «Фізична культура і спорт» (спеціалізації «Фітнес-тренер»), спроектованих з урахуванням вимог замовників освітніх послуг (роботодавців) та суспільства, що дозволить після завершення освітньої програми певного рівня вищої освіти успішно виконувати завдання та обов'язки, які є специфічними для професії фітнес-тренера, а також реалізовувати власний професійний та особистісний розвиток» [1, с. 7].

Перехід на дистанційну форму навчання ставить нові вимоги до вивчення освітніх компонентів, особливо тих де основною метою є не тільки набуття теоретичних знань а й практичних навичок та рухового досвіду.

Н.В. Жевакіна трактує поняття «дистанційне навчання», як цілеспрямований інтерактивний процес взаємодії викладача та здобувача вищої освіти, що ґрунтується на використанні сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій, які дозволяють здійснювати навчання на відстані, а отже, надає можливість отримувати освіту у процесі виробничої діяльності, за місцем проживання, можливість організації процесу самоосвіти, планування та здійснення індивідуальної освітньої траєкторії залежно від власних можливостей і потреб, поширює коло людей, яким доступні всі види освітніх ресурсів поза віковими, соціальними обмеженнями, станом здоров'я, підвищує соціальну та професійну мобільність населення [4, с. 70].

Для реалізації дистанційної освіти, а саме викладання ОК «Сучасні фітнес технології», нами застосовувались наступні засоби: розробка індивідуального плану тренувань або плану тренувань для групи, використання фітнес-додатків; направлення завдань, посилення на електронні ресурси, месенджери, соціальні мережі; організація фітнес занять в режимі он-лайн на платформах Zoom, через мережу Telegram та ін..

Проведення заняття (з використанням фітнес технологій) в режимі он-лайн мають ряд переваг, до них можна віднести великий вибір програм, можливість тренуватись в різних локаціях. Однак на ряду з цим є й ряд недоліків до яких відноситься: відсутність спортивного інвентарю та обладнання, недостатність просторових характеристик, а також є велика вірогідність порушення техніки виконання вправи, що в свою чергу може призвести до травматизму. З метою зменшення негативних впливів під час занять на ОК «Сучасні фітнес технології» в режимі он-лайн необхідно звернути увагу та враховувати ряд факторів під час складання тренувальних занять та їх виконання, а саме: вибір просторових характеристик, тобто місця заняття; інвентарю; наявності спортивної форми; планування навантаження; зберігання техніки виконання вправ, особливо це стосується коли завдання надіслано на

месенджер й викладач (тренер) не має змоги надавати методичні рекомендації під час виконання руху.

У процесі підготовки фахівців за напрямком 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» вивчається дисципліна «Сучасні фітнес технології». Нами розроблено відповідна робоча програма. Метою вивчення дисципліни є: оволодіння здобувачами теоретичних основ системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення. Основні завдання дисципліни: 1) ознайомити майбутніх фахівців з сучасними технологіями проведення фітнес-заходів з різними групами населення; 2) навчити використовувати сучасні методи визначення рухової активності людини у побутових умовах, норми рухової активності у різні періоди життя; 3)набути знання, вміння з організації та проведення різних фізкультурно-масових і рекреаційно-оздоровчих заходів; 4) навчити володіти різними видами педагогічного контролю і самоконтролю під час занять фізичним вправами; 5) ознайомити з виховними аспектами забезпечення формування здоров'я людини та шляхами реалізації здорового способу життя на основі використання основних закономірностей фізичного виховання; 6) сформувати навички складання фітнес-програм з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається; 7) оволодіти вміннями правильно підбирати сучасні засоби та методи фітнес-технологій. На вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» відведено три кредити, які включають 6 змістовних модулів (ЗМ), а саме:

ЗМ 1. Термінологія понять дисципліни «Сучасні фітнес технології».

ЗМ 2. Вплив занять фітнесом на функціональні системи організму людини.

ЗМ 3. Загальна характеристика, побудова та зміст технологій аеробної спрямованості

ЗМ 4. Загальна характеристика, побудова та зміст технологій силових спрямованості.

ЗМ 5. Загальна характеристика та зміст технологій спрямованих на досягнення гнучкості та релаксації

ЗМ 6 Особливості проведення та контроль фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Методи оцінки фізичного стану.

З метою розвитку творчих можливостей, поглиблення, узагальнення

та закріплення знань, умінь та навичок якими студенти оволодівають у процесі вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології», під час самостійної роботи студентів нами застосовуються наступні методичні прийоми: аналіз значення фітнесу, і рухової активності в системі фізичного виховання та в системі охорони здоров'я; складання анкети готовності тих, хто займається до м'язової діяльності; визначення взаємозв'язку енергії та фізичної роботи; розробка положень про проведення різних видів туристичної діяльності; складання індивідуальних програм занять з різних видів фітнес-технологій; розробка фітнес комплексів вправ для різних груп населення; проведення контролю в процесі занять різними видами фітнес-технологій з метою виявлення адекватності педагогічних спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам, а при виникненні невідповідності, прийняття необхідних рішень з корекції керуючих впливів під час занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Висновки. За результатами нашого дослідження можна зазначити, що структура дисципліни «Сучасні фітнес технології» складається з 3 кредитів та 6 змістовних модулів і

входить до циклу професійної та практичної підготовки. Вивчення нормативної дисципліни у процесі фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у сфері фітнес-індустрії, здатних застосовувати набуті знання, уміння та навички необхідні для виконання основних професійних функцій.

Література

1. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8(4). С. 4–10.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник/ С.У. Гончаренко. – К.:Либідь, 1997. – 397с.
3. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. / М. М. Василенко, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХОВНОКУ, 2013. – № 2. – С. 17-21.
4. Жевакіна Н.В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. Вісник ISSN 1992-5786. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. № 4. 2003. С. 68–73
5. Корх-Черба О. В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 192–195.
6. Прима А.В. Современный взгляд на формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: педагогіка . 2016. №3. С.108-115
7. Саган О.В. Проектно-технологічний підхід у фаховій підготовці педагога/ О.В. Саган // Інформаційні технології в освіті :[зб. наук. праць/ред.Співаковський О.В.]-Херсон:Вид-во ХДУ, 2015.-Вип.25.-С.95-104.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

**(Омельчук О.В., к.пед.н., доцент,
Шеремет І.В., к.пед.н., доцент,
Василенко К. С., викл.)**

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна**

Актуальність проблеми. Під час російсько-української війни ми можемо спостерігати, що цивільне населення часто є мішенями для насилля. Війна в Україні стала

стресом для всіх учасників освітнього процесу, в тому числі й у закладах вищої освіти, насамперед тих, хто перебував чи досі перебуває у зоні активних бойових дій. Як ми можемо спостерігати, якщо у війну втягнуто цивільне населення, часто першим завданням є якнайшвидше надання допомоги одразу великій кількості людей. Наразі багато фахівців (Я. Віхляєва [1], N. Morina [5], N. Schneiderman, G. Ironson, & S. D. Siegel [6], M. Sharifian & P. Kennedy [8] та ін.) вважають, що чим швидше допомогти людині упоратися зі стресами війни, тим краще вона почуватиметься незабаром і зменшиться ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у майбутньому.

Тому основне завдання працівників системи освіти на даний час – забезпечення належних умов для підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Важливу роль у цьому відіграє психологічна служба системи освіти, яка забезпечує психологічний супровід освітнього процесу, але важливим є також питання формування стресостійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час російсько-української війни (2014-2023) здобувачі освіти не раз ставали жертвами різноманітних травматичних подій. Вони були свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, могли спостерігати руйнування рідного міста чи села, або навіть власних домівок. До інших травматичних подій воєнного часу можуть належати вигляд поранених чи померлих, катування та вбивство, масова загибель людей, в тому числі членів родини та друзів, вони самі можуть бути отримувати поранення. У минулому було проведено багато зарубіжних досліджень щодо негативного впливу війни, терористичних актів та стихійних лих на психічне здоров'я здобувачів освіти. Отримані дані найчастіше вказували на виникнення тривожних розладів, гострих стресових реакцій, депресивних епізодів, когнітивних розладів, змін особистості або посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед учасників бойових дій, ветеранів і вимушених переселенців, а також ширших груп населення, на які впливають засоби масової інформації (О. Юденко, О. Омельчук, Є. Тимошина, В. Мельничук, 2021 [1], Abu-Saba M.B., 1999 [4]; Sigvardsdotter, E., Vaez, M., Rydholm Hedman, A-M. & Saboonchi, F., 2016 [9]; Reem E. B. & E. Colucci, 2018 [10]). У випадку здобувачів вищої освіти, до стресорів війни додаються й стресори, пов'язані з навчанням (І. Шеремет, В. Білик, К. Василенко, 2020 [3], Chen Shaohong, 2023 [7]).

Тому **мета дослідження** – дослідити актуальність та необхідність формування стресостійкості студентів задля полегшеного проживання ними травм, пов'язаних з війною, серед цивільних жертв війни в Україні.

Методика дослідження: аналіз джерельної бази для поглибленого вивчення проблеми дослідження в контексті класичних, нових методологічних, психолого-педагогічних теорій; конкретизація основних понять для подальшої розробки питань, пов'язаних з формуванням стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни; узагальнення теоретичних результатів дослідження.

Основний виклад матеріалу та результати дослідження. Важливо розуміти, що психологічний супровід та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти, які вже пережили травмуючі події воєнного часу, носить, у першу чергу, захисний і профілактичний характер та спрямований на вирішення питань, пов'язаних із забезпеченням дотримання прав людини, та на попередження й протидію негативним факторам, які спричиняють або можуть спричинити поглиблення кризового стану, що виник.

У кожному конкретному випадку точні завдання формування стресостійкості та психологічного супроводу визначаються особливостями особистості студентів, яким надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Результатом означеного процесу повинна стати нова життєва якість особистості – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у стосунках із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

До категорії студентів, які насамперед потребують особливої уваги щодо формування стресостійкості, у першу чергу, належать здобувачі вищої освіти із сімей:

- які знаходяться в зоні проведення бойових дій;
- члени яких поранені чи пропали безвісти;
- вимушено переміщених осіб;
- які зазнають насильства та переслідувань за свої переконання;
- військовослужбовців;
- в яких зруйновані родинні зв'язки тощо.

У залежності від конкретних обставин, а саме: віку студента, ступеню загрози життю, здоров'ю, психіці; можливості отримати об'єктивну інформацію про події, що відбуваються, вплинути на ситуацію та передбачити подальший розвиток подій; рівня інтелекту та особистісних рис постраждалої особи; соціальних факторів, зокрема від наявності підтримки з боку однолітків, суспільства та близьких; у здобувачів вищої освіти можуть спостерігатися індивідуальні реакції на психотравму. Однак, основні прояви психологічної травми схожі, незалежно від того, чим вони викликані. У випадках масової травматизації, якою є російсько-українська війна (2014-2023), відбувається взаємне зараження негативними переживаннями, утворюючи вторинну травматизацію. Джерелом вторинної травматизації може стати телебачення, інтернет, інші засоби масової інформації, а інколи й ситуації спілкування з однолітками.

Слід зауважити, що переважна більшість людей (близько 80%), які пережили стресові ситуації, з часом відновлюється без сторонньої допомоги. Однак, таке відновлення можна прискорити, якщо сформувані стресостійкість пропедевтично або на ранніх етапах. Тому, працюючи зі студентами, які зазнали впливу стресових чинників воєнного часу, потрібно дотримуватися етапності:

1. Відновлення відчуття безпечності – зняття тілесного та емоційного напруження, послаблення тих жорстких механізмів захисту, які виникли як відповідь на екстремальну ситуацію;

2. Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів – сприяння активізації природних ресурсів психіки, на тлі яких можливий вихід із посттравматичного стану;

3. Відреагування негативних переживань, пов'язаних з травмуючою ситуацією, – створення умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на можливий розвиток ПТСР;

4. Активація природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин – заохочення та зміцнення позитивних зрушень у станах студентів, активізація природного середовища самозцілення для психічного здоров'я (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, в тому числі й спортивних, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю, відтворення ситуацій, які були звичними для студента у мирний час, тощо).

Висновки. Реалізація завдань формування стресостійкості особистості студента, виховання свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до свого здоров'я як найвищої

соціальної цінності, формування в них гігієнічних навичок і засад здорового способу життя (в тому числі й навичок психогієни), збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, залежить від врахування їхніх потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрямки, мотиви їхньої поведінки та діяльності, в тому числі й в екстремальних умовах російсько-української війни. Особливої уваги щодо формування стресостійкості мають отримувати здобувачі вищої освіти із сімей, які знаходяться в зоні проведення бойових дій; члени яких поранені чи пропали безвісти; вимушено переміщених осіб; які зазнають насильства та переслідувань за свої переконання; військовослужбовців; в яких зруйновані родинні зв'язки тощо.

Література

1. Військовослужбовці із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним волейболом: показники психофізичної та соціальної адаптації / О. В. Юденко, О. В. Омельчук, Є. В. Тімошина, В. В. Мельничук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 7 (138). С. 135-141. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).28
2. Віхляєва Я. Особливості використання психологічного дебрифінгу в екстремальних умовах // Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. С. 16-19.
3. Шеремет І. В., Білик В. Г., Василенко К. С. Вплив освітнього процесу на психоемоційний стан студентів як психолого-педагогічна проблема // Педагогічна освіта: теорія і практика: збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПН України [гол. ред. Бахмат Н.В.]. Вип.28 (1-2020). Київ: Міленіум, 2020. С. 434-442. DOI 10.32626/2309-9763.2020-28-0.434-442
4. Abu-Saba M. B. (1999). War-related trauma and stress characteristics of American University of Beirut students. *Journal of traumatic stress*. Vol. 12 (1). 201-207.
5. Morina N. (2007). The Role of Experiential Avoidance in Psychological Functioning After War-Related Stress in Kosovar Civilians. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. Vol. 195. Issue 8. 697-700.
6. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607–628. DOI 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
7. Shaohong Chen (2023). A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13. DOI 10.3389/fpsyg.2022.1054907
8. Sharifian M. S., Kennedy P. (2019). Teachers in War Zone Education: Literature Review and Implications. *International Journal of the Whole Child*. Volume 4. N. 2. 9-26.
9. Sigvardsdotter E. (2016). Prevalence of torture and other warrelated traumatic events in forced migrants: A systematic review. *Torture: quarterly journal on rehabilitation of torture victims and prevention of torture*. Vol. 26. 41-73.
10. Reem E. B. & Colucci E. (2018). Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*. Vol. 11(2). 194-207.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Самойленко В.Л., старший викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. В сучасних умовах освіта майбутніх учителів фізичної культури повинна базуватися на використанні інноваційних технологій навчання, зокрема віртуальної реальності (ВР). ВР – це технологія, яка дозволяє створювати віртуальні середовища, які можуть бути використані для навчання, тренувань та інших цілей.

ВР має ряд переваг для професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Вона може бути використана для формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Наприклад, ВР можна використовувати для навчання основам техніки спортивних рухів, вивчення анатомії та фізіології людини, а також для відпрацювання педагогічних навичок. Дана технологія дозволяє створювати нові та цікаві форми навчання, які можуть сприяти розвитку творчих здібностей студентів, можливість зробити навчання більш цікавим і захоплюючим, що може сприяти підвищенню мотивації здобувачів до вивчення особливостей процесу фізичного виховання.

Мета роботи – дослідити можливості використання віртуальної реальності (ВР) в професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Методика дослідження включає теоретичний аналіз, опис можливостей використання віртуальної реальності та експериментальне дослідження ефективності використання віртуальної реальності.

Результати дослідження. Фізична культура є одним із найважливіших предметів у школі, оскільки вона сприяє всебічному розвитку учнів, зміцненню їхнього здоров'я та фізичної підготовки. Учні, які займаються фізичною культурою, мають більш високий рівень фізичного розвитку, менше схильні до захворювань, а також мають більш позитивне ставлення до себе та інших людей.

Професійна діяльність учителів фізичної культури спрямована на формування у здобувачів фізичних здібностей, здоров'я та життєвих навичок. У зв'язку з цим, використання інноваційних технологій у професійній діяльності учителів фізичної культури є актуальним завданням [2, с. 70].

Однією з інноваційних технологій, яка має значний потенціал для використання в професійній діяльності учителів фізичної культури, є віртуальна реальність [3, с. 50].

Віртуальна реальність (ВР) – це технологія, яка дозволяє створювати віртуальний світ, в якому людина може взаємодіяти з об'єктами та іншими людьми. ВР дозволяє створювати реалістичні умови для навчання та тренування, що може підвищити ефективність професійної діяльності учителів фізичної культури.

Будь-яка технологія під час використання її у професійній діяльності може мати як переваги, так і недоліки [1, с. 205]. Плануючи процес фізичного виховання, майбутні учителі фізичної культури мають прогнозувати наперед всі обставини. Але зважаючи на цифровий прогрес сьогодення, можна зі впевненістю зазначити, що позитивних моментів зустрічається набагато більше (див. рис. 1).

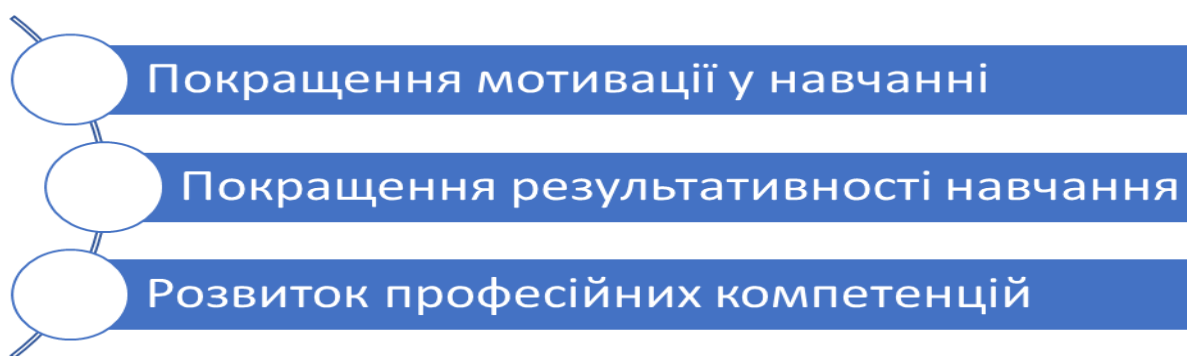


Рис. 1. Позитивні аспекти використання технологій ВР в освітньому процесі

На основі вище сказаного (див. рис. 1), зазначимо, що: ВР робить навчання більш цікавим та захоплюючим, що сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою; дозволяє більш ефективно освоювати навчальний матеріал, що сприяє покращенню результативності навчання; дозволяє майбутнім учителям фізичної культури набути практичних навичок у різних видах спорту, що сприяє розвитку їхніх професійних компетенцій.

Можливості використання ВР у професійній діяльності учителів фізичної культури дуже широка:

- навчання технічних прийомів і навичок – створювати реалістичні умови для тренування, що може підвищити ефективність навчання технічних прийомів і навичок (навчання техніки ударів у боксі, кидків у дзюдо або навичок ведення шайби в хокеї або м'яча на траві ключкою);
- проводити точну оцінку фізичних можливостей та навичок учнів (оцінка сили, швидкості, витривалості або координації рухів учнів);
- розробляти індивідуальні навчальні програми для учнів (створення програм, які враховують індивідуальні фізичні можливості та інтереси учнів).

Формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури засобами ВР може бути використана в наступних складових їхньої системи навчання, а саме:

1. Компетентність у організації і проведенні уроків фізичної культури. ВР можна використовувати для відпрацювання педагогічних навичок, таких як управління класом, проведення уроків з різних видів фізичної культури, а також для створення віртуальних уроків фізичної культури, які можуть бути використані для навчання школярів.

2. Компетентність у організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів. ВР можна використовувати для створення віртуальних фітнес-центрів, віртуальних спортивних майданчиків, а також для розробки програм самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів.

3. Компетентність в оцінюванні результатів фізичного розвитку учнів. ВР можна використовувати для створення віртуальних тестів фізичної підготовки, а також для відпрацювання навичок оцінки результатів фізичного розвитку учнів.

Логічний підхід та врахування даних рекомендацій по використанню ВР дозволяє створювати нові та цікаві форми навчання, які можуть сприяти розвитку творчих здібностей здобувачів освіти. Їх можна використовувати для створення нових форм уроків фізичної

культури, таких як віртуальні уроки з елементами гри, віртуальні уроки з використанням елементів мистецтва, а також для розробки віртуальних спортивних ігор.

Висновки. ВР є перспективним засобом для професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Вона має ряд переваг, які можуть бути використані для підвищення якості освіти, розвитку творчого потенціалу учасників освітнього процесу, та підвищення мотивації до вивчення фізичної культури.

Для ефективного використання ВР в професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури необхідно:

- створити умови для навчання студентів основам використання ВР. Це може бути здійснено шляхом включення в освітній процес дисциплін, присвячених ВР, а також шляхом організації практичних занять з використання ВР;
- розробити методичні рекомендації щодо використання ВР в освіті майбутніх учителів фізичної культури. Ці рекомендації повинні містити інформацію про те, як використовувати ВР для формування професійних компетентностей, розвитку творчого потенціалу та підвищення мотивації студентів;
- провести дослідження ефективності використання ВР в професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Ці дослідження допоможуть оцінити вплив ВР на якість освіти, розвиток творчого потенціалу та мотивацію студентів.

Література

1. Самойленко І. О. Використання цифрових інструментів у співпраці фахівців з батьками дітей з особливими освітніми потребами: віртуальний підхід до взаємодії. *Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України*: Всеукр. науково-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23 берез. 2023 р. С. 203–207. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/18115/36ipka%20матеріалів%20конф.%20CO_23-24.03.2023.pdf?sequence=1#page=203 (дата звернення: 11.09.2023).
2. Ярмошук О., Василюк В. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018, 18(2), 69-77. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.2.03> (дата звернення: 10.09.2023).
3. Barkova J. APPLICATION FEATURES OF ELECTRONIC TEACHING MATERIALS IN PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Continuing Professional Education: Theory and Practice*. 2020. No. 4. P. 66–74. URL: <https://doi.org/10.28925/1609-8595.2020.4.8> (date of access: 10.09.2023).

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

(Самсутіна Н.М., канд. пед. н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність теми. Сучасний стан освітнього процесу у закладах вищої освіти, ускладнений воєнним станом та дистанційним навчанням, на жаль, сприяє низькому рівню фізичного виховання студентської молоді, а через це і низькому рівню здоров'я.

Як зазначають Н.Єременко та інші науковці, «формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може

понести досить помітні й невідторні втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі» [2, с. 58].

Ці причини визначають необхідність пошуку нових технологій фізичного виховання студентів, а також підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання, здатних до реалізації завдань виховання здорового та фізично розвинутого молодого покоління з їх допомогою.

На думку С.А. Недорубко та Л.В. Очередыко, «саме інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів» [4, с. 19].

Мета роботи – визначити сутність інноваційних технологій фізичного виховання студентів та розкрити особливості підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до їх впровадження.

Методика дослідження включає аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з питань впровадження інноваційних технологій фізичного виховання в освітній процес студентської молоді, а також з питань професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Результати дослідження.

На думку Ю.М. Віхляєва, «завданням дисципліни “Фізичне виховання” є: 1) задоволення потреби, мотивів і особистісної орієнтації у фізкультурній діяльності кожного студента; 2) формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання і, зокрема самостійного виконання фізичних вправ, фізичної реабілітації, вправ з масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; 3) набрання студентською молоддю досвіду і потреби у застосуванні здобутих цінностей фізичного виховання впродовж усього життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, у побуті і сім’ї; 4) забезпечення у студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; 5) сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів; 6) підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах» [3, с. 30].

Разом з тим, автор вважає, що «негативну ситуацію, що склалася у фізичному вихованні, може змінити впровадження інноваційних педагогічних технологій, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання, тобто змінюють сутнісні та інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці» [3, с. 32].

Зважаючи на ці завдання, перед викладачем фізичного виховання у закладі вищої освіти постають виклики, які включають удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання, а саме застосування нових технологій, зміст яких спрямовано на підвищення інтересу до занять, збільшенню рухової активності, розвитку фізичних якостей, зміцнення та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Серед різноманіття інноваційних технологій фізичного виховання, які сприятимуть підвищенню ефективності занять з фізичного виховання студентів, ми пропонуємо розглянути фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики та фітнес-програми силової спрямованості.

Воловик Н.І. визначає поняття «фітнес-програма» як організовану послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Автор вважає, що будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла) [1, с. 6].

Аналізуючи методичну літературу [1; 3; 4], ми визначили, що фітнес-програми у фізичному вихованні студентів, засновані на оздоровчих видах гімнастики, включають фітнес-програми аеробної і силової витривалості I-III категорій для корекції фігури, розвитку координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації, серед яких популярними серед студентської молоді є:

степ-аеробіка являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10-30 см;

супер-стронг – це силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібарів, а також різних гумових амортизаторів, гантелей різної ваги та іншого знаряддя;

слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту;

футбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см;

тераробіка містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом;

лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутності ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі);

хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп та кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу;

бокс-аеробіка заснована на використанні серії дрібно амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), апекот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу;

карате-аеробіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед) та ін.;

кікс-аеробіка – це синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йокогірі, джеб правою, апекот лівою, йоко-гірі, 4 апекоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. п.);

йога-аеробіка – це поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу;

флекс-аеробіка – це заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції;

аквафітнес – це система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера завдяки своїм природним властивостям.

Фітнес-програми силової спрямованості, які доцільно застосовувати у фізичному вихованні студентів, включають:

бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;

калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, мета якої покращання фігури за допомогою спеціально підібраних та організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;

слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу і метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг);

шейпінг – це система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, яка спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;

Пілатес – система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз тим, що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

З метою підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання у закладі вищої освіти до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді нами розроблено зміст навчальної дисципліни для вільного вибору «Інноваційні технології фізичного виховання студентів».

На дисципліну відводиться 5 кредитів (150 годин), з яких 20 годин заплановано на лекції, 20 годин – на практичні заняття, 110 годин – на самостійну роботу студентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» є формування у здобувачів вищої освіти готовності до педагогічної діяльності з використанням інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів, а також формування умінь та навичок, необхідних для: використання різноманітних технологій рухової активності студентської молоді; застосування фітнес-програм різної спрямованості; формування практичних умінь, навичок та потреби самостійних занять фізичними вправами у студентів; застосування особистісно-орієнтованої професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» здобувачі вищої освіти оволодівають знаннями про основні поняття інноваційних технологій фізичного виховання; зміст та засоби реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів; базові компоненти фізкультурно-оздоровчої технології; структуру і зміст фітнес-програм; сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Навчальна дисципліна «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» озброює майбутніх викладачів фізичного виховання вміннями творчо використовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань із застосуванням інноваційних технологій фізичного виховання студентів; аналізувати, узагальнювати та застосовувати інноваційні й інтерактивні методи, нестандартне та мультимедійне обладнання під час проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів; здійснювати науково-дослідну та методичну роботу,

орієнтуватись у спеціальній науково-педагогічній та методичній літературі.

Зміст навчальної дисципліни «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» передбачає вивчення десяти змістових модулів.

Змістовий модуль 1. «Введення до навчальної дисципліни “Інноваційні технології фізичного виховання студентів”» розкриває такі питання: глосарій термінів та визначень теорії та методики фізичного виховання; дисципліна «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти.

Змістовий модуль 2. «Організаційні особливості, методичне та нормативно-правове забезпечення фізичного виховання у закладі вищої освіти розкриває» такі питання, як: особливості секційно-урочної та традиційної форм освітнього процесу з фізичного виховання студентів; нормативно-правове забезпечення фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Змістовий модуль 3. «Технології рухової активності студентів та фізіологічні механізми їх забезпечення» розкриває такі питання: характеристика технологій рухової активності студентів та форми їх реалізації; фізіологічні механізми адаптації.

Змістовий модуль 4. «Фітнес-програми аеробної спрямованості у фізичному вихованні студентів» включає питання: фітнес-програми аеробної спрямованості; фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

Змістовий модуль 5. «Фітнес-програми у фізичному вихованні студентів, засновані на оздоровчих видах гімнастики» розкриває такі питання, як: фітнес-програми аеробної і силової витривалості I категорії для корекції фігури, розвитку координаційних здатностей та гнучкості; фітнес-програми II-III категорій для розвитку силової витривалості, корекції фігури та координаційних здібностей.

Змістовий модуль 6. «Фітнес-програми силової спрямованості у фізичному вихованні студентів» розкриває такі питання: бодібілдинг та калланетика; шейпінг та Пілатес.

Змістовий модуль 7. «Інноваційні ігрові технології у фізичному вихованні студентів» розкриває такі питання: інноваційні технології на основі рухливих ігор; інноваційні технології на основі спортивних ігор.

Змістовий модуль 8. «Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів на воді» включає питання: аквааеробіка; оздоровче плавання.

Змістовий модуль 9. «Інноваційні технології у теоретичній підготовці студентів з фізичного виховання» розкриває такі питання, як: інтерактивні методи навчання в системі теоретичної підготовки студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; інноваційні технології в системі позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних спеціальностей.

Змістовий модуль 10. «Самостійні заняття з фізичного виховання з використанням інноваційних технологій» розкриває такі питання: планування та методика проведення самостійних занять з фізичного виховання з використанням інноваційних технологій; самоконтроль під час проведення самостійних занять.

Висновки. У ході нашого дослідження визначено та охарактеризовано інноваційні технології фізичного виховання студентів, які є актуальними та популярними видами рухової активності на сучасному етапі. Розкрито зміст та особливості підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до їх впровадження шляхом вивчення навчальної дисципліни «Інноваційні технології фізичного виховання студентів».

Література

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для

- студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* – Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.
4. Недорубко С.А., Очередько Л.В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Загальна педагогіка та історія педагогіки.* 2019. Випуск 11. Т. 2. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/11/part_2/5.pdf .

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

(Семенова І.В. аспірантка)

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Волинь, Україна

Актуальність теми. Удосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів у сфері фізичної культури і спорту є завданням величезної соціальної важливості. Вирішальне значення в удосконаленні системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій має розроблення нових підходів до змісту й організації навчального процесу, які передбачають і стимулюють активність студентів до підвищення якості професійної підготовки.

Мета роботи – з'ясувати ефективні засоби та технології, що сприяють професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій та запропонувати сучасні фітнес-технології для подальшої професійної підготовки майбутніх учителів.

Методика дослідження. В дослідженні використано наступні методи: теоретичний аналіз, узагальнення, описовий, метод системного аналізу, пояснення.

Результати дослідження. Розпочнемо аналіз із традиційних засобів та технологій, що використовуються для професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій.

Доцільно погодитися з думкою С. Карасєвича, що ефективними засобами фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх педагогів є засоби наочності; тестування, фізичні вправи; інформаційно-комунікаційні технології, фізкультурно-оздоровчі технології [4]. Особливо доцільно звернути увагу на фізичні вправи, адже вони сприяють розвитку фізичній активності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, формують його фахову компетентність, закладають основу для тренувальної та викладацької діяльності безпосередньо при виконанні ними їхніх професійних обов'язків.

Варто зазначити, що фізичні вправи для професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання можна поділити на загальні та спеціальні. До загально-розвиваючих вправ відносяться: аеробіка (дозволяє з максимальною користю використовувати навчальний час і поєднує в собі тренування низки важливих якостей: витривалості, сили, гнучкості тощо); вправи з партнером (з предметами і без предметів), з обтяженням; легка

атлетика (стрибки, біг, ходьба, метання тощо). До спеціальних вправ належать: використання тренажерів для ефективного впливу на функціонування систем організму майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; спортивні ігри (позитивно впливають на весь організм); комбіновані вправи та естафети з використанням елементів спортивних ігор; вітрильний спорт (формує витривалість, силу, гнучкість, координацію рухів, а також спеціальні психофізіологічні якості: просторову орієнтацію, увагу, пам'ять, почуття колективізму та рішучість діяти в екстремальних умовах); настільний теніс (особисто-командна спортивна гра, яка, на відміну від інших спортивних ігор сприяє розвитку швидкості рухів); плавання (з метою розвитку вміння долати водні перешкоди плаванням, виконувати стрибки у воду, надавати допомогу потопаючим, виховувати витримку та самовладання) [4].

Слід підкреслити, що як засоби фізичної культури використовуються не тільки фізичні вправи, а й природні сили природи (сонце, повітря і вода, їх загартовуюча дія), гігієнічні фактори (особиста гігієна – режим дня, гігієна сну, харчування, гігієна тіла, спортивний одяг, взуття, місця занять, відмова від шкідливих звичок). Їх комплексна взаємодія забезпечує найбільший ефект для здоров'я та розвитку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Не можна недооцінювати позитивний вплив сонця, води та повітря. Зокрема, в процесі фізичної культури вищезгадані цілющі сили природи можуть бути використані двома шляхами: як супутні умови фізичної активності (заняття на свіжому повітрі, перебування на сонці, в умовах гірського клімату тощо), коли природні фактори навколишнього середовища доповнюють, підсилюють і оптимізують ефекти фізичного навантаження; при організації спеціальних процедур (вправ) (повітряні, сонячні та водні ванни), коли вплив цих природних факторів певним чином дозується як відносно самостійний засіб. Гігієнічні фактори – забезпечуються через виконання норм і вимог гігієни на навчанні, у вільний час, у харчуванні, у фізичному вихованні, у домашніх умовах тощо. Дотримання правил гігієни в контексті фізичного виховання значною мірою визначає позитивний ефект фізичної активності. Хоча природні фактори навколишнього середовища і гігієнічні умови не є найважливішими засобами фізичного виховання, їх значення важко переоцінити. Засоби фізичного виховання мають дуже складний вплив на організм і його функціонування.

Не слід забувати про важливість фонові фізичної культури. Це гігієнічна фізична культура, яка інтегрована в повсякденне життя (ранкова гімнастика, прогулянки), і рекреаційна фізична культура, яка використовується в контексті активного відпочинку (туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Фонова фізична культура безпосередньо впливає на поточний функціональний стан організму, нормалізує його і сприяє створенню сприятливого функціонального «фону» для життєдіяльності. Її слід розглядати як складову здорового способу життя та виховання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Особливо ефективною вона є в поєднанні з іншими компонентами фізичного виховання, особливо з базовою фізичною підготовкою.

У фізичному вихованні студентів використовуються різноманітні форми навчальних і поза навчальних занять. Навчальні заняття проводяться у вигляді: теоретичних, практичних, контрольних, навчально-тренувальних занять, індивідуальних та індивідуально-групових додаткових занять і консультацій. Також організовуються самостійні заняття під контролем викладача. Усі ці форми занять не враховують індивідуальних особливостей тих, хто займається, і тим паче не враховують їхні інтереси та пріоритети, тим самим сприяють зниженню мотивації студентів до занять. У цьому контексті стає актуальним включення в освітній процес студентів фізкультурного вишу засобів фітнес технологій. Фітнес-технології –

це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [2]. Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в комплексному впливі на моторику, систему кровообігу, дихальну та нервову системи, а також у профілактиці різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не тільки музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, та танцювально-ігровою спрямованістю, але й необхідністю координувати власні рухи з рухами партнерів по групі, що також підвищує інтерес до занять. Це дозволяє розглядати фітнес як систему оздоровчих заходів, спрямованих на поліпшення фізичного стану, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення професійної майстерності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Останніми роками з'являються нові види фітнесу, які доцільно використовувати при професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій. До таких видів належать: петлі TRX, гімнастика хаду, тренування барре, STICK FIT. Проаналізуємо дані види фітнесу детальніше.

Розпочнемо аналіз з TRX – це ефективні функціональні тренування з власною вагою. Основний снаряд – петлі, які допомагають розвивати силу, гнучкість, витривалість і рівновагу. Засновником TRX є Ренді Хетрік, командир підрозділу «морських котиків» в армії США. Під час тривалого перебування на ізольованих базах Хетріку та його товаришам доводилося підтримувати фізичну форму за будь-яких умов. Для вирішення цієї проблеми було винайдено унікальний тренажер TRX Suspension Training. У своїй початковій версії тренажер складався з декількох парашутних строп, пришитих вручну до інструменту, що використовувався для ремонту надувних човнів. Сьогодні ж петлі TRX – це складне обладнання, виготовлене зі спеціальних матеріалів найкращими виробниками спортивного спорядження. Тренування на TRX розвивають функціональні можливості організму, покращують гнучкість і рівновагу, стабілізують тіло. За допомогою вправ на TRX можна виконувати рухи в трьох площинах, що неможливо на інших тренажерах. Це дозволяє тренувати силу та стабільність у всьому діапазоні вправи, навіть у крайніх точках діапазону, де найчастіше трапляються травми. Злегка змінюючи положення тіла, можна сфокусувати роботу на певній ділянці людського тіла та обійти індивідуальні фізичні обмеження. TRX підвищує м'язову витривалість і покращує функціональний стан серцево-судинної системи [1].

Наступною фітнес-технологією є Гімнастика Хаду – це комплекс вправ для всього тіла для усунення різних захворювань. Дана гімнастика була розроблена Звіадам Арабулі для покращення та зміцнення свого тіла. Для занять гімнастикою не потрібне спеціальне обладнання - всі вправи виконуються з власною вагою тіла. Навантаження створюється за рахунок напруження м'язів, які майже не використовуються в повсякденному житті або інших тренуваннях. Оскільки в Хаду не використовуються обважнювачі, ризик отримати травму також мінімальний. Дана гімнастика допомагає зміцнити організм, запобігти розвитку різних захворювань, підтримувати фізичну форму та покращити настрій [6].

Далі проаналізуємо сутність барре-фітнесу. Це тренування на все тіло, яке підходить для всіх, від початківців до професіоналів. Кожне заняття спрямоване на вирівнювання м'язів, зміцнення, тонізацію та подовження м'язів. Барре-тренування поєднує традиційні елементи класичного балету з сучасними вправами для ніг, створюючи легке та інтенсивне тренування з акцентом на нижню частину тіла. Воно тонізує сідниці, підколінні сухожилля та литки, що дозволяє виглядати довгими та стрункими. Серед переваг Барре-тренувань можна виділити: покращення постави, зміцнення сідниць, тонізація пресу, підвищення гнучкості та зняття стресу [5].

Слід визначити що собою представляє і STICK FIT. У цьому тренуванні використовуються так звані «барабанні палички». Насправді це «сушильні палички», які використовуються для тонізації рук та сушіння проблемних зон на руках. Тренування супроводжується динамічними рухами, які опрацьовують все тіло і стимулюють обмін речовин, що сприяє схудненню. Задіюється кожен м'яз і кожна клітина тіла насичується киснем. Це хороше тренування для найважливішого м'яза – серця. Завдяки цьому покращується робота кровоносних судин і нормалізується артеріальний тиск [3].

Висновки. Проаналізувавши питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з предметних спеціалізацій, можна переконатися в різноманітності засобів та технологій, що використовуються для цього. Однак наразі доцільно слідкувати за сучасними тенденціями професійної підготовки, враховувати інтереси майбутніх фахівців та впроваджувати нові засоби та технології. Отож, пропонуємо застосовувати фітнес-технології для підготовки майбутніх учителів фізичної культури і спорту. Зокрема, вважаємо, що ефективними напрямками фітнесу для цього є: петлі TRX, гімнастика хаду, тренування барре, STICK FIT. Позитивні аспекти даних видів фітнесу полягають в тому, що вони впливають не тільки фізичний стан майбутніх фахівців, а й сприяють емоційному розвантаженню та отриманню позитивних емоцій, що є профілактикою від емоційного вигорання. Окрім цього, для дані напрямки фітнесу потребують мінімум спорядження, що робить можливим займатися ним в будь-якому місці.

Література

1. Академія фітнесу України. Суть і переваги методики TRX. URL: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/sut-i-perevahy-metodyky-trx-2/> (дата звернення: 26.09.2023).
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. Посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
3. Воркшоп STICK FIT барабанний фітнес. URL: <https://profit.fitnessacademy.com.ua/ua/event/vorkshop-stick-fit-barabannyj-fitness-3-godyny/> (дата звернення: 26.09.2023).
4. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. МОН України, Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
5. Тренування барре: що це і які у них переваги. 2021. URL: <https://lady.tochka.net/ua/90506-trenirovki-barre-cto-eto-i-kakie-u-nikh-preimushchestva/> (дата звернення: 25.09.2023).
6. Що таке гімнастика Хаду і яку користь вона приносить. 2020. URL: <https://mixsport.pro/blog/cto-takoe-gimnastika-hadu-i-kakuu-polzu-ona-prinosit> (дата звернення: 26.09.2023).

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

(Ситнік Д.М. здобувачка І рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність дослідження. У сучасній Україні активізується діяльність щодо посилення мотивації до занять підготовки майбутніх вчителів фізичної культури і спорту, бажання вести здоровий спосіб життя. Займаючись фізичною культурою, людина не тільки розвиває фізичні якості, в й оволодіває вміннями і навичками. Для удосконалення будь-якого виду спорту треба знати історію його виникнення і правила гри. Дізнатися про такі данні та імплементувати ці знання можливо завдяки термінології. Тому актуальність дослідження зумовлене необхідністю вивчення, володіння і застосування спортивної термінології.

Мета роботи – дослідити проблеми розвитку спеціальної термінології для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Методика дослідження – застосування системного аналізу як методу дослідження.

Результати дослідження. Сьогодні досконале знання української мови допоможе майбутньому вчителю фізичної культури і спорту навчити дітей слухати команди, відповідати, розуміти певні інструкції. Під час вивчення мови не треба робити великих пауз у навчанні, треба завжди тримати себе у формі.

Термін – слово, яке означає конкретне поняття в певній галузі людської діяльності, він повинен відповідати внутрішнім мовним законам, бути зрозумілим, стислим, стилістично нейтральним, однозначним. А термінологія – це сукупність термінів.

Постійне виникнення нових видів спорту і нормативів спричинили появу нових термінів. Термінологія входить до складу фахової мови, тому її семантика регулюється і модифікується.

На основі аналізу нами з'ясовано, що у процесі спортивної та фізкультурно-масової діяльності систематично використовується іншомовна термінологія, яка має свою історію походження. Так, наприклад:

- з французької мови – *лякрос, бар'єр, тур, крокет, арбітр, пул, шарада, траверс, турнік, віраж, брас, естафета, париувати, велосипед, дегаже, лансада, блокаж, табло, шикана, еспадрон, чемпіон, авіетка, конкур, белетристика, пат, туше,*
- з грецької мови – *дискваліфікація, панкратіон, травма, авторалі, плінт, гімнастика, піраміда, олімпійський, фотофініш, тонус, біатлон, аеробіка,*
- з англійської мови – *бек, чат, бадмінтон, крауч, шапи, гандбол, батерфляй, велебол, дербі, акробатика, спорт, фальстарт, боулінг, сноуборд, рефері, фокстрот, квест, еспандер, гол, футбол, каное, допінг, фініш, баскетбол, аут, ватерполо, гунтер, лаунж, блокування, хардтоп, бокс, черлідінг, бенді,*
- з латинської мови – *дистанція, тонізувати, мускулатура, капітан, трицепс, скандувати, юніор, комбінація, велоспорт,*
- з німецької мови – *цейтнот, клінкер, блицтурнір, париувати, рапіра, шайба, ендшпіль, цугцванг, гросмейстер, кеглі, шпагат,*
- з перської мови – *шах, мат, ферзь, шахи,*
- з японської мови – *айкідо, карате.*

Проведемо аналіз проникнення загальноповсюдваної англійської мови в спортивну термінологію.

Існує два способи: запозичення і прямий переклад щодо проникнення американізмів в спортивну семантику, наприклад *бейсбол* (base – база, ball – м'яч); *голкіпер* – воротар (goal – гол, keeper – тримач).

Чим довше відбувається існування певної гри, тим активніше вживаються запозичення, витісняючи лексеми із рідної мови.

Багато термінів легко перекладаються на українську мову, наприклад: *basketball* – баскетбол, *football* – футбол, *volleyball* – волейбол, *league* – ліга, *allonge* – алонж, *billard* – більярд, *mogul* – могул, *derb* – дербі, *dope* – допінг, *bassin* – басейн, *mustang* – мустанг, *racket* – рекетс, *butterfly* – батерфляй, *question* – квест, *jibbing* – джибінг, *rally* – ралі, *racemaker* – пейсмейкер, *pole-position* – поул-позишн, *bandy* – бенді, *handball* – гандбол, *block* – блокування, *pit stop* – нім-стоп, *play off* – плей-оф, *scout* – скаут. Така лексика завжди зрозуміла і не потребує пояснення.

Цікавим є факт існування в спортивній термінології омонімів, наприклад: *freestyle* – *фрістайл* використовується в плаванні і боротьбі (вільні рухи), у лижному спорті; *water polo* – *ватерполо* спортивна гра з м'ячем у воді, водне поле; *вольтижування* (від фр. *Voltiger*) – вид кінного спорту, гімнастичні вправи на коні і виконання акробатичних вправ, коли акробата підкидають в повітря; *handicap* – *гандикап* термін, що позначає перевагу в умовах спортивних змагань, який надається слабшому противнику, скачки й перегони, в яких беруть участь коні; *карамболь* (від фр. *Caramboler*) – куля червоного кольору якою починають гру та гра в більярд; *crouch* – *крауч* в боксі – низька стійка в зігнутому положенні в боксі, та в лижному спорті – низька стійка при спусках.

Треба зауважити, що такі слова як: *могул*, *скікросс*, *хафпайп* можна перекласти тільки при детальному описі.

Багато молодих представників сучасної молоді цікавиться екстремальними. До них належать нові лексеми: стрибки із скель, мостів або з інших високих споруджень із прикріпленою до тіла еластичною мотузкою (*bungee jumping*); політ людини, прив'язаною до літака (*sky surfing*), плавання на човнах, плотах через пороги, водоспади (*white water rodeo*).

Висновки. Мова не тільки постійно змінюється і вдосконалюється, а й потребує нових понять та значень, які зможуть відреагувати на нові реалії і події в спорті. Запозичені слова поповнюють українську спортивну лексику.

Опонувавши термінологію, майбутній вчитель фізичної культури і спорту легко зможе спілкуватися, буде розуміти специфічні поняття, і вдосконалив знання в певному виді спорту. Спортивна термінологія потребує подальшого вивчення.

Література

1. Вусик Г. Л. Особливості неологізмів у сучасних україномовних медіатекстах // II Науково-методологічний семінар «Права людини: відображення у медіапросторі». Київ. 2023. С. 40-43.
2. Вусик Г., Карпенко А. Англіцизми у процесі формування словника сучасного українця // Science and innovation of modern world. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023. Pp. 595-600.
3. Вусик Г., Мельнікова Ю. Безбар'єрність: як коректно називати людей з інвалідністю // Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 325-327.

4. Вусик Г. Особливості коронавірусних і пандемійних неологізмів в українській мові. Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (20- 21 квітня 2023 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2023. – С.300-301.

МІСЦЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТРУКТУРІ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Согоконь О.А., канд. пед н., доцент)

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Полтава,
Україна**

Актуальність теми. Загальну підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у професійній діяльності розглядаємо як систему організаційних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на оволодіння здобувачами вищої освіти професійно орієнтованих знань, умінь, навичок та досвіду, які дозволять запроваджувати різноманітні форми фізичного виховання з учнів протягом навчального дня та в позакласній роботі з метою зміцнення та збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Сучасні вчені зазначають, що з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує вирішення проблема якісного формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження та реалізації здоров'язбережувальної підготовки в професійній діяльності, спрямованої на формування в учнів рухових умінь і навичок із урахуванням здоров'язбережувальних технологій, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними психічних якостей.

Мета роботи полягає у визначенні здоров'язбережувальних освітніх технологій, які допоможуть у підтриманні фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту учнів та сприятимуть продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості.

Методика дослідження. Питанням дослідження здоров'язбережувальних технологій приділяється велика увага. Дослідник О. Біда визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» в освіті як сукупність форм, засобів і методів, які направлені на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя.

Науковець О. Безкопильний розглядає дане поняття, як засіб організації і послідовних дій в ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі всебічного обліку індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану і розвитку [1, с. 58].

Характеристику терміну «здоров'язбережувальні технології» розглянуто в працях М. Рибалко [6, с. 478-482].

Залучення новітніх здоров'язбережувальних технологій у сферу фізичної культури надає можливість поповнити «педагогічний арсенал» новими вміннями та навичками, за допомогою яких найбільш широко проявляються творчі, креативні здібності, підвищується інтерес до занять спортом, фізичною культурою. Здійснення рухової активності має відповідний якісний вплив на емоційно-психологічний стан, оптимізує функціонування організму.

Спробуємо охарактеризувати різні види технологій, які направлені на формування й збереження здоров'я людини, за дослідженням В. Дручика [4, С. 51-52].

Система природничонаукової підготовки фахівців фізичної культури характеризується постійними змінами вимог, критеріїв, рівнем готовності до практичної діяльності, розвитком функціональних здібностей та компетентностей особистості, актуальністю формування професійних якостей учителів фізичної культури, необхідним рівнем володіння сучасними інноваційними, здоров'язбережувальними технологіями та засобами.

Результати дослідження. Розглядаючи здоров'язбережувальну роботу закладів освіти України, вважаємо, що обов'язково повинні функціонувати такі форми роботи:

- різноманітні прояви діяльності навчально-виховного процесу, їх психо-фізіологічного впливу на організм студентів;
- санітарно-гігієнічні норми організації навчання як обов'язкова для виконання нормативна одиниця;
- планування навчально-виховної діяльності для недопущення перевтоми студентів;
- має відбуватись постійний аналіз стану здоров'я, фізичного й психологічного розвитку студентів;
- робота в напрямку зменшення відсотка шкідливих звичок серед студентів та пропаганда систематичних занять спортом;
- залучення психологічної допомоги викладачам, студентам у подоланні тривожних станів, переживань;
- створення позитивного мікроклімату, як для студентів так і для викладачів у колективі;
- проведення заходів, нарад, зібрань що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, підтримання необхідних умов для гармонійного активного розвитку;
- проходження студентами виробничих практик під час процесу свого професійного самовдосконалення.

На сьогодні здоров'язбережувальні технології активно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості [3, с. 37].

Основними завданнями здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання фізичної культури в навчальних закладах можемо виокремити наступні:

- 1) зміцнення здоров'я, усебічний розвиток;
- 2) формування бережливого ставлення до власного здоров'я;
- 3) активне залучення до виконання фізичних вправ;
- 4) реалізація методичних підходів до розвитку фізичного стану;
- 5) аналіз фізкультурно-оздоровчої роботи;
- 6) оцінювання з огляду на показники особистості;

7) використання актуальних методів, засобів навчання і виховання з метою підвищення зацікавленості фізичною культурою та спортом;

8) підвищення загального рівня здорового населення.

Ми пропонуємо користуватися такою класифікацією здоров'язбережувальних технологій, у якій виокремлюємо декілька груп, використовується різний підхід до охорони здоров'я, а також представлені різні форми і методи роботи:

- 1) медико-гігієнічні технології;
- 2) фізкультурно-оздоровчі технології;
- 3) екологічні здоров'язбережувальні технології;
- 4) технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- 5) здоров'язбережувальні освітні технології.

Головна їх відмінна ознака – не місце, де вони реалізуються, а використання психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до вирішення виниклих протягом діяльності проблем [5, с. 58].

Розглянемо структуру реалізації здоров'язбережувальних технологій в процесі підготовки фахівців фізичної культури (Рис. 1).



Рис. 1 Система впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчальний процес

Робота з фаховою літературою дала змогу виділити базові підходи для аналізу терміну «здоров'язбережувальні технології»:

– аксіологічний (формування ціннісних орієнтацій на здоров'я як найвищу життєву цінність);

- гносеологічний (формування системи наукових знань про основи здоров'я, практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя, безпечної поведінки в соціумі);
- екологічний (усвідомлення єдності людини й природи, залежності здоров'я людини від екологічного стану довкілля, формування ціннісного ставлення людини до природи);
- фізкультурно-оздоровчий (формування фізичних якостей і високих адаптаційних можливостей організму засобами системи фізичних вправ і спортивних тренувань, підвищення рухової активності та загартовування організму);
- особистісно орієнтований – забезпечення навчання й виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів;
- емоційно-вольовий (формування стійкої емоційної поведінки, таких якостей особистості як організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність).

Висновки. Отже, успішність впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій залежить від рівня оволодіння відповідних компетентностей усіх проявів здоров'я.

Нами доведено, що раціональна інноваційна діяльність сфери фізичної культури знаходить свою реалізацію через застосування форм та методів, які виступають мотиваційним компонентом для успішної реалізації інноваційних завдань та здоров'язбережувальних технологій, підвищують освіченість молоді в питаннях профілактики та збереження здоров'я, формування необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя, вміння використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть спрямовані на дослідження спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладів м. Полтави з урахуванням використання здоров'язбережувальних технологій в освітньо-виховному процесі.

Література

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія / О. О. Безкопильний. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. – 552 с.
2. Біда О. А. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті / О. А. Біда, О. В. Шевченко, О. Кучай // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. – 2018. – № 3(2). – С. 19–23.
3. Бойчук Ю. Д. Досвід інновацій загально-педагогічної підготовки майбутніх учителів / Ю. Д. Бойчук, А. В. Боярська-Хоменко // *Дидактика*. – 2021. – Вип. 3. – С. 37–43.
4. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.04 – «теорія і методика професійної освіти» / В. Д. Дручик. Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій», Луцьк. – 2017. – 247 с.
5. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / заг. ред. Л. М. Рибалко. – Тернопіль : 2019. – 400 с.
6. Рибалко Л. М. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді / Л. М. Рибалко // *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* / Фізична культура і спорт // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3К(97)18. – С. 478–482.

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ КІНЕТОТЕРАПІЯ

(Степанова Н. А., канд.. педагог. наук, доцент, департамент Легкої атлетики, плавання та туризму)

**Кишинівський державний університет фізичного виховання і спорту, Кишинів,
Республіка Молдова**

Актуальність теми У зв'язку з погіршенням здоров'я дітей і підлітків шкільного віку в більшості країн світу, про що свідчать результати скринінгових досліджень, науковці звертають увагу на проблему адаптації дітей та молоді до умов навчання як у школі, так і у вузах [5,7]. Оновлення та поглиблення змісту освіти у сфері фізичного виховання, насамперед пов'язано з найбільш повною реалізацією підвищення ефективності та якості викладання базових дисциплін, які повинні сприяти укріпленню та збереженню здоров'я студентської молоді. Саме такі можливості мають заняття з плавання і вправи на воді з використанням різноманітних засобів та інвентарю [1, 2].

Мета роботи полягала не тільки в тому, щоб навчити студентів протягом одного семестру плавати способами плавання, передбаченими програмою зі спеціальності кінетотерапія, а також підняти рівень їхніх індивідуальних можливостей. Для майбутніх фахівців кінетотерапевтів уміння пропливати значну відстань у певному темпі є базовим, оскільки всі вправи біля опори мають чергуватися з рівномірним пропливанням відрізків.

Методика дослідження. З огляду на той факт, що основна частина групи до вступу в університет не займалася плаванням, необхідно було розділити студентів за рівнем плавальної підготовленості. У групі у складі 26 студентів: зовсім не вміють плавати - 5 (19,2%), слабо плавають - 8 (30,7%), середньо плавають - 9 (34,6%), добре плавають - 4 (15,4%). Відповідно до рівня підготовленості студенти були розподілені на різні доріжки й отримували відповідні завдання. В процесі занять ми враховували той факт, що плавання сприяє підвищенню потужності дихальних м'язів і збільшенню їх тонуусу, підсилює вентиляцію легенів та збільшує їх життєвий об'єм. У регулярно плаваючих студентів зростає сила серцевого м'язу, збільшується потужність серця, що призводить до зменшення кількості серцевих скорочень у хвилину у стані спокою. Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах [6]. Встановлено, що під час навантаження задіяні майже всі м'язові групи, незалежно від обраного стилю плавання. Характерно, що у воді зменшується статична напруга м'язів, знижується навантаження на хребет, що сприяє формуванню правильної постави [1, 3]. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості. Студенти, навчаючись за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах, у стані постійного напруження, навіть перенапруження. Тому заняття плаванням мають також позитивний вплив на стан центральної нервової системи – тонізують її, врівноважують процеси збудження і гальмування, покращують кровопостачання мозку. Крім того, плавання у відкритому басейні є ефективним засобом загартування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, що робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань [8]. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

Результати дослідження У міру того, як студенти опанували техніку плавання кролем на грудях і на спині, ми на кожному занятті почали додавати завдання для розвитку витривалості з урахуванням рівня плавальської підготовленості. При виконанні легких навантажень споживання кисню і резервна ЧСС становлять від 25 до 44% [4,6]. Це суто аеробні навантаження, їх інтенсивність нижча за ПАНО. Суб'єктивна оцінка складності виконуваного зусилля за шкалою Борга становить 9-10 балів («цілком легке»), у слабо-підготовлених студентів можна очікувати невеликий тренувальний ефект від тривалих і регулярних занять. При достатній тривалості їх впливу (понад 30 хв) легкі навантаження можуть служити для підтримки досягнутого рівня тренуваності. Для середньо - плаваючих ми використали навантаження помірної інтенсивності, які перебувають поблизу рівня ПАНО. Споживання кисню і резерв ЧСС становлять від 45 до 59%, у крові спостерігається невелике збільшення вмісту молочної кислоти (2-4 ммоль/л). Якщо інтенсивність навантажень не перевищує рівня ПАНО, то під час роботи не спостерігається подальше підвищення концентрації лактату в крові. Гранична тривалість вправ з навантаженнями помірної інтенсивності в здорових людей становить від 25 до 40 хв. Суб'єктивно вони сприймаються як абсолютно легкі або середні (11-12 балів за шкалою Борга). Це основні тренувальні навантаження для студентів, які вміли вміли плавати народними способами, але ніколи не тренувалися в спортивних секціях. Для добре підготовлених навантаження такої інтенсивності неефективні при тих обсягах, які звичайно застосовуються в оздоровчому тренуванні і тому для студентів, які добре плавають була застосовувана навантаження більшої інтенсивності. Застосування цієї програми дало змогу трьом студентам на Чемпіонаті університету виграти призові місця, а решті - здати контрольні нормативи з плавання наприкінці семестру.

Висновки.

1. Саме оздоровче плавання і є той пріоритетний напрямок фізичної культури, який дозволяє зміцнити здоров'я та покращити фізичний розвиток, незалежно від віку, рівня володіння навичками плавання. Єдине, що має значення, це бажання навчитися правильно плавати.
2. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла.
3. Прикладом є той факт, що наприкінці семестру не залишилося в групі тих, хто не вміє і слабо плаває.
4. Студенти, які регулярно відвідували заняття, не тільки навчилися плавати, а й вирішили надалі відвідувати басейн на регулярній основі.

Література

1. Булгакова Н.Ж., Морозов Н.С., Попов О. И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Москва: Академия, 2005, 432 с.
2. Кардамонова Н. Н. Плавание : лечение и спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001, 320 с.
3. Раеский Р.Т., Петелкаки В.Ф. Плавание. Одесса: Наука и техника.2005, 326с.
4. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000, 495 с.
5. Соколова И.М., Методы исследования адаптации у студентов. Харьков, 2001. С. 276.
6. Уилмор Х., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Киев : Олимпийская литература, 2001, 504 с.

7. Шаповалова Н. А., Коршак В. М., Халгарова В.М. и др. Спортивна медицина і спортивна реабілітація. Київ : Медицина, 2008, 248 с.
8. Шульга Л.М. Оздоровче плавання. Київ : Олімпійська література, 2008, 232 с.

ПРОБЛЕМА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

(Хатунцев О.О., здобувач першого рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. На сьогоднішній день проблема індивідуалізації навчання учнів у контексті інклюзивної освіти залишається актуальною і важливою. Інклюзивна освіта ставить перед собою завдання забезпечити можливість навчання та розвитку всіх здобувачів освіти, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей та потреб. Це означає, що в одному класі можуть знаходитися діти з різним рівнем здібностей, інтересів, стилів навчання, а також діти з особливими освітніми потребами.

Ступінь досліджуваності проблеми. Питання індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі висвітлені в наукових працях А. Веремчук, А. Колупаєвої, Л. Прядко, Т. Сак, О. Сербової, Ю. Синявіної та інших вчених.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є вивчення особливостей індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі. У процесі дослідження нами використано метод теоретичного аналізу й систематизації відповідної літератури.

Результати дослідження. Вчені зауважують, що існує проблема ефективного забезпечення індивідуалізації навчання для кожного здобувача освіти в інклюзивному класі [1; 2; 3]. Це вимагає від педагогів розробки і реалізації різноманітних підходів, стратегій та методів, які дозволять кожному учневі максимально реалізувати свій потенціал.

Важливість цієї проблеми полягає в кількох ключових аспектах:

по-перше, право на освіту для всіх: кожен учень має право на якісну освіту, інклюзивна модель допомагає забезпечити це право для дітей з особливими потребами;

по-друге, соціальна інтеграція: інклюзивна освіта сприяє формуванню толерантного та різноманітного суспільства, де діти з різними потребами вчаться та спілкуються разом;

по-третє, оптимальний розвиток: індивідуалізація навчання допомагає кожному здобувачеві освіти розвиватися згідно зі своїми здібностями та темпом;

по-четверте, виклики для педагогів: вчителям доводиться працювати з різноманітною групою учнів, враховуючи їхні індивідуальні потреби та створюючи відповідні навчальні матеріали та завдання;

по-п'яте, потреба в ресурсах: інклюзивна освіта потребує додаткових ресурсів, які включають підготовку вчителів, наявність спеціалізованих матеріалів та обладнання, а також підтримку психологів та інших фахівців;

по-шосте, постійний розвиток: з урахуванням змін у суспільстві та освітніх технологіях, педагоги постійно повинні вдосконалювати свої методи та підходи до індивідуалізації навчання [3].

Отже, актуальність проблеми індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі виокремлює важливість пошуку ефективних стратегій, які дозволять забезпечити якісну освіту для всіх здобувачів освіти, враховуючи їхні унікальні потреби та можливості.

Індивідуалізація в роботі вчителя біології та основ здоров'я – це процес створення навчального середовища та підходів, спрямованих на задоволення унікальних потреб та можливостей кожного здобувача вищої освіти. Цей підхід покликаний враховувати індивідуальні рівні здібностей, інтереси, стилі навчання та особливості кожного учня, забезпечуючи їм ефективне та задовільне навчання. У контексті викладання біології, індивідуалізація може включати наступні аспекти: по-перше, різноманітність матеріалів та завдань: вчителю біології варто розробляти різноманітні навчальні матеріали та завдання, які враховують індивідуальні інтереси та здібності учнів, (до прикладу, надавати додаткові матеріали для тих, хто виявляє підвищений інтерес до певної теми); по-друге, різні швидкості навчання: деякі учні можуть швидше освоювати матеріал, тоді як іншим потрібен більший час. Вчитель біології та основ здоров'я може враховувати ці темпи і пропонувати додаткові завдання для розширення знань активних здобувачів освіти або надавати додаткову підтримку для тих, хто потребує більше часу; по-третє, використання різних методів навчання: різні здобувачі освіти вчать по-різному, вчителю біології може знадобитися використовувати різні методи навчання, такі як візуальні, аудіальні, кінестетичні та інші, щоб краще адаптуватися до стилів навчання учнів; по-четверте, диференційований підхід: використання диференційованого підходу передбачає розділення класу на групи з різним рівнем здібностей та надання кожній групі відповідних завдань та матеріалів; по-п'яте, врахування інтересів: дозволити учням обирати певні аспекти біології для дослідження або доповіді відповідно до їхніх особистих інтересів; по-шосте, формування позитивного ставлення: важливо створювати позитивне середовище для навчання, де учні відчувають підтримку та заохочення до розвитку своїх здібностей [3; 4]. Таким чином, індивідуалізація в роботі вчителя біології та основ здоров'я сприяє зростанню мотивації, покращенню розуміння матеріалу та загальному успіху учнів, допомагаючи кожному з них розкрити свій потенціал у навчанні та інтересах у галузі біології.

Зосередимося на деяких методах навчання біології та основ здоров'я, які можуть бути ефективними в інклюзивному класі.

На нашу думку, важливим є диференційоване навчання. Використання різних завдань, матеріалів та ресурсів для різних рівнів здібностей та індивідуальних потреб здобувачів освіти [3]. Це допомагає кожному учневі працювати на своєму рівні та розвивати навички відповідно до своїх можливостей.

Також важливим є кооперативне навчання, оскільки відбувається організація учнів у групи для виконання спільних завдань та проектів [4]. Цей підхід сприяє співпраці, комунікації та взаємодопомозі між учнями з різними потребами.

Дієвим механізмом індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі є використання візуальних засобів: використання діаграм, схем, моделей та інших візуальних засобів для наглядної демонстрації біологічних концепцій [4]. Це може допомогти здобувачам освіти з різними типами сприйняття інформації легше зрозуміти матеріал з біології та основ здоров'я.

Не менш важливе значення мають рольові ігри та симуляції. Організація рольових ігор та симуляційних ігор, які допомагають учням відчувати себе частиною процесів, про які вони вивчають, і зрозуміти їх більш глибоко.

Зауважимо, що обов'язковим атрибутом індивідуалізації навчання в інклюзивному середовищі є інтерактивні технології: використання комп'ютерних програм, веб-сайтів, інтерактивних додатків для біологічного навчання [1]. Ці інструменти можуть бути налаштовані під індивідуальні потреби кожного здобувача освіти.

Слід відмітити важливість застосування пізнавальних проєктів, оскільки такі методи дозволяють учням обирати проєкти або дослідження, що відповідають їхнім інтересам [2]. Це стимулює самостійність, допомагає учням глибше зануритися у тему та розвивати дослідницькі навички.

Важливою є адаптація матеріалів до потреб кожного здобувача освіти, оскільки відбувається підготовка та адаптація навчальних матеріалів для учнів з особливими потребами, враховуючи їхні можливості та обмеження.

Слід зважати на оцінювання за результатами: використання різноманітних методів оцінювання, які відображають різні аспекти знань та вмінь учнів, а не лише їхню здатність запам'ятовувати факти.

Важливо враховувати, що методи навчання в інклюзивному класі повинні бути гнучкими та адаптованими до індивідуальних потреб кожного учня, забезпечуючи їм можливість активної участі, розвитку та успішного навчання.

Застосування індивідуалізації навчання біології та основ здоров'я в інклюзивному класі є важливим аспектом сучасної освіти [4]. Цей підхід дозволяє враховувати різноманітні індивідуальні потреби, здібності та особливості кожного учня, створюючи сприятливу навчальну атмосферу для всіх учасників освітнього процесу.

Завдяки індивідуалізації, вчителі біології та основ здоров'я можуть адаптувати навчальний матеріал до різних рівнів здібностей та стилів навчання, стимулюючи активну участь кожного здобувача середньої освіти. Розмаїття методів навчання, від різнорівневих завдань до використання візуальних засобів та інтерактивних технологій, сприяє зрозумінню та осмисленню складних біологічних концепцій.

Індивідуалізація навчання також сприяє розвитку важливих соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаємодопомога. Учні навчаються працювати разом, поважати різноманітність і відкривати для себе нові шляхи розвитку завдяки взаємовпливу та обміну ідеями.

Висновки. Таким чином, одним з ключових аспектів індивідуалізації є створення позитивного та підтримуючого середовища, де кожен здобувач середньої освіти відчуває себе прийнятим та підтриманим. Це сприяє розвитку самооцінки та впевненості у власних силах, що важливо для подолання труднощів та досягнення успіхів.

Отже, застосування індивідуалізації навчання біології та основ здоров'я в інклюзивному середовищі сприяє навчанню та розвитку кожного учня відповідно до його потреб, здібностей та інтересів. Цей підхід сприяє створенню рівних можливостей для всіх здобувача освіти та розвиває важливі навички, необхідні для успішної соціальної та академічної інтеграції.

Література

1. Расторгуєва І.С., Єфімова А.І., Хатунцева С.М., Кара С.І. Сучасні реабілітаційні технології у сфері здоров'я. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2022, Вип. 3. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 381-388.

2. Сак Т.В. Психолого-педагогічні основи управління учбовою діяльністю учнів із затримкою психічного розвитку у школі інтенсивної педагогічної корекції. К.: Актуальна освіта, 2005. 246 с.
3. Khatuntseva, S., Kabus, N., Portyan, M., Zhernovnykova, O., Kara, S., & Knysh, S. The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Romane ascapentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), (2020), 185–197. (Web of Science) (<https://publons.com/publon/32455010/>)
4. Nalyvaiko O., Prokopenko A., Kabus H., Khatuntseva S., Zhukova O., & Nalyvaiko H. Project-digital activity as a means of forming digital competence of humanities specialties' students. *Information Technologies and Learning, Tools*, 87(1), (2022), 218–235. <https://doi.org/10.33407/itlt.v87i1.4748>.

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ЯК КЛЮЧОВОГО ЕЛЕМЕНТУ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

(Хатунцева С.М., доктор педагогічних наук, професор,
Савін Є.В., здобувач другого рівня вищої освіти)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. Індивідуалізація навчання для учнів з особливими потребами є важливим кроком у забезпеченні рівних можливостей для всіх здобувачів освіти і сприяє їхньому успіху в навчанні та розвитку. Вельми на часі є вивчення індивідуалізації як ключового елементу формування компетентного вчителя біології та основ здоров'я, який здатний адаптувати навчання до потреб і особливостей кожного учня. Актуальність зазначеної теми посилюється увагою світової наукової спільноти до питань особистісно-орієнтованої педагогіки. Визначення ролі вчителя як фасилітатора особистісного розвитку учнів сприятиме індивідуальному зростанню особистості в контексті біологічних та здоров'язбережувальних знань.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є вивчення індивідуалізації як ключового елементу формування компетентного вчителя біології та основ здоров'я. Завданнями є: проаналізувати можливості індивідуалізації в навчальному процесі для учнів з різними потребами, включаючи спеціальні освітні потреби; охарактеризувати особливості створення здоров'язбережувального середовища на уроках біології та основ здоров'я із застосуванням інноваційних методів навчання. У процесі дослідження нами використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Проблема індивідуалізації і диференціації навчання в інклюзивному середовищі є дуже актуальною для сучасної освіти. Необхідно враховувати різноманітність потреб здобувачів освіти: учні в інклюзивному середовищі можуть мати різноманітні освітні, фізичні та психологічні потреби. Деякі з них можуть потребувати додаткової підтримки або адаптацій в навчальному процесі. Інші можуть мати великий потенціал і вимагати складнішого завдання [1; 8]. Інклюзивна освіта покликана забезпечити рівні можливості для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей. Це вимагає індивідуалізації та диференціації навчання для врахування різниць учнів. Крім того,

особливої уваги потребують питання законодавство і політики, що визначають роль інклюзивної освіти в сучасному світі. Це створює умови для того, щоб забезпечити індивідуалізоване навчання для всіх здобувачів освіти.

Підвищений інтерес громадськості до цієї тематики зумовлює активізацію спільних зусиль громадянського суспільства, батьків та педагогів до проблем інклюзивної освіти. Цей інтерес підкреслює важливість створення індивідуалізованих підходів.

Важливо враховувати потреби батьків учнів з особливими потребами, інформувати їх та залучати до розробки індивідуалізованих планів навчання [2]. Крім того, необхідний розвиток нових методик і технологій. Сучасні методики та технології дозволяють більше індивідуалізувати навчання, створювати адаптивні матеріали та програми для учнів.

Інклюзивна освіта відзначається прагненням до соціальної справедливості та рівності. Індивідуалізація та диференціація навчання допомагають зменшити нерівності в освіті. Слід зауважити, що в контексті даної проблеми, особливої уваги заслуговує адаптація до різних навчальних стилів: по-перше, розгляд важливості розуміння різних стилів навчання здобувачів освіти і створення уроків, які враховують їхні індивідуальні особливості; по-друге, аналіз можливостей індивідуалізації в навчальному процесі для учнів з різними потребами, включаючи спеціальні освітні потреби⁴ по-третє, використання сучасних технологій: роль інформаційних технологій у створенні індивідуалізованих навчальних матеріалів та завдань для учнів; по-четверте, підтримка самоорганізованого навчання: розвиток учнівських навичок самостійного навчання та вміння поставити перед собою особисті цілі у біології та основах здоров'я; по-п'яте, оцінка та зворотний зв'язок: важливість збору зворотнього зв'язку від здобувачів освіти для адаптації навчального процесу та оцінки досягнень кожного учня окремо [3; 4; 6].

Проаналізуємо можливості індивідуалізації.

✓ Індивідуальний підхід до матеріалу: вчителі можуть адаптувати навчальний матеріал до потреб і рівня зростання кожного учня. Наприклад, подавати інформацію в різних форматах: текст, відео, аудіо, для того, щоб кожен учень мав можливість вибрати той, який йому найбільше підходить.

✓ Застосування варіативних завдань: для учнів із спеціальними потребами можуть бути підготовлені різні варіації завдань. Це дозволить кожному учневі обирати завдання, які відповідають його рівню знань та здібностям.

✓ Підтримка асистентів вчителя-реабілітолога: здобувачі освіти з особливими потребами можуть отримувати допомогу від спеціалізованих асистентів, які надають індивідуальну підтримку, пояснення та допомогу в засвоєнні матеріалу, знають принципи здоров'язбереження та відновлення.

✓ Особистий навчальний план (ОНП): здобувачі освіти з особливими потребами можуть мати ОНП, який розробляється з урахуванням їхніх потреб та можливостей. Цей план може включати індивідуальні цілі, методи та оцінювання.

✓ Додаткові ресурси: вчителі можуть забезпечити учнів з особливими потребами додатковими ресурсами, такими як підручники, матеріали для читання, програми для комп'ютерів тощо, які відповідають їхнім потребам.

✓ Спеціалізована підтримка: в школі можуть бути створені спеціальні групи або класи для учнів з особливими потребами, де вони отримують більш індивідуалізовану підтримку та навчання.

✓ Співпраця з батьками: важливо також включити батьків у процес індивідуалізації, оскільки вони знають своїх дітей краще всіх і можуть допомогти вчителю розуміти їхні потреби та вимоги [7; 8].

Створення здоров'язбережувального середовища на уроках біології та основ здоров'я вимагає інноваційних методів навчання, які стимулюють здобувачі освіти до здорового способу життя та більш глибокого розуміння біологічних процесів, які впливають на здоров'я. Охарактеризуємо деякі інноваційні методи.

Проблемне навчання: здобувачі освіти вирішують реальні проблеми, пов'язані зі здоров'ям та біологією, і розвивають аналітичні та рішення прийняття навички.

Експерименти в класі: застосування лабораторних робіт та демонстраційних експериментів, що дозволяють здобувачам освіти бачити та відчувати процеси, які вивчаються.

Використання інтерактивних технологій: використання комп'ютерних програм, віртуальної реальності та інших технологій для створення інтерактивних уроків та симуляцій.

Проектне навчання: здобувачі освіти розробляють проекти, пов'язані зі здоров'ям та біологією, і презентують їх результати перед класом або громадськістю.

Громадськість та партнерство: співпраця з місцевими органами охорони здоров'я, науковими установами або іншими організаціями для організації лекцій, семінарів та інших заходів.

Розвиток критичного мислення: проведення дискусій та дебатів з питань здоров'я та біології, що сприяє розвитку критичного мислення здобувачі освіти.

Застосування гейміфікації: використання грифікованих методів навчання, які стимулюють учнів до активності та змагання в опануванні матеріалу.

Уроки на свіжому повітрі: проведення навчальних заходів на вулиці або в природному середовищі для підвищення учнівського інтересу до природи та фізичної активності [1; 2].

Таким чином, інноваційні методи можуть зробити навчання біології та основ здоров'я більш захоплюючими, корисними та здоров'язбережувальними для здобувачів освіти.

Зосередимо увагу на персоналізованому підході. Персоналізований підхід в індивідуалізації навчання на уроках біології та основ здоров'я - це метод, який спрямований на створення навчального середовища, де враховуються індивідуальні потреби, інтереси та здібності кожного учня [2; 5]. На нашу думку, основна мета персоналізованого підходу – це забезпечення максимально ефективного навчання та зростання кожного здобувача освіти. Схарактеризуємо основні ознаки персоналізованого підходу:

✓ Індивідуалізовані навчальні плани: кожен здобувач освіти має свій власний навчальний план, який розробляється з урахуванням його потреб, рівня знань та цілей. Цей план може включати в себе індивідуальні завдання, темпи навчання та методи навчання.

✓ Вибірковий матеріал: здобувачі освіти мають можливість вибирати теми або завдання, які їх цікавлять, і працювати над ними у власному темпі.

✓ Самостійна робота: здобувачі освіти навчаються самостійно шляхом досліджень, читання та дослідження, що дозволяє їм розвивати критичне мислення та саморегуляцію.

✓ Інтерактивність: використання інтерактивних методів навчання, таких як дискусії, спільна робота та спілкування, для створення активного навчального середовища.

✓ Застосування технологій: використання інформаційних технологій, відео та інших засобів для забезпечення доступу до навчальних ресурсів та інтерактивних матеріалів.

✓ Зворотний зв'язок та оцінка: регулярний збір зворотного зв'язку від учнів та оцінка їхньої успішності для коригування навчального процесу.

✓ Гнучкість в оцінці: оцінювання базується на досягненнях кожного учня та враховує його індивідуальний прогрес [5].

Висновки. Таким чином, персоналізований підхід сприяє активному навчанню, підвищує мотивацію та дозволяє кожному здобувачу освіти розвивати свій потенціал у біології та здоров'ї. Він спрямований на створення навчального середовища, де навчання стає більш індивідуалізованим і ефективним для кожного здобувача освіти. Усі ці фактори свідчать про те, що індивідуалізація та диференціація навчання в інклюзивному середовищі є важливими завданнями сучасної освіти, оскільки вони сприяють створенню рівних можливостей для всіх здобувачів освіти і покращенню якості освіти. Формування здоров'язбережувального середовища на уроках біології та основ здоров'я вимагає створення спеціальних умов, спрямованих на підвищення уваги до здоров'я та здорового способу життя: індивідуалізація та диференціація навчання, освітні програми, інноваційні методи навчання, забезпечення можливостей для фізичної активності, психологічна підтримка тощо.

Література

1. Расторгуєва І.С., Єфімова А.І, Хатунцева С.М., Кара С.І. Сучасні реабілітаційні технології у сфері здоров'я. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2022, Вип. 3. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 381-388.
2. Хатунцева С.М. Глазкова І.Я., Ляхова І.М Хатунцева С.М. Забезпечення безбар'єрного доступу до здоров'язбережувального освітнього середовища. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 1. 2023.436 с. С. 410-418.*
3. Хатунцева С.М., Кара С.І., Пшенична Н.С., Расторгуєва І.С., Єфімова А.І. Формування професійної компетентності майбутніх фізичних терапевтів у процесі вивчення біологічних дисциплін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2022. Вип. 80. Т. 2. С.183–187.
4. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Vaseiko, Y., Shymanovych, I., & Yaroshchuk, L. Future teachers' training to application of cognitive barrier s in professional activities during the Covid-19 pandemic *Amazonia Investiga*, 1 (50), (2022), 66–78. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.50.02.7>
5. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Yaroshchuk L. Professional Pedagogical Culture: Historical Culturological Aspect. *Revista Române ascăpentru Educație Multidimensională*, 12 (3), (2020), 144–162. URL: <https://publons.com/publon/36911847/> .
6. Khatuntseva, S., Kabus, N., Portyan, M., Zhernovnykova, O., Kara, S., & Knysh, S. The Method of Formingthe Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Romane ascapentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), (2020), 185–197. (Web of Science) (<https://publons.com/publon/32455010/>)
7. Khatuntseva S., Glazkova I., Khatuntseva O. Issue of barriers of self-knowledge in the process of formation of future specialists' readiness for self-improvement. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 2. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 455–463.*
8. Nalyvaiko O., Prokopenko A., Kabus H., Khatuntseva S., Zhukova O., & Nalyvaiko H. Project-digital activity as a means of forming digital competence of humanities specialties'

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ТА СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

(Черезова І. О., канд. психол. н, доц.)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

Актуальність. Ефективність професійно-педагогічної діяльності значною мірою залежить від професійного здоров'я педагога, на стан якого негативно впливають різні чинники, які згодом призводять до синдрому професійного вигорання. Науковці надають великого значення вивченню проблеми професійного здоров'я та синдрому професійного вигорання працівників у системі «людина-людина», до якої відноситься і професія педагога. Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації та розвитку творчого потенціалу.

Мета статті полягає у виявленні особливостей професійного здоров'я педагога та синдрому професійного вигорання.

Результати дослідження. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Більшість дослідників характеризують здоров'я людини через стан гомеостазу та адаптаційних процесів, що проявляються в фізіологічних і психологічних показниках. Основними критеріями здоров'я визначають: відповідність структури і функції (відсутність морфологічних і функціональних порушень); здатність організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостаз); високу працездатність і гарне самопочуття [1].

У контексті професійної діяльності людини виділяють поняття «професійне здоров'я», яке вчені (В. Бодров, Е. Вайнер, Е. Зеєр, М. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Кричевський, А. Маркова, Т. Сущенко та ін.) визначають як інтегральний складник загального здоров'я, що об'єднує в собі всі його основні аспекти [3].

Вивчення та узагальнення теоретико-методологічних концептів і позицій науковців (Ю. Бойчук, С. Болтівець, В. Горащук, Г. Нікіфоров, В. Подляшаник та ін.) дає можливість визначити професійне здоров'я як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя. Також професійне здоров'я є інтегральною характеристикою функціонального стану організму людини за фізичними та психологічними показниками для оцінки його здібностей до певної професійної діяльності з урахуванням стійкості до несприятливих (стресогенних) факторів, які супроводжують цю діяльність.

Професійне здоров'я, як і здоров'я людини загалом, складається з таких компонентів, як фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний [4].

Фізичне здоров'я людини означає стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать у межі фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини із середовищем.

Психічне здоров'я відображає стан мозку людини, при якому забезпечується

адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія із зовнішнім середовищем. Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного компонентів.

Духовне здоров'я характеризує стан свідомості та психіки людини, узгоджений з законами природи, суспільства, сутністю буття і призначення в світі. Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Кожна людина характеризується певним рівнем духовності та світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Соціальне здоров'я - це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються із законами природи і сприяють розвитку життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов, а також відносин між людьми, людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності.

Результати соціологічних досліджень свідчать про досить низькі показники фізичного, психічного та соціального здоров'я сучасного педагога. Так, тільки 22 % педагогів почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. 77 % респондентів відзначають наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий та пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні емоціями). Резерви їх організму близькі до виснаження.

Як вже зазначалося, на професійне здоров'я педагога впливають особливості професійно-педагогічної діяльності, яка характеризується інтенсивною комунікацією, психічним, емоційним, інтелектуальним навантаженням та фізичним виснаженням. Це може призвести до *професійного стресу* як окремого стану професійного здоров'я, який характеризується тривожністю, депресією, фрустрованістю (стрес «втраченої надії»), емоційним спустошенням, виснаженням, професійними хворобами.

Наслідком тривалого професійного стресу є *професійне вигорання* як емоційне, розумове та фізичне виснаження через довготривале залучення особистості до некерованої стресової ситуації в процесі емоційно насичених контактів у професійній діяльності [2, с.14].

Уперше термін «вигорання» був введений американським психіатром Х. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебували в інтенсивному і тісному спілкуванні з колегами та студентами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

На думку вчених, синдром професійного вигорання притаманний працівникам «комунікативних» професій, що пред'являють високі вимоги до психологічної стійкості в ситуаціях ділового спілкування. Саме професія педагогічного працівника найбільш схильна до вигорання внаслідок специфіки своєї діяльності.

Аналіз літературних джерел дав можливість згрупувати чинники, які впливають на здоров'я педагога та зумовлюють виникнення синдрому професійного вигорання:

- *особистісні чинники* (незахищеність, соціально-економічна нестабільність, соціальна та міжособистісна ізоляція, неконструктивні моделі поведінки, слабка «Я-концепція», низька професійна мотивація);
- *ситуативні чинники* (соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені та «холодні» стосунки з колегами);
- *професійні чинники* (складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності,

адаптація до нових людей, змінні професійні ситуації, пошук нових рішень, самоконтроль і вольове рішення, нецікава робота, відсутність готових рішень, необхідність творчого пошуку).

Синдром професійного вигорання має три компоненти симптомів [4].

1. Перший компонент - «*напруження*» - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю. Напруження виявляється в таких симптомах як переживання психотравмувальних обставин (людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмувальні); незадоволеність собою, що означає незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; «загнаність у кут» (характеризує відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі); тривога і депресія (розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої).

2. Другий компонент - «*резистенція*» - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. Цей компонент проявляється у таких симптомах як неадекватне вибіркове емоційне реагування, тобто неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація, що полягає у розвитку байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій, що розглядається як емоційна замкненість та відчуження; редукція професійних обов'язків, що означає згортання професійної діяльності, прагнення витратити менше часу на виконання професійних обов'язків.

3. Третій компонент - «*виснаження*» - характеризуються психофізичною перевтомою людини, спустошеністю власних професійних досягнень, порушенням професійної комунікації, розвитком негативного ставлення до колег, виникненням психосоматичних порушень. Цей компонент виявляється у таких симптомах, як емоційний дефіцит, що полягає у розвитку емоційної чуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізації емоційного внеску у роботу, автоматизмі та спустошенні людини при виконанні професійних обов'язків; емоційне відчуження, що створює захисний бар'єр у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація), що характеризується порушенням професійних стосунків, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків та до професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення (розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб, погіршення фізичного самопочуття).

Професійне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації, яка призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї і навіть до зміни професії та роду діяльності. Виявлення перших симптомів та стадій професійного вигорання потребує негайного використання способів його попередження та подолання. Необхідною умовою подолання дисгармоній є наявність настанови на відповідні психологічні зміни. Особистісна гармонія неможлива «без задоволеності від якомога повнішого розкриття власних сутнісних сил, від бачення перспектив подальшого руху вперед» [5, с. 201].

Висновок. Таким чином, професійна діяльність людини детермінує стан її професійного здоров'я. Одним з негативних наслідків впливу професійно-педагогічної діяльності на особистість фахівця є професійне вигорання, яке порушує гармонійний розвиток особистості, погіршує її емоційне благополуччя та стан професійного здоров'я.

Подальших наукових розвідок потребують питання попередження й усунення професійних деструкцій, деформацій, емоційного вигорання, формування професійної

стресостійкості та резильєнтності особистості фахівця, розроблення технологій збереження і зміцнення професійного здоров'я, цілеспрямованої підготовки майбутніх фахівців до здоров'ятворчої діяльності.

Література

1. 1. Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. Механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 1 (129). С. 34-37.
2. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
3. 3. Мешко Г. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. Філософські виміри техніки. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції молодих учених та студентів, 4-5 грудня 2019 року. Тернопіль : ТНТУ, 2019. С. 148-150.
4. Сидорчук Н. Г., Тригубчук М. Ю. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. Андрагогічний вісник: наук. електр. журнал. 2018. Вип. 9. С. 102-113.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 276 с.
6. Фактори, які визначають здоров'я. [Електр. ресурс] – режим доступу: http://stud.com.ua/4084/meditsina/osnov_zdorovogo_sposobu_zhittya_studentiv#897
7. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. [Електр. ресурс] – режим доступу: http://studopedia.com.ua/1_59223_fizichne-psihichne-duhovne-sotsialne-zdorovya.html .

РОЗДІЛ III.
СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

METHODS OF ASSESSMENT AND CONTROL FOR VIOLATIONS OF WORK OF
LOCOMOTOR SYSTEM

(Khatuntseva S. M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor)
Berdiansk State Pedagogical University, Berdyansk State Pedagogical University,
Berdyansk, Ukraine,
(Cheremisina I. M., Mercy hospital Trauma center on Orthopedic / neurological unit
Nurse)
Mercy Health System at Janesville WI (Wisconsin) 53546, USA
(Yudin O.O., Postgraduate student)
Berdiansk State Pedagogical University, Berdyansk State Pedagogical University,
Berdyansk, Ukraine

The urgency of the problem of examination, assessment and control methods for musculoskeletal disorders is due to several key factors. Problems related to the musculoskeletal system have become common in the modern world due to the behavioral factor, irregular lifestyle, insufficient physical activity, bad habits, unbalanced diet, etc. Diseases and disorders of the locomotor system can lead to significant economic losses in society due to loss of work capacity, costs of treatment and rehabilitation. Health and functionality of the locomotor system are key aspects of ensuring a high quality of life. Restoring and maintaining normal locomotor function is important for healthy aging, active living, and independence. Modern medical and biological science is constantly developing, which makes it possible to improve the methods of diagnosis, assessment and control of disorders of the locomotor system. New technologies, equipment and approaches give up more accurate and objective research. Disorders of the locomotor system include various types of diseases: from trauma and attack to inflammation of degenerative diseases. Each type of disease may require special examination and assessment approaches.

The purpose of the study is the analysis of assessment and control methods for disorders of the locomotor system.

Considering the variety of diseases and individual characteristics of the human body, it is necessary to use an individual approach to diagnosis, assessment and control [1; 2; 5]. Diagnosis of a person's motor capabilities is an important component of assessing his physical condition and health. For this, a variety of tools and methods are needed, which help to examine the range of movements, coordination, strength, endurance and general functional readiness of the musculoskeletal system.

An important indicator of the health and functional state of the body is physical development [3; 4]. Physical development is a process of growth and change during its physical growth and development, has quantitative and qualitative indicators. This is a complex process that includes not only an increase in body size and weight, but also the formation of an optimal structure and functional state of organs and systems. Physical development is an important component of health, and it can be determined by various indicators and affect all factors.

Indicators of physical development:

1. Body height and weight. This is one of the main indicators of physical development. Growth and weight gain indicate an increase in body size.

2. Body volumes. Measurement of volumes of different parts of the body (chest, hips, shoulder, etc.) in connection with taking into account body proportions.

3. Flexibility. Flexibility assesses the mobility of joints and muscles. This is an important indicator for ensuring the normal functioning of the body.

4. Muscle strength and endurance. Measurement of strength and ability of muscles for long-term physical exertion.

5. Reaction speed and coordination. These indicators indicate the speed of information transmission between neuromuscular connections.

6. Stamina and ability to exercise. Assessment of how well the body tolerates and recovers from physical exertion.

It is necessary to pay attention to the factors that ensure physical development:

1. Genetic factors. Heredity plays an important role in certain height, body shape, muscle structure, etc.

2. Food consumption, diet. The quality and quantity of nutrition affect the increase in body weight and muscle development.

3. Motor activity. Regular physical activity contributes to the development of muscles, bones, cardiovascular system, etc.

4. Health and disease. Health conditions can affect the processes of growth and development, and chronic diseases can slow them down.

5. Environment.

6. Sociocultural factors.

7. Stress and psychological state, etc.

It should be noted that the locomotor system includes bones, joints, muscles and ligaments that provide support and movement of our body. The study of this topic is important for understanding the physiology, pathology and improvement of methods of examination and treatment of various diseases of the musculoskeletal system. Here are some of the methods of research of the locomotor system: radiography (determines structural changes in skeletons and joints, such as fractures, arthrosis, deformations, etc.); genetic and molecular methods; tests for psychophysiological reactions; cognitive function tests; visual function test etc.

It is necessary to focus attention on some methods of assessing disorders of the locomotor system: clinical examination, balance and stability tests, functional endurance tests, electromyography (EMG), biomarkers, studies of the levels of specific biomarkers in blood or other biological fluids to detect pathological processes, tests for changes in functions during different body positions, assessment of bone density (used to determine bone mineral density and possible osteoporotic changes), etc. They also evaluate the motor spectrum; apply a test for determining reactions to physical impact on the environment, a test for determining reactions to different sound environments; investigate reactions to changes in metabolic status.

Let's consider the features of the main functional components of the examination in case of a violation of the activity of the locomotor system: anamnesis, assessment of quality of life, examination of the biomechanics of movements, tests for the functional state of the spine and vertebral-articular apparatus, a test for the assessment of motor analysis and biomechanics, tests

for the assessment of aerobic and anaerobic endurance , analysis of the interaction of the locomotor system with the nervous system.

We will focus on the methods of orthopedic physical examination of the locomotor system: orthopedic examination methods, knee joint assessment methods, spine activity and mobility assessment methods, hand and wrist joint assessment methods, chest joint and muscle assessment methods the spine, a technique for determining the degree of mobility in the knee and elbow joints, a technique for measuring the condition of the joints and muscles in the femoral-pelvic joint when bending and straightening the hip, a technique for measuring the condition of the joints and muscles in the ankle joint, a technique for determining reactions to load during bending and straightening of the spine, etc.

Examination of traumatological and orthopedic patients requires a special approach and attention to detail, since such patients often have various problems with the locomotor system. During the medical anamnesis, it is necessary to ask questions about the injury, operation, previously detected diseases of the locomotor system, the nature of the pain and the occurrence of a definitively specific problem, etc.

Scales and questionnaires are tools in the clinic for assessing and monitoring impaired activity of the locomotor system. They help to systematize and evaluate certain aspects of the functions of the apparatus, the patient's disease and the level of limitation of the activity of the neuromuscular apparatus, and also help to establish a more accurate diagnosis, plan treatment, rehabilitation, and track results. So, with the help of scales and question marks:

1. Assessment of pain and discomfort. Visual analog pain scales (VAS) do not allow patients to rate the intensity of pain on a numerical scale of 0 to 10 or similar measurements.
2. Assessment of physical functioning. Scales and questionnaires, such as the Duncan-Evans Index or the Harris Hip Index, allow the assessment of the level of physical activity and functional replacement capacity.
3. Evaluation of the quality of life. Quality of life scales (such as the SF-36) can assess the impact of disease on various aspects of a patient's life, including physical functioning, psychological status, social relationships, and more.
4. Assessment of flexibility and range of motion. The scales help measure joint range of motion and flexibility, which is the basis for assessing the degree of limitation and rehabilitation outcomes.
5. Evaluation of the emotional state. Questionnaires for symptoms of depression or anxiety can reveal psychological problems that often accompany diseases of the musculoskeletal system.
6. Tracking the results of treatment and rehabilitation. Thanks to the scales and questionnaires, it is possible to compare the patient's condition before and after treatment and rehabilitation and to determine the improvement or decline of functions, as well as to adjust treatment and rehabilitation plans based on objective data.

Therefore, the general purpose of using the scale and questionnaires in the clinic is to provide an objective and systematic assessment of the patient's condition, to improve the quality of diagnosis and treatment, and to ensure effective monitoring of rehabilitation results.

One of the methods of assessing the locomotor system is goniometry (measurement of angular movements in the joints using a special device called a goniometer). This method is used in medical practice to objectively assess the range of motion in the joints and determine possible limitations or deformations. The goniometer can be made of plastic, metal or other materials. It has different markings and scales for measuring angles. To measure the range of motion in a joint,

goniometers are placed on the body surface corresponding to that joint, and then the maximum angle at which the patient can flex or extend that joint is obtained. Goniometry is used in clinical practice, sports, physical therapy, rehabilitation medicine, and research to diagnose movement limitations, deformities, or other joint injuries. This allows medical professionals to apply the nature and degree of impairment and limitation of movement. The essence of goniometry is the measurement of angular movements in the joints with a free objective assessment of the volumes of movements and the functional state of the musculoskeletal system. This method allows for quantitative assessment of joint movements and reduction of limitations, deformities, range of motion and treatment outcomes. We describe the main aspects of the essence of goniometry.

1. Objectivity and measurement. Goniometry makes it possible to objectively measure the volume of movements. This allows you to avoid subjectivity in the defined functional state of the muscles.

2. Standardization. Goniometry is based on the development of standardized methods and devices (goniometers), which allows obtaining consistent and rating results in various conditions.

3. Determination of angles. Goniometry measures the angles between two body movements, actually the surfaces of the body adjacent to the joints. It can be the angle of flexion, extension, inversion, internal or external rotation of the shell.

4. Quantitative assessment of motor activity. Goniometry allows you to apply precise angular values of movements, which is important for determining the level of motor activity in diseases.

5. Assessment of movement volumes during treatment. Goniometry is used to determine the initial and subsequent range of motion after treatment or rehabilitation.

6. Detection of limitations and deformations. Goniometry helps determine joint restriction or deformity that may result from injury, disease, or surgery.

7. Quality control of rehabilitation. Goniometry allows you to monitor the progress and results of rehabilitation and physical therapy, which adjusts the treatment plan in time.

8. Objective data for scientific research. Goniometry provides objective data for scientific research in the field of physiotherapy, rehabilitation, sports and biomechanics.

Thus, goniometry plays an important role in medical practice and research, helping to objectively assess the extent of musculoskeletal disorders.

Means and methods of controlling the functional and psychoemotional state are an important part of physical therapy for injuries and diseases of the musculoskeletal system [1; 3; 4]. They help to ensure the effectiveness of treatment, restoration of physical activity and psychological state. The main means and methods include: objective measurements of the functional state (measurement of the range of motion in the joints using goniometry allows to assess motor activity and recovery of functionality; the use of dynamometry allows to measure muscle strength, which is important for assessing the recovery of muscle function after injuries or operations

Functional tests are used as methods of monitoring the functional and psychoemotional state:

- motor function tests: a series of tests to help change the patient's level of functionality, such as tests to assess balance, coordination, etc.
- joint-specific tests that aim to assess the functionality of certain joints, such as tests for the knee joint or shoulder girdle.

In addition, it is necessary to take into account physiological parameters:

- pulse and blood pressure: measuring pulse and blood pressure during exercise can help assess a patient's cardiovascular endurance;
- breathing: observation of the frequency and depth of breathing during physical exercises indicates the level of cooperation of the respiratory system.

It is important to know the indexes of pain and discomfort:

- visual analogue scale (VAS): patients rate the intensity of pain on a scale from 0 to 10, which helps to monitor the reduction of pain during therapy.
- assessment of pain using numerical or verbal scales allows tracking changes in pain during rehabilitation.

Psychological methods include: questionnaires and questionnaires: the use of psychological surveys and questionnaires is advisable against the background of the level of anxiety, depression and psycho-emotional state.

Therefore, knowledge of examination features, methods of evaluation and control in case of locomotor disorders is necessary for a physical therapist. Physical therapy is an important part of treatment and rehabilitation for locomotor disorders. It is aimed at restoring the functionality of joints, muscles, ligaments and maintaining optimal motor activity of the patient. Physical therapy includes various methods and approaches aimed at improving the health and quality of life of people with locomotor disorders.

Література

1. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Vaseiko, Y., Shymanovych, I., & Yaroshchuk, L. Future teachers' training to application of cognitive barriers in professional activities during the Covid-19 pandemic *Amazonia Investiga*, 1 (50), (2022), 66–78. URL: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.50.02.7>
2. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Yaroshchuk L. Professional Pedagogical Culture: Historical Culturological Aspect. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12 (3), (2020), 144–162. URL: <https://publons.com/publon/36911847/> .
3. Khatuntseva S., Glazkova I., Khatuntseva O. Issue of barriers of self-knowledge in the process of formation of future specialists' readiness for self-improvement. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 2. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 455–463.
4. Khatuntseva, S., Kabus, N., Portyan, M., Zhernovnykova, O., Kara, S., & Knysh, S. The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12 (1), (2020), 185–197. URL: <https://publons.com/publon/32455010/>)
5. Nalyvaiko O., Prokopenko A., Kabus H., Khatuntseva S., Zhukova O., & Nalyvaiko H. (2022). Project-digital activity as a means of forming digital competence of humanities specialties' students. *Information Technologies and Learning, Tools*, 87(1), 218–235. <https://doi.org/10.33407/itlt.v87i1.4748> .

THE ROLE OF TOURISM AND INSTRUCTIONAL PRACTICE IN THE PROFESSIONAL TRAINING PROCESS OF THE TOURISM SPECIALISTS

(Lungu E.M., PhD student,
Nastas N.F., doctor in educational sciences, associate professor)
State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Actuality. A quality professional training of future specialists according to the requirements of the labour market ensures the successful development of the tourism industry as a branch of the national economy [1, 2, 4]. In the professional training of tourism specialists, a special role is occupied by tourism and instructional practices. The problem of personnel as one of the conditions for the successful development of the tourism industry has been addressed in recent years at different levels: state, regional, local ones [3]. The problem of providing the industry with qualified personnel remains open for several reasons, the main one being the level of practical training of the graduates of various tourism institutions [5, 6, 7, 8].

In the process of practical training, one of the main teaching methods is the training of specific skills, which can only be obtained in the field or within tourism enterprises.

The purpose of the research. Perfecting the process of training the professional skills of higher profile institutions students within the tourism and instructional practice.

Research methods. The process of achieving the established tasks focused on the following research methods:

- **theoretical:**
 - *analysis of the specialized scientific-methodical literature*, scientific research and documentation, generalization and systematization, abstraction and theoretical modeling regarding the launched research problem;
- **empirical:**
 - observation, questioning, testing, formative evaluation through the proposed activities.
- **statistics:**
 - the psychopedagogical experiment - includes the stage of the training and control ascertainment, statistical processing and interpretation of experimental data.

Results of research. Permanently, when discussing the internship in the field of tourism, most of those involved talk about the relatively short duration of the internship period, which was and is a topic of discussion without an expected finality. This is not the case after the connection of tourism in the Republic of Moldova to the field of services, where according to the new education plan, the duration of the internship (initiation and technological from 3 to 4 weeks) was changed. This fact, but also the involvement of the experimental group students as instructors in the practical activities in the field with the group of tourists, added value, but also enough time for the training of the professional skills of the young specialist in the field of tourism (Table 1).

Table 1. Internships of students in the specialty "Hotel services, tourism and leisure", according to the educational plan

Compulsory disciplines						
No.	Type of internship	Year of study	Semester	Term (no.week/no.hours)	Period	ECTS number

1.	Professional practice					
	• Start internship	II	IV	4 weeks/240 hours	(30.01-29.02)	8
	• Technological practice	III	V	4 weeks/240 hours	(19.09-15.10)	8
2.	License practice	III	VI	3 weeks/180 hours	(17.04-05.05)	6
Total				11 weeks/66 hours		22
Free choice course units/modules						
1.	Tourist march (tourism and instructional practice)	II	IV	3 days/60 hours	April/May	2

During the research, the experimental group, in addition to the standard practices, which are carried out according to the curriculum and are mandatory, accomplished the tourism and instructional practice in the field as tourism instructors with a group of people made up of students of the first and second year of studies from various specialties within SUPES, but also group colleagues.

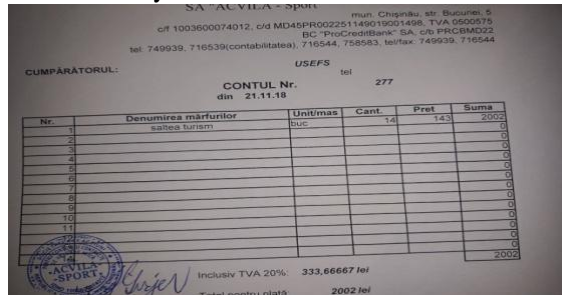
The basic tasks of the tourism and instructional practice in the field focused on:

- possessing the communication skills to coordinate and direct with the group of tourists during the route, but also during the 3 days in the field, where it was necessary to resolve various situations that involved discussions with the tourists participating in the activities of: camping, ensuring the food ration, the organization of animation activities, but also discussions with the locals in order to identify the existing tourist attractions in the region, but also the sources of food supply and water, etc. (Photo 1);



Photo 1. Coordinating and leading the group of tourists as instructors by the subjects of the experimental group

- achieving the activity skills with the necessary documentation for the organization of the tourist activity until its realization and on the route, etc. (Photo 2).



Cod economic: 336110 Procurarea materialelor de uz gospodăresc și rechizitelor de birou

Nr. d/o	Denumirea mărfii/serviciilor	Cantitatea	Costul unei unități, lei	Total, lei	Inclusiv:		Argumentarea necesității
					buget	cofinanțare	
1	Trusa medicala	2	500,0	1 000,0	1000,0		
2	Saltele izoprem	10	200,0	2 000,0	1800,0	200,0	
3	Saci de dormit	2	1 100,0	2 200,0	1100,0	1100,0	
4	Corturi	2	4 100,0	8 200,0	4100,0	4100,0	

Photo 2. Documentation necessary for the training of the practical field tourism activity by the students from the experimental group as tourism instructors

- organizational skills regarding the identification of campsites, water sources, tourist attractions to be visited, the place to set up the tourist bivouac, etc. (Photo 3);



Photo 3. The use of organizational skills during the tourism route

- field orientation and cartographic skills regarding orientation in a geographical space and drawing the topographical map of the route (Photo 4);



Photo 4. The use of orientation and topographic map representation skills by students of the experimental group as an instructor in practical field activities

- familiarization with the existing tourism attractions in the region, the range of proposed tourist services, the type of tourist attractions, prices required for visiting, communication with the administrators of the tourism attractions, etc.

As a result of the tourism and instructional practice, the students from the experimental group, 19 in number, formed their professional skills of the future specialist in the field of tourism, which we present in Table 2.

Table 2. Skills formed in students during the tourism (field) and instructional practice as instructors with an organized group of tourists

The type of skills	Title	Skill blocks (as a result of the internship the student must know, can, possess)
1	2	3
Professional skills	Developing a long-term tourist route with a group of tourists and promoting it among the subjects	To know: - the specifics of developing a tourist route; to compile the necessary documentation for its information, promotion and distribution. Can: - use the information about the route in order to identify the specifics of the tourist activity with the group of tourists; - hold discussions with consumers (tourists/students) to inform them of the details of the tourist route (geographical area where it will take place, duration, purpose, objectives, financial sources, necessary equipment, etc.); - identification and establishment of certain aspects related to the route: date and time of the route, duration, travel time on the route, type of means of transport used for travel, etc.; - the use of communication methods for the accumulation of information regarding the route to be carried out with reference to the tourists who have been on this route before, the timetable of the transport, the type of activity of the tourist attractions, etc.; - the practical use of the theoretical bases regarding the coordination and management of a group of tourists; - drawing up the topographical map of the route specifying: the campsites, the location of the camp with tents for

		accommodation; the location for leisure activities, etc.; - ensuring the safety of subjects participating in the tourist activity along the route and in the means of transport used; - analysis of the tourist resources of the region where the route will take place and its identification as a travel area; - identifying the requirements of tourists for participating in the expected route and forecasting certain situations that may arise during it; - the development and composition of the complex tourist route based on the necessary documentation, the prepared equipment, the information of the group; - organizing and carrying out the practical tourist activity in the field as an instructor of the group of tourists. To possess: - modern methods and technologies for developing the tourist route; - coordination skills of the tourists' group in the means of transport used for travel, taking into account the type and specifics of its travel; - skills to use the documents necessary to carry out the expected route; - technologies for the selection of participants in the expected tourist activity and the training of communication skills with the participants to find solutions to certain situations that may arise during the route.
	Skills regarding the promotion of the route and its benefits	To know to organize the group on the expected tourist route, to ensure the security of the participants. Can: - organize communication with participants; - use the documents to achieve the purpose and objectives of the intended tourist route; - offer subjects participating in the tourist route satisfaction, emotions, knowledge about certain tourist objectives, etc.; - bring to the attention tourist recommendations regarding safety techniques and protective measures on certain sections of the route more dangerous from the point of crossing view; - provide accommodation for tourists using tents for camping and setting up the tourist bivouac; - use the theoretical knowledge accumulated in the disciplines: Tourism operations technique; tourist guide techniques; communication culture and specialized language; sports tourism, the theory and methodology of sports tourism, the organization and management of sports and leisure tourism enterprises, topography and sports orientation, etc., in practice. To possess: - skills of efficient use of information about the tourist route

		expected to be carried out; - skills to complete the necessary documents on the route; - communication skills with locals in the region or local administrations; - skills to choose a backup route in case of exceptional situations. - group management skills on a planned route.
Transversal skills	The ability to identify and prevent force majeure situations that may occur during the tourist route	To know what may be the risks of carrying out such an activity. Can: - compile the balance trip sheet specifying all aspects of the trip and prepare the financial report; - organize safeguard for tourists, especially on dangerous segments of the route; - make quick and correct decisions regarding the solution of unforeseen situations that arise during the route; - give first medical aid according to possible traumas; - identify the means and method of transporting the injured in case of necessity. To possess skills in order to make decisions in extreme situations to ensure the safety of tourists' lives in case of natural calamities, accident situations, etc.

The tourism and instructional practice in the field carried out by the students of the experimental group was a way for the students to put into practice their theoretical skills acquired in the subjects studied with an emphasis on what they need to know, be able to and possess in the professional activity within the tourism enterprises.

Conclusions. The structure for the tourism and instructional internship (field) proposed by us with an emphasis on the skills blocks that need to be formed within them, but also on what **to know, can and possess** the future specialist in the field of tourism, have the role of training the professional skills of the future specialist within tourism enterprises (accommodation structures, travel agencies, tourism departments, etc.), being focused on studying and completing a set of conclusive documents for the current tourism industry.

References

1. BULGARU, V., (coord.). Ghid în organizarea și desfășurarea stagiilor de practică. Chișinău: CEP UTM, 2010, p. 6.
2. CERGHIT, I. O deschidere nouă în explicarea procesului de învățământ. În: Revista de pedagogie nr.12/1991.
3. Hotărârea de Guvern nr. 322 din 17.04.2018 cu privire la organizarea și funcționarea Agenției de Investiții. Publicat: 20-04-2018 în Monitorul Oficial Nr. 126-132 art. 364.
4. RÎȘNEAC, B. Fundamentarea teoretico-metodică a structurii și conținutului pregătirii profesional-pedagogice în vederea perfecționării „Practicii pedagogice”. In: Știința culturii fizice, 2010. Nr 4/1, p. 11-18.
5. ГУСЕВА, И. В. Преемственность профессиональной правовой подготовки в системе «туристский колледж - туристский вуз»: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Москва, 2013. 24 с.

6. ЗЕЕР Э.Ф. Концепция профессионального развития человека в системе непрерывного образования [Электронный ресурс]. Педагогическое образование в России, 2012. № 5. Печатный: ISSN 0869-3617, Электронный: ISSN 2072-0459.
7. САВИНА, Н. А. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Краснодар, 2006. 22 с.
8. ФРЕЙНКИНА, И. А. Формирование профессиональных ценностей у будущих специалистов туристической индустрии в условиях инновационной практической подготовки: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Челябинск, 2008. 23 с.

THE TRAINING OF THE MOTOR CAPACITIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH THE TOURISM MEANS DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON

(Nicolaiuc N.I., PhD student)

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Topicality. The process of training motor capacities in gymnasium is taken into account with great care by most specialists, due to the fact that they ensure the performance of physical activities and exploit the physiological potential of the student at a high level [1, p. 3]. In the current period, sports tourism becomes a means and a psycho-pedagogical and social factor for the formation of the students' personality from the perspective of the efficiency of social integration, the development of basic motor skills and the organization of their free time.

Obviously, the changes occurring in society create various problems, the solution of which requires from the teaching staff deep analyzes of socio-human phenomena, creativity and innovation in carrying out activities with a touristic character and last but not least, pedagogical experience in designing, teaching-learning, organizing and carrying out tourist activities in accordance with the age of the children [2, p.116].

The purpose of the research is to highlight the particularities of training the motor capacities of secondary school students using various means of tourism.

Research methods. Based on the objectives of the research, the following research methods were applied in the present study: the analysis of specialized literature, statistical and mathematical methods, pedagogical experiment method.

Results of research. Training the motor capacities of secondary school students requires respecting the anatomical, physiological and psychological peculiarities.

This age is characterized by the substantial increase in the weight and height of the pupils. During this period, stabilization or even a decrease in the level of development of motor capacities is observed.

Considering all the peculiarities of the body of students at this age, it is necessary to strictly differentiate the weight of the exercises for the development of motor capacities and to draw attention not so much to the chronological age as to the biological age.

In general, the physical capabilities of children of this age progress significantly. However, in certain years the pace of development of some motor capacities either increases or decreases. This particularity must still be taken into account.

The traditional approach to the use of means and methods of physical education is not always sufficient to increase the functional capacities of students and the effective development of basic motor capacities. Currently, new physical education curricula are being developed that have a broader orientation, being based on the sports, recreational, educational side, the development of motor capacities, etc. In the new curriculum approved by the National Council on July 17, 2019 [3], in the discipline of physical education, there are mandatory modules, which include tests such as: athletics, gymnastics, sports game 1 and 2, but also optional modules, among which we also find recreational sports events - tourism (Table 1).

Table 1. The events included in the module (recreational sports events – pedestrian tourism) in the physical education curriculum for the secondary school cycle (edition, 2019)

Grade				
V	VI	VII	VIII	IX
Swimming Pedestrian tourism	Swimming Pedestrian tourism	Aerobics Swimming Pedestrian tourism	Aerobics Swimming Pedestrian tourism	Aerobics Swimming Pedestrian tourism

Source: National Curriculum curricular area sport discipline physical education Grades V-IX

The use of tourist means in additional forms of organizing the physical education of secondary school students contributes to a more effective development of motor capacities and psychomotor skills. Thus, tourism is an integral part of the physical education of secondary school students, in which special educational tasks are solved (training important motor and sports skills, acquiring basic scientific and practical knowledge).

In the center of the construction of the educational process of the development of students' motor capacities through tourism, lies the systemic and person-centered approach. Tourism is quite effective in the process of developing a person's physical qualities: strength, speed, endurance, skill. All of these are focused on a student training system that includes a tourism training system focused on: theoretical training, general, special and integrated physical training (Figure 1).

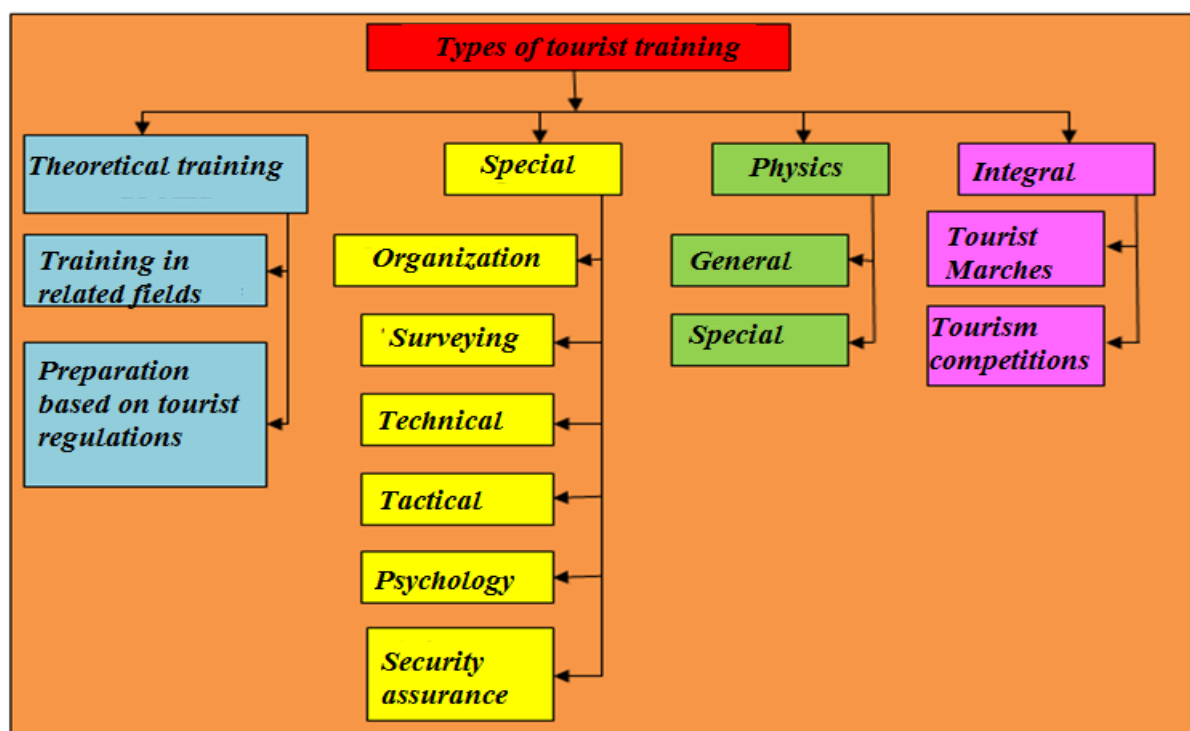


Fig. 1. Compartments of tourism training for secondary school students

The development of basic motor skills, with the possibility of connecting them to higher standards in different conditions, is an essential problem of student training. Tourism is able to develop physical qualities: resistance, speed, strength, mobility, elasticity, having certain particularities.

Physical abilities differ from other personality traits, therefore they can be manifested only through motor actions performed using various tourism means (tourist stages, dynamic tourist games etc.) Figure 2.

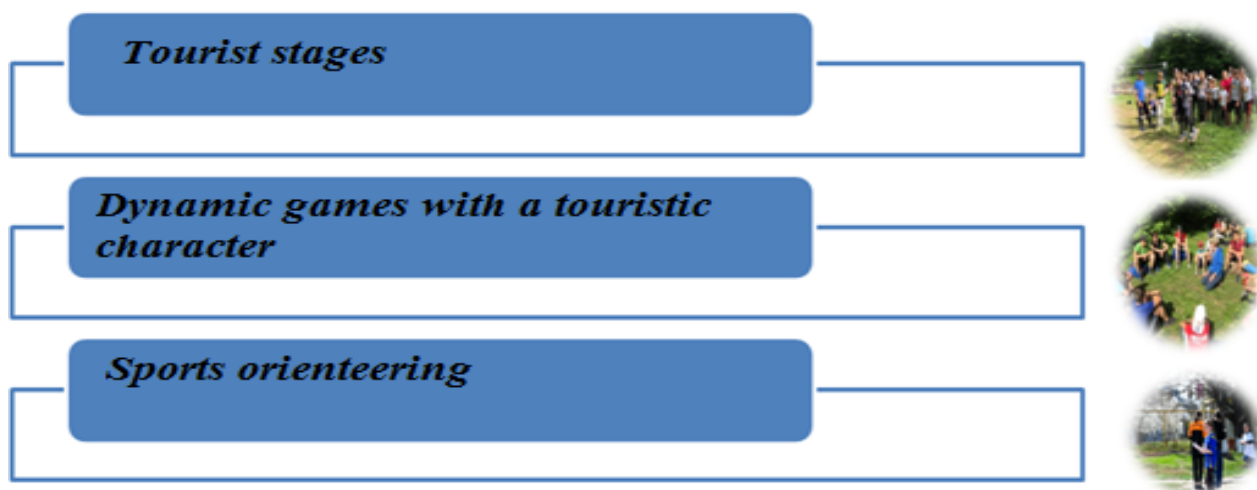


Fig. 2. Means from tourism used in the training motor capacities of secondary school students

Tourism through its means develops strength, endurance, mobility, speed and improves many other physical qualities of students.

The forms of tourism influence the development of speed in secondary school students, being focused on the following characteristics:

1. The speed of execution and that of movement play a predominant role on the tourist route, when going down the slopes (as well as the force when going uphill), representing a reserve of time advantages and tactical solutions.

2. The speed of reaction (of response, engagement) is the quality demanded by traversing a varied landscape (irregular soil and non-uniform vegetation), when passing or avoiding obstacles that appear surprisingly, to ensure protection and bodily integrity (avoid hitting students, etc.).

3. Endurance speed is a form of specific manifestation of this quality under the conditions of technical stages.

Strength is an important quality in the development of students, and the means of tourism are able to develop it especially during field tourism activities (ex.: climbing on slopes).

Endurance is an important motor quality in the perspective of a multilateral training of students who will perform tasks focused on the means of tourism being subjected to a prolonged effort.

The skill is important in the multilateral training of students, manifesting itself especially in the coordination of movements. Against the background of its development, the mechanisms of the correct execution of more complicated movements and their use in various situations are perfected.

Motor capacities can develop far beyond the level they reach during the normal development of the body. In their development, there are optimal age periods and individual gender limits, but they are determined, among other factors, by heredity.

Skill being a complex physical quality, based on coordination, mobility and suppleness, is essential in the development of students, and the means of tourism are able to ensure this fact.

Physical tourist exercises, such as walking, running, jumping, overcoming natural and artificial obstacles, tourist orientation (sports) using the topographical map and compass in natural conditions, are able to form the students' motor abilities. The ability to correctly dose physical activity on students, taking into account their age characteristics according to the degree of physical fitness, makes it possible to achieve an effect of increasing motor skills. Touristic exercises suitable for secondary school students have a positive effect on the development of muscles, ligaments, joints and the bone system.

The complex use of the means of tourism in secondary school students contributes to the increase in the level of motor activity due to the formation of optimal modes of activity.

The alternation of hours and their optimal duration, intensity, sequence ensures not only the effectiveness of the students' efforts in regulating their activities, increasing efficiency, but also in improving their motor skills.

The ability to correctly dose physical activity on students, taking into account their age characteristics according to the degree of physical fitness, makes it possible to achieve an effect of increasing motor skills.

The use of tourism means as an active means of training students' motor skills makes it possible to positively influence the formation of vital skills and abilities. The primary factor of the application of the means of tourism is that it develops critical thinking that stimulates the involvement of secondary school students in the decision-making act in the context of compliance

with the standards and requirements of the proposed activities that increases the formation of motor skills.

The means of tourism can be defined not only as the development of motor skills, but also as the formation of the conception of the motor system of the secondary school student. At the same time, the main task in the formation of motor capacities in secondary school students through the application of means from tourism consists in empowering students not only with knowledge and skills, but also with the ability to understand the world in its complexity, to integrate into it.

The main condition that determines the opportunity to train motor skills in secondary school students through the application of means from tourism gives students the opportunity to increase their level of daily activity and develop their physical and social skills.

Conclusions. Currently, the use of means of tourism in secondary school students is relevant to form motor skills. At the same time, tourism is not only an excellent means of physical education, but also an indispensable tool for the training of secondary school students and the formation of motor skills. That's why one of the methods is the implementation of applied tourism means, which includes various forms of motor actions to rationally overcome significant distances in sparsely populated areas, achieved in natural conditions through collective efforts, with the subordination of personal interests.

References

1. MOCANU, G.D. Dezvoltarea calităților motrice la elevii din învățământul gimnazial în baza dozării diferențiate a efortului fizic. *Teza de doctor în pedagogie*. Chișinău: USEFS, 2011, p.3.
2. COSTIN, Ș. Analiza teoretico-practică a activităților educative cu caracter turistic în școală. In: *Materialele conferinței științifice internaționale*. Chișinău: USEFS, 2014, p 116-119.
3. Curriculum național aria curriculară sport disciplina educație fizică Clasele V-IX. Aprobate la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 609 din 17 iulie 2019).

THE EVOLUTION OF STRATEGIES FOR THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA

(Onoi M.P., doctor in pedagogical sciences, associate professor)

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Republic of Moldova

Topicality. Tourism represents the branch that has a substantial contribution to the economy of many countries at the international level, which ensures the creation of jobs, the development of other sectors, but also obvious imprints on the social environment.

Sports tourism is the fastest growing sector of the global travel industry and is worth \$7.68 billion. It involves travelling to mountainous areas to ski, hiking or to a marathon organized in a city. On the other hand, there are those who are part of sports tourism by participating in certain sporting events.

Most countries in the world have a tourism development strategy at the country level, region, etc., including the Republic of Moldova, which in recent years had two tourism development strategies, where sports tourism was not one of the essential forms to be given priority. With the

development of active tourism forms within tourist regions, sports tourism began to develop rapidly both internally and externally.

Thus, if we are to analyze sports tourism from an economic aspect, then we can mention that it represents a form of tourism that involves travelling to participate in various sports events. This side of tourism is also highlighted by the tourism law of the Republic of Moldova from 2006, which assumes that sports tourism represents a form of tourism practiced for the purpose of carrying out sports activities [5].

Sports tourism is booming today, whether we are talking about the economic side or the sports side in the context in which it has become more accessible in terms of price, travel, mode of practice, etc. This fact was also strengthened by the pandemic period, in which tourists turned to travelling for a few days to practice sport as a priority within the country.

Analyzing the tourism development strategies approved by the Republic of Moldova, namely the strategy of Sustainable Development of Tourism in the Republic of Moldova in 2003-2015 and the tourism development strategy "Tourism 2020" it can be highlighted that the first places a small emphasis on sports tourism as a form of tourism development, and the second involves the development and the valorisation of tourism forms in three basic directions: active forms of tourism, which require impulsion and perspective [2, 3]. The subject of our research, namely sports tourism, falls under the forms of tourism that requires stimulation. In the national program of tourism development plan "Tourism 2026" of the Republic of Moldova which was initiated in the context of the approach of the European vector of the country [4, 6], sports tourism was given another approach which is insufficient for the development of this form of tourism to capitalize the existing potential of the country and to frame the society in the practice of sports activities or participation in sporting events.

In the context of the mentioned, the need arose to study the aspects of sustainable development of sports tourism in the Republic of Moldova, a fact that will require the development of a new concept that will be focused on promoting it as a priority form of development.

The purpose of the research consists in the theoretical-methodological foundation of the evolution of sustainable management strategies of sports tourism in the Republic of Moldova.

Research methods. In accordance with the proposed purpose, the following research methods were applied: the analysis of specialized literature, the inductive, deductive and comparative method.

Results of research. The desire for a healthy lifestyle, stimulated rest (active) together with passive rest (recreation) created the conditions for the development of sports tourism. Statistical estimates indicate that sports tourism has recorded the highest growth rates in world tourism in recent years, not due to the pandemic. Moreover, while many other traditional tourism activities are declining, sports tourism continues to thrive and "displays a constant exponential growth trend, less characteristic for the Republic of Moldova, where this form of tourism has a slow and unequivocal development due to the fact that there is no real picture of this form of tourism and a necessary development concept as in the case of other forms of tourism (e.g.: rural, religious, wine tourism, etc.).

The increasingly close relationship between sports and tourism has led to an intensification of the development of sports tourism and its potential for stimulating the socio-economic development of certain regions. Sports tourism, even without taking into account the social component of its development, can become a premise for increasing the efficiency of tourist destinations from the Republic of Moldova on the international market by creating a development

concept imposed by the current situation, offering a high degree of consumer satisfaction, contributing to the socio-economic development of local tourist areas. This has particular relevance in the context of the increasing attention given to the development of tourism in the Republic of Moldova, an example being the new national tourism development program "Tourism 2026", which attracts more attention to this form of tourism compared to previous country strategies. Either this fact requires a detailed analysis of this form of tourism at the potential level, or the elaboration of a development concept to boost this form of tourism, based on an effective management of all actors involved in capitalizing on the potential of sport in tourism.

However, the development of sports tourism is insufficiently provided with relevant statistical, empirical and theoretical studies at the international and national level. This fact requires a detailed and extensive analysis of this problem.

Studies prove that national sports tourism is increasingly turning into a multidimensional activity. Differentiated according to the subjects of its organization, the socio-economic, cultural characteristics and the main objectives are mandatory for the achievement of these objectives, etc. This type of multidimensionality makes it practically a linear structure in the context of the organization of this activity of the travellers' flows, as is done in the case of tourism as a sport.

The competitiveness of the current tourist areas in the Republic of Moldova, regardless of their nature and size, originates in the quality of the strategies they adopt and apply, on different forms of tourism including sports, which is practiced both in the north, centre and south (Figure 1). Sustainable tourism development, through its practical forms, reconciles antagonistic interests and objectives, favours partnership and cooperation between decision-makers, operators and consumers and promotes the long-term general interest, beyond the particular, immediate one [1].



Figure 1. Tourist areas (north, centre and south) of the Republic of Moldova where various types of sports tourism (mountain, nautical or pedestrian) can be practiced

The relevance of this research is also determined by the fact that sports tourism was and continues to be an integral part of the majority life of the world's population, having a positive effect on the human body, maintaining health and good physical shape, but also the level of knowledge. Sports tourism in the Republic of Moldova is seen both as a sporting event and as an economic

form of attracting foreign tourists. Thus, it includes not only the sports component, but also a special spiritual sphere and the way of life of some categories of tourists. Sports tourism as a sports event refers to a social sport, carried out by segments of the population that do not possess high incomes.

However, today, despite the potentially great opportunities, its social and economic significance, sports tourism in the Republic of Moldova is underdeveloped. The difficulties encountered by sports tourism in its development are primarily related to the economic problems of the society development, as well as to the lack of infrastructure for this form of tourism, even though it was stipulated at the strategies level Table 1).

Table 1. Sustainable strategies for the development of sports tourism in the Republic of Moldova

N o.	Name of the strategy or development plan	The stipulated characteristics	Sports tourism development measures
1	The strategy for the sustainable development of tourism in the Republic of Moldova in 2003 - 2015	The Republic of Moldova has the necessary sports infrastructure to capitalize on sports tourism.	• The revitalization of sports tourism. • Creation of sports tourist centres. • Organization of sports events with a touristic connotation, etc.
2	Tourism development strategy "Tourism 2020"	The uniform valorisation of forms of tourism, including sports.	• The inclusion of the national tourist potential, including the sports one, in the international tourist circuit.
3	The project of the National Tourism Development Program "Tourism 2026"	Development of programs with "Ambassadors of Tourism" from the Republic of Moldova, such as athletes, etc.	• Development of tourist routes in various areas of the country to practice: hiking; biking etc. • The development and promotion of at least 10 routes - for hiking, cycling, birdwatching, nature, fauna, sky and celestial body observation, etc., as well as the arrangement of routes with tourist orientation signs, the development of informative materials interpretation, description and promotion of routes; • Carrying out communication activities and promotion of easy adventure tourist routes and sports events with potential for receiving tourism. • Organization of sports events in the Orheiul Vechi nature reserve. • Attracting investments for the development of tourism forms, including sports.

Source: [2, 3, 6]

Sports tourism is an actively developing sector of the global and national tourism industry, through the creation in recent years of an infrastructure base capable of boosting the development of this form of tourism in the Republic of Moldova. The industry demonstrates, on the one hand, high growth rates throughout the world, and on the other hand, a significant contribution to the formation of income from world tourism, a fact that is not characteristic for our country in the context in which this form of tourism has a small contribution to the local tourism industry. However, globalization has turned sports tourism into an interesting mass phenomenon.

Sports events are combined with shows, industry and marketing. On the one hand, sports events involve spectators who watch certain events in stadiums or at home, as well as participants in certain sports events, on the other hand, those who travel to become a participant in a sports event, thus forming flows of sports tourism. Finally, sports tourism is involved in the formation of a new culture, a healthy lifestyle, a new model of social life, full of entertainment and events, generating numerous businesses. Sport is becoming a determining factor in the offer of tourist destinations in many countries, in recent years also in the Republic of Moldova. This creates an advantage and increases the competitiveness of the local tourist destination on the international market, a fact confirmed by the organization of the Republic of Moldova of several sports events with international participation.

In the context of digitization, innovations are actively penetrating the sports tourism industry, using Big Data and algorithms for customer analysis, urban planning and equipment design, for infrastructure, services and materials, for training, sports, nutrition, for recovery and rehabilitation, for services, channels, media and video games and for profitability analysis of sporting events [7, 9].

The spectacle, participation and nostalgia that accompany participation in sporting events generate numerous purchases of sports equipment, tickets, entrance fees, accommodation and tourism services, city tours and other services from tourists. They belong to the organization of events (events industry), clinics, betting, sponsorship, advertising and broadcasting rights. In the future, the profit obtained from participation in sports events will return to the tourist destination in the form of taxes, which allow the region to finance the construction and operation of sports facilities, the organization of the events [7, 9].

Specialists in the field identify six customer groups from sports tourism:

1. Sports fans and sports enthusiasts who personally participate in all kinds of sports competitions, from the Olympic Games and World Championships to championships in individual sports, even the small ones.

2. Sports fans who watch sports events at home, in bars, on the radio, in other media or in any other way.

3. Gamers playing video games at home.

4. Athletes who compete individually at professional or amateur level.

5. Athletes competing in a club team.

6. Tourists visiting venues for sporting events.

Sports tourism is associated with a healthy lifestyle, active free time, revealing the physical and spiritual potential of a person. The concept of healthy lifestyle and outdoor activities in modern conditions are very popular and enter traditional tourism markets such as beach leisure tourism, business tourism, adventure tourism, etc. as an additional purpose of travel.

Considering the possibility of learning and practicing a certain sport on vacation, sports tourism is complex, thus it corresponds to the millennial tourism and global trend of tourism development - obtaining a unique experience during the trip and involving the tourist in a new and interesting healthy process.

Major sporting events organized at country level require investment in new sports infrastructure, and often governmental or international sports organizations contribute some of this money. These investments also support the local economy to some extent, as this infrastructure will continue to be used after sporting events, also becoming a tourist attraction [8, 10].

More and more sports events organized in recent years in the Republic of Moldova are part of a wider strategy to make Chisinau, and not only that, more attractive as a tourist destination. Events often help raise the profile of cities and promote both the local economy and tourism. Cities in this case are willing to host major sporting events because they are ultimately beneficial both economically and socially.

In the Republic of Moldova, sports tourism is poorly developed in almost all regions of the country.

The causes of problems in the development of sports tourism at the national level is different and needs immediate support from the state. The development of sports tourism in the Republic of Moldova is largely slowed down because there are a number of problems. They require immediate measures, decisions and interventions for the development of this form of tourism.

The ways and means of developing sports tourism in the Republic of Moldova must be determined by development programs and concepts, which emerge from the existing potential. At the same time, the development of sports tourism at the national level depends not only on the variety of relevant recreational and sports resources, but also on the level of physical activity of the population.

Sports tourism in recent years, without taking into account the pandemic period that affected the tourism industry at national level and beyond, is starting to recover quickly, thanks to the sedentarism created as a result of the restrictions imposed by the emergence of Covid-19 after which society was forced into practicing different sports using the existing sports infrastructure (gyms, participating in indoor and outdoor sports events, etc.). Regardless of whether they are large-scale competitions or sports events where amateurs of certain sports events participate, the tourist destinations of the Republic of Moldova are becoming more and more appreciated by lovers of this form of tourism year by year. All these create obvious premises for obtaining economic benefits by all those involved in the logistics of sporting events.

Financially, sports tourism makes an important contribution to a country's budget, and this fact is supported by the numerous sports events that have begun to infiltrate the tourist market in the Republic of Moldova. Either this fact proves that from year to year the requests for major sports events in the country or in the world have increased. People who practice sports tourism are those who love active rest, emphasize health strengthening, and try to attract other people to practice it. At the same time, these events are completed with experiences that include cultural and gastronomic aspects. Thus, lovers of sports tourism, whether they practice an event, or watch it being in the stands at various sports events, is growing rapidly every year, including in our country, a fact confirmed by the number of participants in various sports competitions organized in the Republic of Moldova (e.g. . tennis, athletics, indoor soccer, etc.).

There is an increase for sports tourism, because the behaviour of the consumer (tourist) has also changed. The tourist companies from the Republic of Moldova that deal with the organization

of travel, accommodation and participation in the respective event try to offer the sports tourist various other facilities, so that can experience as wide a perspective as possible on the location to which is going. Ensuring in recent years the necessary conditions for passive or active practice of sports tourism in the Republic of Moldova, creates obvious premises to unite people through movement, personality development, knowledge about famous performance athletes who have been or are still active in the sport, on this occasion they can ask for autographs and even chat directly with these great athletes. In addition, sports tourism also offers circuits of interest in locations where there are famous sports clubs or sports arenas well-known to all sports lovers, in this way tourists have the chance to see live what they only know from media channels or through various sports magazines and almanacs.

In the Republic of Moldova, sports tourism is promoted through several national organizations, but things are not at all good in terms of the organization and broad promotion of various sports events and activities at the national and regional level. It is not yet fully understood how profitable sports tourism can be, including for the Republic of Moldova.

In recent years, sports events are organized more and more often in our country. And that's because the community of people who choose a healthy way of life and practice different types of sports is growing.

In this context, the commercial component of sports tourism is implemented in sports tours. In recent years, a lot of operators and commercial travel agencies have appeared on the tourist market of the Republic of Moldova, which has introduced sports and leisure tours, sports, adventure and ecological tourism, including accompanied tourists on routes containing categorized obstacles (suspended crossings, caves, footpaths, etc.) and other natural factors of the route.

However, not all managers of commercial tourism organizations specializing in active and sports tourism correctly understand the essence of sports tourism. The overwhelming majority of "sports tourism" managers continue to believe that the professional organization of a sports tour is only issuing plane tickets and organizing the transfer of tourists to the venue of sports or tourism events. And the concept of "sports tourism" mainly involves amateur sports and more.

In accordance with the recommendations for tourist trips and sports tours, tourists can participate in tourist competitions of various degrees and types of "route" sports tourism together with groups that organize such sports trips on their own.

The studies confirm that in the Republic of Moldova sports tourism has potential both on the sports side and on the economic side, but the lack of a well-defined vision and concept of this form of tourism is developing chaotically in various segments that need to be unified and presented for further application in the real environment.

Conclusions. The Republic of Moldova has a sports tourism potential that can be used for the development of sports tourism as a favourable environment for practicing certain sports (football, wrestling, tennis, athletics, weightlifting, etc.), which are capable of attracting both tourists natives as well as foreigners, a fact confirmed by the increasingly popular sports events organized nationally, attracting more and more participants, a good part being foreigners. At the same time, as a sports event, sports tourism is not so developed in the Republic of Moldova, but there are responsible structures whose objective is to dynamize this event, for which they organize various events, which attract many amateurs of this event.

However, sports tourism in the Republic of Moldova is not a priority form of tourism, a fact also reflected in the adopted strategies regarding the development of local tourism, but it is found

in forms of tourism that need to be boosted, a fact for which there is also the need to research this aspect. From these considerations, it is necessary to develop a concept for the development of sports tourism in the Republic of Moldova, which is supported by a series of aspects, such as: establishing the forms of sports tourism and identifying favourable tourist destinations for the practice of some forms of sports tourism in the Republic Moldova; the conceptual delimitation of the development directions of the forms of sports tourism and the contribution of each to the development of the local tourism industry; developing a sports tourism map for foreign tourists; the analysis of the sports infrastructure as a determining factor in the organization of sports events and the attraction of foreign tourists, the realization at the national level of the existing sports complexes register etc.

References

1. CHEPEA, A. M., ORELEȚCHI, F., PIRICI, R. STRATEGII DE DEZVOLTARE DURABILĂ ÎN TURISM. Universitatea „Constantin Brâncuși”, Tg-Jiu. Disponibil [https://www.utgjiu.ro/revista/ec/pdf/2007-01/105_Chepea%20Alina%20Mihaela.pdf].
2. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 1065/2003 privind Strategia de dezvoltare durabilă a turismului în Republica Moldova în anii 2003–2015.
3. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 338/2014 privind Strategia de dezvoltare a turismului „Turism 2020”.
4. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 377 din 10.06.2022 privind Strategia Națională de Dezvoltare „Moldova Europeană 2030”.
5. Legea Nr. 352 din 24-11-2006 cu privire la organizarea și desfășurarea activității turistice în Republica Moldova. Publicat : 02-02-2007 în Monitorul Oficial Nr. 14-17 art. 40.
6. Proiectul Programului Național de Dezvoltare a Turismului „Turism 2026” în Republica Moldova. Disponibil: <https://particip.gov.md/ro/document/stages/proiectul-hotararii-de-guvern-cu-privire-la-aprobarea-programului-national-de-dezvoltare-a-turismului-turism-2026-pentru-anii-2022-2026-in-continuare-programul-turism-2026/9488#contentAnchor36150>
7. VALLS, J. F., MOTA, L., FRANCO, M. Sport tourism and destination planning. In: Motricidade © Edições Desafio Singular 2019, vol. 15, S2, pp. 13–18. ISSN (print): 1646-107X.
8. АЛЕКСЕЕВ, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. 687 с. ISBN 978-5-238-02540-7.
9. МАЮРНИКОВ, А.Э., САГРЯН, Д.В., СЕРДЮКОВА, Н.К. Перспективы развития спортивного событийного туризма в Сочи в постолимпийский период. В: Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 3 (26). С. 71–75. ISSN 2305-8404.
10. СЕРДЮКОВА, Н.К., СЕРДЮКОВ Д.А. Спортивный туризм как инструмент увеличения турпотока в дестинацию на внутреннем и международном туристских рынках. В: Вестник Евразийской науки, 2020 №4, Том 12. 21 с. ISSN 2588-0101.

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ, ЕРГОТЕРАПЕВТІВ

(Андрєєва О.Б., здобувач ступеня PhD, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2112-7003>)
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна

Актуальність теми: Розвиток соціальних навичок (soft skills) у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів під час їхньої фахової підготовки у закладі вищої освіти є основною вимогою роботодавців та викликом сьогодення. Соціалізація студентів у колективі є обов'язковою умовою їхньої реалізації як конкурентоспроможних фахівців з високою професійною культурою. Найважливіші риси особистості, які натеper є обов'язковою вимогою роботодавців: емоційний інтелект, стресостійкість, гнучкість, креативність, емпатія, чесність, пунктуальність, порядність [1].

Мета роботи: полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей розвитку соціальних навичок у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів під час фахової підготовки.

Методика дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей розвитку соціальних навичок у майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів під час фахової підготовки у закладі вищої освіти.

Результати дослідження: О. Лободинська стверджує про наявність сформованої сукупності навичок, популярних серед сучасних роботодавців, таких як: командна робота, аналітичне мислення, комунікабельність, уміння вирішувати проблеми, здатність навчатися, гнучкість, грамотне мовлення [6, с. 117]. Формування особистості студента, засвоєння та застосування соціальних навичок та вмінь, які вони розвивають під час навчання у закладі вищої освіти, є невід'ємним складником освітнього процесу сьогодення.

Поняття «соціальні навички» вперше своє застосування знайшло за кордоном наприкінці ХХ століття в галузі управління, бізнесу, освіти. Єдиної класифікації та дефініції “soft skills” немає [8, с. 54]. Кембриджський словник трактує поняття “soft skills” як здатність людей спілкуватися один з одним і працювати разом [9]. С. Наход у своїх працях згадував два поняття: “hard skills” (тверді навички) і “soft skills” (м'які, соціальні навички). Ці два терміни є досить популярними серед сучасних дослідників. «Тверді навички» необхідні фахівцю для виконання певної діяльності, а м'які (соціальні) навички – для досягнення професійного успіху та успішної самореалізації [7].

Соціальні навички – це такі вміння людини, які вона застосовує для комунікації з іншими людьми. Йдеться про спілкування не лише за допомогою мовлення, але й інтонації, мови тіла, жестів тощо. У психології це – сукупність способів поведінки та звичок, що забезпечують ефективне спілкування між людьми, повагу до інших. Вивченням соціальних навичок займається багато науковців, зокрема А. Безус, Г. Бабій, Л. Гевлич, К. Коваль. Багато вітчизняних науковців працюють над розробленням методик формування соціальних навичок. Так, Г. Корнюш стверджує, що перед плануванням заняття викладачі мають визначити, як саме формуються соціальні навички, які вибрати соціальні навички та використати відповідні методи навчання з метою створення ситуації, за якої “soft skills” можуть бути сформовані [5]. Н. Коляда, О. Кравченко пояснюють розвиток соціальних

навичок як уміння утримувати увагу, співпрацювати в команді, володіти критичним мисленням [4]. К. Коваль характеризує соціальні навички як універсальні або функціональні компетентності, а фахівців, які ними володіють, – функціонально грамотними [3]. О. Лободинська стверджує про наявність сформованої сукупності навичок, популярних серед сучасних роботодавців, таких як: командна робота, аналітичне мислення, комунікабельність, уміння вирішувати проблеми, здатність навчатися, гнучкість, грамотне мовлення [6, с. 117]. Формування особистості студента, засвоєння та застосування соціальних навичок та вмінь, які вони розвивають під час навчання у закладі вищої освіти, є невід'ємним складником освітнього процесу сьогодення.

Л. Гребінник умовно виділяє чотири групи соціальних навичок, це такі вміння людини, які вона застосовує для комунікації з іншими людьми: соціальні навички (культура, емпатія та здатність вибудовувати стосунки з іншими, уміння слухати, чути і формулювати власну думку); ментальні навички (креативність, мультидисциплінарне мислення); організаційні навички (самодисципліна, командна робота); особистісні навички (віра у себе, ініціативність, відповідальність, гнучкість) [2].

Основними методами розвитку соціальних навичок у майбутніх бакалаврів з фізичної терапії, ерготерапії під час навчання у закладі вищої освіти можна визначити такі методи, як:

1. Аналіз свого спілкування та його застосування. (У процесі формування навичок спілкування у студентів можуть виникнути труднощі, оскільки вони самі себе зі сторони не бачать і не чують, і не можуть проаналізувати свої слова. Найкраще почути аналіз та критику від тих, хто їх чує та бачить, та відповідно, зробити певні висновки. Але, найпростішим способом самоаналізу є запис своєї розмови на камеру чи диктофон, та прослухати свої слова. Можна уявити, що це розмовляє хтось інший, тоді краще буде аналізувати почуті слова.)

2. Переконавання під час спілкування. (Невпевненість людини у своїх словах свідчить про відсутність м'яких навичок. Хвилювання під час спілкування здебільшого призводить до спотворення інформації, неправильного висловлювання своєї думки. Потрібно вчитися спілкуватися впевнено, думати і розуміти про що говорити, висловлювати свою думку без хвилювань).

3. Спілкування з відомими людьми. (Варто оточувати себе більш сильними та здібними людьми, невимушено спілкуватися, запитувати поради, бути уважними, спостережливими, доброзичливими. Потрібно вивчати дії, манери, думки таких особистостей, але не копіювати їх, а, проаналізувавши їхні дії, виробити свою тактику у спілкуванні; щоб не наслідувати їх, а бути безпосереднім у своєму спілкуванні).

4. Постійно практикуватися. (Потрібно практикуватись, спілкуючись з емоційно сильними людьми, навчатись у них та отримувати зворотний зв'язок. Така практика і стане причиною успіху).

Висновки: Натепер небагато вітчизняних учених займаються дослідженням соціальних навичок у фахівців різного напрямку (більшість – це закордонні вчені), але всі вони вважають, що обов'язково необхідно формувати соціальні навички студентам протягом вивчення різних дисциплін у закладах освіти. Наприклад, К. Коваль стверджує про необхідність soft skills у студентів для успішного працевлаштування [3]. Лише, відмінно володіючи соціальними навичками, майбутні бакалаври з фізичної терапії, ерготерапії стануть конкурентноспроможними фахівцями в майбутньому [1].

Література

1. Андреева О.Б., Подоляка П.С. Формування соціальних навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії, ерготерапії. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – № 10. – С. 10 – 17.
2. Гребінник Л. Мовна практика за кордоном як один із шляхів формування “soft skills” у сучасного фахівця. “Soft skills” – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 90 с.
3. Коваль К. О. Розвиток “Soft skills” у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. № 2. С. 162–167. URL: <https://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/827>.
4. Коляда Н. М., Кравченко О. О. Практичний досвід формування “soft skills” в умовах закладу вищої освіти. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Вип. 27. Т. 3. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2308-4855/article/view/203686>.
5. Корнюш Г. Формування м'яких навичок у студентів закладів вищої освіти в контексті навчання іноземних мов. Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки. 2020. № 36. С. 99–110.
6. Лободинська О. М., Гриджук О. Є. Формування соціальних навичок студентів: проблеми й перспективи. Науковий вісник НЛТУ України. 2020. 30(3). С. 116–121.
7. Наход С. А. Значущість “soft skills” для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 63. С. 131–135. URL: <http://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/632018/632018.pdf#page=131>.
8. Ткачук Ю. Концептуальні підходи до визначення поняття «соціальні навички». Наука. Освіта. Молодь. 2021. № 2. С. 181–184. URL: http://www.library.udpu.edu.ua/library/files/stud_konferenzia/2021/2/62.pdf.
9. Cambridge Advanced Learner's Dictionary. Cambridge University Press, 2008. 1799 с. ISBN 9783125179882.

ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ І ПОНЯТТЯ ПРОТЕЗУВАННЯ ТА ОРТЕЗУВАННЯ

(Бугай Б., здобувач освіти; Єфімова А.І., ст. викл.)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Протезування та ортезування є актуальними та важливими практиками в сучасній медицині. Вони мають суттєве значення для людей, які стикаються з втратою або функціональними обмеженнями нижніх кінцівок.

Однією з головних причин актуальності протезування та ортезування нижніх кінцівок є травми та ампутації, що можуть бути спричинені аваріями, військовими діями, вродженими вадами або хворобами. Ці становища приводять до значного втрати фізичної функціональності та зниження якості життя постраждалих осіб. Протези та ортези стають необхідними засобами відновлення рухомості, повернення до активного способу життя та покращення самостійності.

Другою причиною актуальності є зростання населення та подальше старіння населення. Це призводить до збільшення випадків хронічних захворювань, таких як артрит, ревматоїдний артрит та інші захворювання суглобів, які можуть спричиняти болі та обмеження руху нижніх кінцівок. Протезування та ортезування нижніх кінцівок є важливими інструментами для зменшення болю, покращення руховості та відновлення функціональності суглобів.

Третя причина актуальності полягає в швидкому технологічному розвитку та інноваціях у галузі протезування та ортезування. Нові матеріали, методики та технології, такі як комп'ютерне моделювання, 3D-друк, робототехніка та біоніка, вносять значні покращення у процес виготовлення протезів та ортезів. Це дозволяє створювати більш точні, зручні та функціональні протези та ортези, які допомагають людям відновити рухову активність та повернутися до повноцінного життя.

Крім того, протезування та ортезування мають і соціальну актуальність. Вони сприяють інтеграції людей з вадами або втратами нижніх кінцівок в суспільство. Шляхом надання можливості для активної участі в різних сферах життя, таких як навчання, праця, спорт, розваги, протези та ортези допомагають покращити якість життя та самопочуття цих людей.

Отже, актуальність протезування та ортезування полягає в їх важливості для відновлення функціональності та самостійності людей з втратою або обмеженнями нижніх кінцівок, а також в постійному розвитку нових технологій та методик для покращення якості протезів та ортезів. Використання сучасних технологій та інновацій дозволяє досягти кращих результатів у відновленні рухової активності, покращенні якості життя та інтеграції осіб з втратою або обмеженнями нижніх кінцівок у суспільство.

Мета роботи. Детальний аналіз та оцінка історичних аспектів розвитку протезування та ортезування.

Методика дослідження. Здійснювались огляд наукових джерел, перегляд наукових статей, книг, журналів та інших джерел, що стосуються протезування та ортезування.

Результати дослідження. Протезування - це медико-технічний напрямок, що відображає компенсацію видимих чорних прохідних функцій опори і руху органів, виконання механічних пристроїв - протезування. Протезування, яке є спільною галуззю медицини та техніки, тісно пов'язане з ортопедією, травматологією та реабілітаційною хірургією. Хоча протезування стало самостійною дисципліною в 19 столітті, відомості про нього ми знаходимо вже в античні часи - у грецького історика Геродота, римського історика Плінія та інших.

Основні види протезування:

- анатомічні - виготовлення протезів кінцівок - протезів рук і ніг, зубів, очей, носа, груднини та ін.; в тому числі:
 - ендпротезування – імплантація штучних матеріалів (судин, суглобів) у навколишнє середовище тіла;
 - екзопротезування - це протези, які фіксуються зовні.
 - ектопротезування - це косметичне протезування, яке являє собою часткову ремісію і пломбу з різних матеріалів і професій закритого типу. Функцію імітації органу ектопротези не виконують.

В більш широкому сенсі протези - це пристрої, які можна віднести до більш широкої категорії. Медичні вироби: медичні протези - ортопедичні засоби (ортопедичні вироби) - корсети, взуття, бандажі та ін.

Перша згадка про протези зустрічається в Рігведі, де говориться, що войовниця втратив ногу в бою і для неї була зроблена залізна нога. Стародавні єгиптяни опанували протезування, про що свідчить мумія Нового царства з дерев'яним пальцем.

Довгий час протезування розвивалося слабо. Знамениті піратські гаки та дерев'яні ніжки є ранніми формами протезування.

Після розвитку механіки, ближче до сучасної епохи, почали з'являтися більш досконалі види протезів, які добре імітують втрачену частину тіла або навіть можуть рухатися завдяки вбудованим механізмам. Однак це були лише протези зовнішніх частин тіла, протези внутрішніх органів з'явилися ще в епоху електроніки, а завдяки новітнім технологіям стовбурових клітин сучасна медицина може повністю відмовитися від протезування.

Окрім протезування кінцівок, у сучасній медицині також поширені процедури протезування суглобів і зубів, а також косметичні протези очей та інших частин тіла. Косметичні протези допомагають без зайвої емоційності спілкуватися з людьми, які не звикли спілкуватися зі знівеченими людьми. Крім протезування хірурги знайшли різні рішення для часткового відновлення працездатності спотворених кінцівок. Таким чином, німецький лікар Герман Крукенберг розробив (відразу після Першої світової війни) руку Крукенберга - своєрідну «клешню», яка виготовляється з кінців променевої та ліктьової кісток у постраждалих після травматичної ампутації руки.

Протези були винайдені ще в давнину. До нашого часу дійшов прототип штучної ноги - милиця, підставка замість втраченої нижньої кінцівки.

Штучні руки в XIX ст. поділялися на «робочі руки» та «косметичні руки», тобто предмети розкоші. Для муляра або чорнороба воно обмежувалося надяганням на передпліччя або плече пов'язки зі шкіряної гільзи з арматурою, до якої кріпився відповідний професійний інструмент праці - кліщі, кільце, гачок. Косметичні штучні руки були більш-менш складними в залежності від професії, способу життя, рівня освіти та інших умов. Штучна рука могла прийняти форму природної руки в елегантних рукавичках, здатних виконувати тонкі роботи; писати і навіть тасувати карти (як відома рука генерала Давидова). Якщо було ампутовано передпліччя, тобто рівень ампутації не досяг ліктьового суглоба, то функцію верхньої кінцівки можна відновити за допомогою штучної руки; але якщо плече ампутували, працювати рукою можна було лише за допомогою громіздких, дуже складних і вимогливих інструментів. Крім останніх, протези верхніх кінцівок складалися з двох шкіряних або металевих гільз для плеча і передпліччя, які рухомо з'єднувалися в шарніри над ліктьовим суглобом за допомогою металевих шин. Кисть робили зі світлого дерева і кріпили нерухомо на передпліччі. У суглобах кожного пальця були пружини.

У 2015 році в США надійшли в продаж дешеві протези рук, розроблені в університеті Іллінойсу в Урбана-Шампейн. Дешевизна досягається за рахунок використання 3D-друку.

Вченим із Технологічного університету Чалмерса (Гетеборг, Швеція) спільно з біотехнологічною компанією Integrum AB вдалося з'єднати протез руки, створений у межах європейської дослідницької програми в області протезування безпосередньо нервів і м'язів. Хірурги прикріпили протез до двох кісток передпліччя жінки (променевої та ліктьової) за

допомогою титанових імплантатів, а потім прикріпили 16 електродів до нервів і м'язів. Завдяки цьому вона змогла контролювати рухи своїх рук за допомогою свого мозку (думок). Вона вміла зав'язувати шнурки та друкувати на клавіатурі.

Протез C-Leg був вперше продемонстрований Otto Bock Orthopedic Industry на всесвітній ортопедичній конференції в Нюрнберзі в 1997 році.

C-Leg використовує гідравлічні циліндри для контролю згинання коліна. C-Leg є аббревіатурою від 3C100, номер моделі оригінального протеза, але все ще стосується всіх колінних протезів Otto Bock, керованих мікропроцесором. Функції C-Leg поєднуються в протезних компонентах завдяки різноманітним технологічним пристроям. C-Leg використовує датчик кута коліна для вимірювання кутового положення та кутової швидкості згинання суглоба. Вимірювання проводяться до п'ятидесяти разів на секунду. Датчик кута коліна розташований безпосередньо на осі обертання коліна. C-Leg контролює опір при згинанні та розгинанні в коліні за допомогою гідравлічного циліндра.

Висновки. Протезування та ортезування є важливими аспектами медичної реабілітації для людей з ампутацією або вадами руху. Ці процедури дозволяють пацієнтам повернути втрачену функціональність і поліпшити їх якість життя.

Література

1. Ксензов Д. Є., Юрченко І. О. Історія розвитку та перспективи технології біонічного протезування верхньої кінцівки в Україні. – 2019.
2. Салєєва А. Д. и др. Біомеханічні основи протезування та ортезування. – 2022.
3. Філак Я. Ф., Філак Ф. Г. Протезування та ортезування у фізичній терапії. – 2018.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКОВОЇ ДОКАЗОВОЇ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

**(Дніпровська Є.В., здобувачка першого рівня вищої освіти)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна**

Актуальність. Наукова доказова практична діяльність фізичного терапевта включає вивчення кількісного боку масових суспільних явищ і процесів у нерозривному зв'язку з їх якісним змістом та в конкретних умовах. Проблема наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта є дуже актуальною, особливо в сучасному контексті охорони здоров'я. Актуальність цієї проблеми посилюється: по-перше, зростанням захворюваності на патології опорно-рухового апарату; по-друге, старінням населення, оскільки зі збільшенням середньої тривалості життя зростає кількість літніх людей, які потребують фізичної реабілітації і підтримки; по-третє, зв'язками фізичної активності зі здоров'ям, оскільки фізична активність має велике значення для попередження та лікування хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет і ожиріння, а фізичний терапевт може надавати настанови та програми фізичної активності для клієнтів; по-четверте, велика кількість людей потребує ефективної фізичної реабілітації після травм та хірургічних втручань; по-п'яте, новими сучасними підходами до лікування, оскільки з'являються нові методи та технології в області фізичної реабілітації, і фізичні терапевти мають оновлювати

знання з наукової доказової практичної діяльності та навчатися використовувати їх для поліпшення результатів втручання.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є вивчення актуальних питань наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта, значення знань методів біостатистики для аналізу й планування програм біомедичних досліджень. У процесі роботи нами використано метод теоретичного аналізу та систематизації спеціальної літератури.

Результати дослідження. Питання наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта висвітлені в наукових працях О.Бесараб, Ю.Буценко, М. Гжегоцького, В. Гур'янова, Є.Качур, Ю. Короткого, Т. Мулик, О. Мерзлікіної, О. Мискавця, О.Мулик, В. Парій, Ю. Петришина, Т.Пригалінської, Л.Свистун-Золотаренко, Л. Сущенко, Я. Цехмістер та інших вчених.

Незважаючи на велику цікавість науковців до цього питання, єдиної думки щодо методологічної складової наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта немає, хоча є спільні думки. Вчені зауважують, що статистика в фізичній терапії може використовуватись для аналізу стану здоров'я клієнта, населення, для виявлення взаємозв'язків показників здоров'я з різними чинниками середовища, для обробки та аналізу результатів клінічних досліджень, для вивчення структури та результатів діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта. Розвиток наукової доказової практичної діяльності фізичного терапевта напряму пов'язаний з використанням математичного аналізу, статистичних методів, зокрема біостатистики [1; 4; 7; 8]. Слід підкреслити, що фізичний терапевт має знати, що біостатистика – галузь прикладної статистики, яка є складовою доказової медицини, базуючись на статистичних даних і використовуючи статистичні методи, вивчає систему охорони здоров'я, аналізує її стан та вплив соціально економічних факторів, встановлює закономірності та забезпечує обґрунтування для прийняття управлінських та дослідницьких рішень щодо підвищення якості медичного обслуговування населення та наукової роботи [1; 2]. Вчені акцентують, що формулювання мети дослідження, організація збору достовірних та своєчасних даних, систематизація та обробка отриманих даних, вибір адекватного методу статистичного аналізу та надійність проведених розрахунків – усе це впливає на обґрунтованість отриманих результатів [1]. Для фізичного терапевта важливо мати знання статистичної методології як комплексу специфічних, притаманних лише статистиці методів та засобів дослідження. Поділяємо думку вчених в тому, що статистична методологія ґрунтується на поєднанні аналізу і синтезу. До специфічних статистичних методів відносяться: статистичне спостереження (збір даних); зведення та групування (обробка і упорядкування даних); статистичний аналіз (індексний, кореляційний, динаміки тощо) [1].

Вчені зауважують, що будь-яке статистичне дослідження послідовно проходить 3 етапи: збирання первинного статистичного матеріалу здійснюється шляхом реєстрації фактів чи опитуванням респондентів; зібрані дані підлягають систематизації та групуванню – від характеристики окремих елементів переходять до узагальнюючих показників у формі абсолютних, відносних, чи середніх величин; передбачає аналіз варіації, динаміки взаємозв'язків. Висновки та інтерпретація результатів аналізу використовуються для прогнозування [1]. Результати аналізу подаються у формі діаграм, гістограм, статистичних таблиць і графіків.

Слід пам'ятати, що основним завданням біостатистики є застосування статистичних і математичних методів для аналізу й планування програм біомедичних досліджень, профілактичних заходів попередження захворювань, спрямованих на підвищення якості життя та здоров'я населення [1; 2]. Біостатистика є елементом доказової науки та застосування комплексного підходу до вирішення аналітичних завдань під час проведення досліджень, а також вміння інтерпретувати отримані результати [3; 5; 8]. Доказова медицина об'єднала епідеміологію і біологічну статистику в єдине ціле, що дає змогу отримувати достовірну (доказову) медичну інформацію в області поширення захворювань, їх профілактики, лікування, діагностики, реабілітації та інших елементів медико-санітарного обслуговування населення [1]. Таким чином, науково доказова практична діяльність у фізичній терапії використовує методи і доказову базу математичної статистики.

Слід підкреслити, що описова статистика використовується для: узагальнення показників однієї змінної (статистика випадкової вибірки); виявлення зв'язків між двома і більше змінними (кореляційно регресійний аналіз) [1]. Методи описової статистики покликані перетворити сукупність окремих емпіричних даних на систему наочних для сприйняття форм і чисел: розподіли частот, показники тенденцій, варіативності, зв'язку. Цими методами розраховуються статистики випадкової вибірки, які слугують підставою для здійснення статистичних висновків[2]. Таким чином, статистичні висновки надають можливість оцінити точність, надійність і ефективність вибірових статистик, виявити похибки, які виникають у процесі статистичних досліджень; узагальнити параметри генеральної сукупності, отримані на підставі вибірових статистик.

Головна мета наукових досліджень – отримання нового знання про великі класи явищ, осіб або подій, які прийнято називати генеральною сукупністю [2]. Генеральна сукупність це повна сукупність об'єктів дослідження, вибірка – частина, яка сформована певним, науково обґрунтованим способом. Приналежність вибірки до генеральної сукупності є головною підставою для оцінки характеристик генеральної сукупності за характеристиками вибірки. Фахівець з фізичної терапії, ерготерапії при дослідженні має використовувати основні поняття статистики, чітко оцінювати всі можливості й обмеження статистичних методів, які використовуються, та їхню адекватність клінічним задачам, що вирішуються. Необхідно усвідомлювати принципову варіабельність досліджуваних об'єктів та неоднозначність багатьох аспектів навколишнього світу [1].

Висновки. Отже, необхідно: чітко уявляти собі клінічну сутність проведеного дослідження; спостерігати за ходом виконання дослідження, бути впевненим у якості біостатистичного дослідження в процесі збору та аналізу даних; використовувати в якості базової інформації для професійної діяльності результати біостатистичного аналізу. Таким чином, з урахуванням цих факторів можна стверджувати, що науково доказова практична діяльність фізичного терапевта має велике значення для підтримки здоров'я та фізичного благополуччя населення. Вона є підґрунтям для ефективної реабілітації, профілактики захворювань та поліпшення якості життя людини. Науково доказова практика допомагає фізичним терапевтам визначити найбільш ефективні методи лікування та раціонально використовувати ресурси.

Література

1. Біостатистика засобами MS EXCEL. Навчальний посібник. О.В. Укладачі: Мулик, Т.Г. Пригалінська, Л.О. Свистун-Золотаренко. Київ, 2023. 264 с.

2. Расторгуєва І.С., Єфімова А.І., Хатунцева С.М., Кара С.І. Сучасні реабілітаційні технології у сфері здоров'я. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2022, Вип. 3. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 381-388.
3. Сущенко Л.П., Мерзлікіна О.А., Качур Є.Ю. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Науково-доказова практична діяльність у фізичній терапії» освітньо-професійної програми «Фізична терапія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 19 с.
4. Хатунцева С.М., Глазкова І.Я., Ляхова І.М., Хатунцева С.М. Забезпечення безбар'єрного доступу до здоров'язбережувального освітнього середовища. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр.* Вип. 1. 2023.436 с. С. 410-418.
5. Хатунцева С.М., Кара С.І., Пшенична Н.С., Расторгуєва І.С., Єфімова А.І. Формування професійної компетентності майбутніх фізичних терапевтів у процесі вивчення біологічних дисциплін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2022. Вип. 80. Т. 2. С.183–187.
6. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Vaseiko, Y., Shymanovych, I., & Yaroshchuk, L. Future teachers' training to application of cognitive barrier s in professional activities during the Covid-19 pandemic *Amazonia Investiga*, 1 (50), (2022), 66–78. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.50.02.7>
7. Glazkova, I., Khatuntseva, S., Yaroshchuk L. Professional Pedagogical Culture: Historical Culturological Aspect. *Revista Române ascăpentru Educație Multidimensională*, 12 (3), (2020), 144–162. URL: <https://publons.com/publon/36911847/> .
8. Khatuntseva, S., Kabus, N., Portyan, M., Zhernovnykova, O., Kara, S., & Knysh, S. The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Romane ascăpentru Educatie Multidimensională*, 12 (1), (2020), 185–197. (Web of Science) (<https://publons.com/publon/32455010/>).

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СКОЛІОЗАХ І ТА ІІ СТУПЕНІВ

(Дніпровська Є.В., здобувачка освіти; Єфімова А.І., ст. викл.)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Однією з важливих складових здоров'я людини є її постава. Запорука формування та збереження правильної постави, це активний спосіб життя. У 21 столітті епідемія COVID-19 та військові дії вплинули на фізичну активність людей. Все частіше, особливо молодь, переходить, так би мовити, у "онлайн життя" - робота та навчання вдома. Через такий стиль життя збільшується кількість людей, які страждають на болі у спині, головною причиною якої є неправильна постава. Наприклад сколіоз викликає порушення функціонування органів і систем. Якщо цей стан вчасно не діагностувати і не лікувати, то згодом відбуватиметься зміщення хребців, що може спричинити серйозні порушення в роботі внутрішніх органів і організму в цілому, що позначиться й на загальному самопочутті.

У даній роботі було розглянуто методи реабілітації для I та II ступенів сколіозу. Увага зосереджена саме на тих методах, які зможуть відновити і зміцнити м'язи та зв'язки пацієнта. Наступним, важливим критерієм для вибору методів лікування була доступність, оскільки дана проблема може зустрічатись у людей різного фінансового достатку. Також простота оглянутих методів може полегшити процес інтеграції їх у повсякденний спосіб життя. Адже тільки зміна способу життя, зможе встановити у хворого довгострокові, корисні адаптації, які допоможуть як мінімум знизити рівень болю. А як максимум, взагалі позбавитись постійного дискомфорту та почуття болю та сколіозу в цілому.

Лікування дефектів постави і деформації опорно-рухового апарату комплексне. Воно передбачає використання ЛФК разом з масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами. Комплексне застосування цих засобів позитивно впливає в цілому на організм. Систематичні заняття фізичними вправами тренують людину, сприяють виникненню і закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла.

Мета роботи. проаналізувати навчально-методичну літературу для обґрунтування впливу засобів та методів фізичної терапії на профілактику та лікування сколіозів I та II ступенів.

Методика дослідження. В результаті аналізу літературних джерел нами були виокремлені певні рекомендації щодо профілактики викривлення хребта пов'язані з правильною організацією робочого і спального місця, контролем постави, а саме:

- Спати потрібно на напівжорсткому матраці з невеликою подушкою або ж і без неї.
- Найкраща профілактика сколіозу – це плавання.
- Звичка, якої необхідно позбутися, це схрещування рук перед собою. найкращий варіант руки тримати вільно вниз або за спиною.
- Намагайтеся не стояти на одній нозі, це може спричинити перекіс тазу.
- Краще виробити звичку постійно тягтися вгору маківкою (усвідомлене само витягування) стежачи за лінією підборіддя, яка повинна бути на рівні горизонту.
- Не сидіти за навчанням або роботою понад 40 хвилин без перерви. Під час перерви, по можливості, намагатися висіти на шведській стінці або турніку, але не відриваючи ноги від підлоги, щоб не перевантажувати м'язи та зв'язки. На шведській стінці висіти таким чином, щоб стегна були паралельні підлозі. Висіти потрібно три підходи по 15–20 секунд.
- Найкраща сумка - це рюкзак, який носять на двох плечах.
- В харчуванні мають бути молочні продукти, що містять кальцій; риба, що містить фосфор; яйця, в жовтку яких є вітамін Д; а також овочі та фрукти.
- Також слід уникати підйому важких предметів, а при необхідності рівномірно розподіляти вагу на дві сторони.
- У дитячому та підлітковому віці краще виключити великі статичні навантаження.

Окрім цих рекомендацій у комплексному лікуванні сколіозу використовують комплексний підхід. Найбільш значущим засобом комплексного лікування є - лікувальна фізична культура .

Лікувальна фізична культура об'єднала в собі провідні на сьогоднішній день методики реабілітації для пацієнтів із сколіозом:

- локальне, кероване дихання та індивідуальний підбір ізометричних деротаційних вправ, які пацієнт надалі може виконувати самостійно, були взяті з німецької методики К. Шрот [3];

- елементи корекційної Войта-терапії дозволяють якнайкраще активувати глибокі м'язи спини та навчати пацієнта новому руху;

- комплекс вправ «Баланс-Координація» є необхідним доповненням до комплексної реабілітації.

Ще один метод реабілітації сколіозу і подальшого відновлення м'язового корсету, який використовується у комплексній фізичній терапії при сколіозах I та II ступеня – це масаж. Масаж виконуються руками масажиста або за допомогою спеціального обладнання. Він складається із систем прийомів, які впливають на поверхню тіла. Ці дії виконуються у вигляді прогладжування, розтирання, розминання, вібрацій[1].

На ранніх стадіях лікування для мобілізації кривизни необхідна інтенсивна мобілізація поверхневих тканин. Мета масажу: підвищити загальний тонус організму і посилити оздоровчий процес.

Наступний крок - м'який м'язовий масаж. Мета: усунення місцевої м'язової гіпертоніки, поліпшення м'язового харчування.

На етапі корекції деформації, стабілізації досягнутих результатів необхідний більш інтенсивний, глибокий і тривалий масаж, в результаті якого досягається вкорочене спастичне розтягнення м'язів, збільшення їх напруги і скорочення розтягнутих м'язів.

Кінезіотейпування – перспективний та сучасний метод лікування та профілактики викривлень постави. Сама стрічка (тейп) розроблена японським доктором Кензо Касе в кінці XX століття. Тейп виготовляється на основі бавовняної або синтетичної тканини. Являє собою еластичні клейкі стрічки, покриті гіпоалергенним клеючим шаром на акриловій основі, який активується при температурі тіла. Фізичні властивості тейпів наближені до параметрів розтягнення шкіри, за рахунок спеціального еластичного шару. Основа тейпів не перешкоджає диханню шкіри і випаровуванню поту з її поверхні [2].

Кінезіотейпування, безумовно, не є основним методом у комплексі корекції сколіозу, проте дозволяє вирішити декілька важливих завдань.

1. У процесі реабілітації пацієнта усвідомленому локальному дихання рекомендовано наклеїти кінезіотейп на так звану дихальну зону/зони для найкращого розуміння та усвідомлення процесу спрямованого (локального) вдиху. Це особливо важливо на перших заняттях, коли у процесі освоєння комплексу пацієнту буває складно засвоїти великий обсяг інформації.

2. Закріплення результату лікувальної фізичної культури та стабілізації. Після кожного заняття, коли пацієнти виходять із зали ЛФК, вони стають на 1 крок ближче до досягнення мети. Через деякий час ефект від заняття починає слабшати. Використання кінезіотейпу дозволяє закріпити та продовжити ефект від проведеного заняття.

3. Формування нового правильного м'язового стереотипу. Кінезіотейпування допомагає впоратися з цим завданням, надавши пацієнтові правильної постави шляхом нанесення певних аплікацій.

Накладення тейпів забезпечує: зниження больових відчуттів; підтримку м'язів протягом тривалого часу; безболісне виконання лікувальних вправ; релаксацію і відновлення.

Результати дослідження. Профілактика прогресування сколіозу полягає перш за все в загальнозміцнюючих заходах, також у зміні некорисних звичок, у збалансованому харчуванні, правильна постава - запорука здоров'я хребта. Лікувальна фізична культура є одним із головних методів реабілітації сколіозу. Масаж використовується спільно з ЛФК в комплексній реабілітації сколіозу. Це метод реабілітації сколіозу і подальшого відновлення м'язового корсету. Він складається із систем прийомів, які впливають на поверхню тіла. Ці дії виконуються у вигляді прогладжування, розтирання, розминання, вібрацій. Кінезіотейпування - це додатковий метод у комплексі корекції сколіозу, проте дозволяє вирішити декілька важливих завдань: усвідомлене локальне дихання, закріплення результатів ЛФК, формування правильного м'язового стереотипу. Також, тейпи забезпечують: зниження больових відчуттів, підтримку м'язів протягом тривалого часу, безболісне виконання лікувальних вправ, релаксацію і відновлення.

Висновки. В результаті аналізу літературних джерел ми виявили позитивний вплив комплексного підходу у фізичній терапії при лікуванні та профілактики сколіозів I та II ступенів. Таким чином комплексне застосування засобів фізичної терапії є доцільним у лікуванні та профілактиці сколіозів I та II ступенів.

Література

1. Давибіда Н. О. и др. Массаж та лікувальна фізична культура як засоби фізичної реабілітації при різновидах сколіозу в дорослих та дітей з порушеннями опорно-рухового апарату //Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2019. – №. 2. – С. 119-124.
2. Клеценко Л. В. Кінезіотейпування як метод фізичної реабілітації : дис. – Тернопіль: ТНМУ, 2020.
3. Пшенічна В. М. 3-ПЛОЩИННА ГІМНАСТИКА ШРОТ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СКОЛІОЗУ ДРУГОГО СТУПЕНЯ // The 2 nd International scientific and practical conference "Priority directions of science and technology development"(October 25-27, 2020) SPC "Sci-conf. com. ua", Kyiv, Ukraine. 2020. 1017 p. – 2020. – С. 138.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СУЧАСНИХ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**(Зоріна Л.В., учитель початкових класів, біології та географії)
Рахнівська гімназія, с. Рахнівка, Україна**

Актуальність теми: Фізична терапія в початковій школі є актуальною проблемою, після чого сучасні діти стикаються з високим рівнем сидячого способу життя та зниженою фізичною активністю. Це може призвести до розвитку проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння та інші хвороби. Також, фізична активність впливає на когнітивний розвиток дітей і може покращити їхню успішність у навчанні. Отже, дослідження ефективності сучасних аспектів фізичної терапії в початковій школі є дуже актуальним і завданням. [1]

Мета роботи: Методом даної роботи є дослідження та аналіз ефективності сучасних аспектів фізичної терапії в початковій школі з метою визначення їх впливу на фізичний розвиток, психічне здоров'я, навчальну продуктивність та соціальну адаптацію дітей.

Методика дослідження: Для проведення дослідження було обрано декілька початкових шкіл, в яких реалізували сучасні програми фізичної терапії. Учні ці школи були

об'єктом дослідження. Для збору даних були використані наступні методи: анкетування учнів, спостереження за їхньою фізичною активністю та навчальними досягненнями, аналіз статистичних даних. Фізична активність є важливою складовою здорового розвитку та навчання дітей у початковій школі.

Результати дослідження:

Підвищення фізичної активності було підтверджено збільшенням рівня фізичної вправності та зниженням інцидентів з ожирінням серед учнів, які брали участь у програмах фізичної терапії.

1. Покращення психічного здоров'я було визначено за допомогою анкет та спостережень за станом дітей.
2. Учні, які займалися фізичною терапією, виявили менше ознак стресу та тривожності.
3. Підвищення концентрації та навчальної продуктивності було визначено через аналіз академічних досягнень учнів.
4. Діти, які регулярно займалися фізичною активністю, мали кращі результати в навчанні та були більш зосередженими на уроках.[1]

Сучасна фізична терапія визнається надзвичайно ефективним інструментом для досягнення цієї мети. У цій статті ми розглянемо, як сучасні аспекти фізичної терапії сприяють збереженню здоров'я та успішному навчанню учнів початкових класів.

Підвищення фізичної активності:

Сучасні програми фізичної терапії акцентують увагу на підвищенні рівня фізичної активності серед дітей. Це допомагає знизити ризик розвитку ожиріння та інших хвороб, пов'язаних із сидячим способом життя. Рухливі ігри, фізичні вправи та спортивні змагання стають не лише засобом фізичного розвитку, а й можливістю навчити дітей командній роботі, дисципліні, та самоконтролю.[3]

Покращення психічного здоров'я:

Фізична терапія включає в себе не лише фізичні вправи, але й релаксаційні техніки, такі як йога та медитація. Це сприяє покращенню психічного здоров'я учнів. Вони вчаться краще контролювати свої емоції, стрес та тривожність, що може бути особливо важливим у сучасному світі, де діти стикаються з багатьма тисками та викликами.[2]

Підвищення концентрації та навчальної продуктивності:

Регулярна фізична активність сприяє підвищенню кровообігу та доставці кисню до мозку, що може покращити концентрацію та навчальну продуктивність дітей. Дослідження показують, що учні, які займаються фізичною активністю, мають кращі показники в навчанні та здатність до вирішення завдань.

Розвиток соціальних навичок:

Фізичні заняття часто проводяться у формі командних ігор та змагань, що сприяє розвитку соціальних навичок. Діти навчаються спілкуватися, співпрацювати та вирішувати конфлікти в групі. Ці навички корисні не лише в спорті, але і в усіх аспектах життя.[1]

Зменшення ризику травм:

Фізична терапія сприяє розвитку силових, гнучких та координаційних навичок у дітей, що може допомогти зменшити ризик травм. Тренери та вчителі фізичної терапії навчають дітей правильним технікам виконання вправ та веденню безпечного спорту.

Загалом, сучасна фізична терапія є невід'ємною частиною навчального процесу в початковій школі. Вона сприяє здоровому фізичному та психічному розвитку дітей,

покращує їхню навчальну продуктивність та допомагає виробляти важливі соціальні навички. Для максимальної ефективності важливо, щоб фізична терапія була доступною для всіх дітей і враховувала їхні індивідуальні потреби та можливості.[2]

Зважаючи на важливість фізичної терапії в початковій школі, ось деякі додаткові аспекти, які підкреслюють її ефективність:

Сприяння розвитку моторики:

Фізична терапія допомагає вдосконалювати моторику дітей, включаючи координацію та баланс. Це особливо важливо для дітей з розвитковими особливостями, такими як діти з порушеннями моторики або сенсорними проблемами. Фізичні вправи можуть бути адаптовані для задоволення індивідуальних потреб кожної дитини.[3]

Здоровий спосіб життя:

Вчителі фізичної терапії можуть вчити дітей про здоровий спосіб життя, включаючи питання про правильне харчування та важливість здорового сну. Це сприяє формуванню у дітей свідомості про важливість збереження здоров'я на протязі усього життя.[1]

Заохочення до фізичних занять поза школою:

Фізична терапія може заохочувати дітей до участі у спортивних заходах та заняттях поза школою. Це може сприяти розвитку здорового захоплення та позитивних звичок, які діти заберуть із собою в доросле життя.

Підвищення самооцінки:

Участь у фізичних заняттях та досягнення успіхів у спорті можуть підвищити самооцінку дітей. Це важливо, особливо для дітей, які можуть відчувати себе менш комфортно в інших сферах навчання. Прагнення досягати цілей у фізичних вправах може стимулювати дітей розвивати самодисципліну та самоконтроль.[3]

Сприяння соціальній інтеграції:

Фізична терапія в початковій школі допомагає зближувати дітей різного віку та фізичних здібностей. Вони навчаються спілкуватися та взаємодіяти одне з одним, що сприяє соціальній інтеграції та розвитку взаємоповаги.

Загалом, сучасні аспекти фізичної терапії у початковій школі відіграють важливу роль у забезпеченні повного розвитку дітей. Вони сприяють збереженню здоров'я, покращенню навчання та соціальній адаптації дітей, допомагаючи їм стати активними та впевненими в собі особистостями.[1]

Висновки. Враховуючи отримані результати, сучасні аспекти фізичної терапії є ефективно ефективними у покращенні фізичного, психічного та соціального розвитку дітей у початковій школі. Належна увага до фізичної активності в початковій школі може сприяти формуванню здорового способу життя та важливих звичок, які супроводжуватимуть дітей протягом усього життя.

Література

1. Бойчук Т. В. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. В.Бойчук, М. Г. Аравіцька, О. С. Левандовський, Л. І. Войчишин. – Луцьк: ЗУКС, 2014. – 240с.
2. Дідоха І.В., Аравіцька М.Г. Вплив засобів фізичної терапії на рівень кінезіофобії, соматичні маркери саркопенії та показники ризику падіння у осіб похилого віку з хворобою Паркінсона. Art of Medicine.2021, 2 (18), С. 50-58.
3. Івасик Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації /терапії дітей шкільного віку з бронхолегеновими патологіями. Львів : ЛДУФК, 2018. 393 с.

РОЗВИТОК ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В УКРАЇНІ ТА ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Корх-Черба О.В., кандидат педагогічних наук, доцент,
Пшенічна Л.П., старший викладач)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Україна активно розвивається у сфері фітнес-технологій, впроваджуючи сучасні підходи до фітнесу та здорового способу життя, завдяки формуванню здатності зміцнювати здоров'я студентів шляхом впровадження сучасних фітнес технологій у повсякденне життя під час війни, яку розв'язала країна-терористка.

Мета роботи. Охарактеризувати розвиток фітнес-технологій в Україні та їх впровадження у заклади вищої освіти.

Методика досліджень. Аналіз наукової та науково-методичної літератури щодо розвитку фітнес-технологій в Україні та їх впровадження у заклади вищої освіти фітнес-технологій.

Результати дослідження. Науковці (О. Дубинська та Н. Петренко [1], О. Корх-Черба і Л. Севастьяненко [2], А. Боляк, Н. Боляк і О. Корх-Черба [3], О. Школа та А. Осіпцов [4] та ін.) акцентують увагу на ключових аспектах розвитку фітнес-технологій в Україні, а саме:

- зростання популярності фітнесу та здорового способу життя. Так, українське суспільство, особливо під час війни, все більше усвідомлює важливість фізичного здоров'я та активного способу життя. Внаслідок цього, популярність фітнес клубів, спортивних заходів і технологічних рішень для тренувань швидко зростає;
- впровадження сучасних технологій у фітнес простір. Українські фітнес-клуби і тренажерні зали широко впроваджують сучасні технології. Це включає в себе використання електронних трекерів, віртуальних тренувань, інтерактивних тренажерів, а також спеціалізованих додатків для ведення обліку результатів і планування тренувань;
- розвиток онлайн-фітнесу та дистанційних тренувань. Останнім часом українські тренери, які працюють у фітнес-клубах, активно розвивають онлайн-платформи для надання послуг дистанційно. Це дозволяє клієнтам мати доступ до професійного супроводу навіть без виходу з дому;
- зростання популярності функціонального тренування. Сучасні технології сприяють розвитку функціональних тренувань, які спрямовані на комплексний розвиток м'язів і покращення фізичних показників. Вони вимагають від студентів більшого контролю та точності у виконанні фізичних вправ;
- розвиток спеціалізованих додатків і платформ.

Українські розробники активно створюють спеціалізовані додатки і платформи для планування тренувань, ведення обліку харчування, моніторингу фізичного стану та спілкування з тренерами та студентами (betterMe). Так, основними складовими сучасних фітнес-технологій є використання сучасних додатків та онлайн-платформ для контролю навантаження, ефективні тренування з використанням віртуальної реальності та інтерактивних ігор, аналізатори сну та дієтичні додатки для оптимізації режиму і раціону тощо. Слід звернути увагу на індивідуально підібрані навантаження для різних типів фізичної активності та персоналізовані тренування з врахуванням особливостей і потреб кожного студента.

Вважаємо, що моніторинг та аналіз прогресу також дуже важливий, бо відстеження показників здоров'я та рівня фізичного фітнесу для кожного студента допомагає виявленню тенденцій та можливостей для оптимізації тренувань, підвищує когнітивні здібності і зосередженості завдяки регулярній фізичній активності, зменшує ризик стресу та покращує емоційний стан, що сприяє кращому навчанню у ЗВО. Сприяння соціальній інтеграції: саме групові тренування та використання спільних платформ дозволяють студентам встановлювати нові соціальні контакти, що сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин. Слід зазначити про важливість профілактики хронічних захворювань: регулярна фізична активність знижує ризик виникнення хронічних захворювань, що дозволяє студентам підтримувати високий рівень здоров'я на тривалий термін. Підвищення життєвого тону та енергії, активний спосіб життя, підсилений фітнес технологіями, дозволяє студентам відчувати себе більш енергійними і ефективними в повсякденному житті. Впровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес є невід'ємною частиною формування здатності студентів до зміцнення власного здоров'я. Це впливає не лише на фізичне, а й на психічне благополуччя студентів, підвищуючи їх академічну продуктивність та якість життя в цілому.

Акцентуємо увагу на тому, що Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова на кафедрі фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації під керівництвом професора Л. Сущенко систематично відбувається співпраця з кращими фітнес-експертами та тренерами України для надання доступу до сучасних технологій та освітніх ресурсів для всіх студентів, які навчаються на освітньо-професійній програмі «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація»..

Висновки. Розвиток фітнес-технологій в Україні та їх впровадження у заклади вищої освіти можуть бути реалізовані завдяки створенню сучасних вимог до фітнес-стандартів з метою підтримки загального фізичного здоров'я студентів, роз'ясненню важливості здорового способу життя та фізичного розвитку з використанням оздоровчого фітнесу, як засобу підтримки фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Сучасний світ вимагає нових підходів до підтримки фізичного та психічного здоров'я, тому впровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес стає необхідністю для формування здатності студентів зміцнювати своє здоров'я. Це сприяє не лише фізичному благополуччю, але й покращує навчальні досягнення, адаптацію до стресових ситуацій та підвищує загальний рівень життя студентської громади.

Література

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
2. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Організація та зміст занять з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса для студентів педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К(131) 21. С. 194–200.*
3. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. / Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Харків : Вид-во ХДАФК, 2012. 130 с.
4. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

ПРІОРИТЕТНА РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ 8-14 РОКІВ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

(Кузьменко В. Ю., старший викладач,
Коваленченко В. Ф., кандидат медичних наук, доцент)
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Бронхіальна астма є одним із найпоширеніших хронічних захворювань у світі. А. Yilmaz вказує, що за статистичними даними показники поширеності варіюються від 15% до 20% в розвинутих країнах та від 2% до 4% з низьким рівнем розвитку [9, с. 590]. Хвороба може розвинути у будь-якому віці, найчастіше в дитячому, у хлопчиків (співвідношення 3:2). Більшість хворих, яким було поставлено діагноз відчували перші симптоми вже у віці до 5 років, однак діагноз був поставлений близько 66% у віці до 18 років. За епідеміологічними даними показники поширеності БА серед підлітків значно перевищують показники офіційної статистики. В.І. Горошко та В.В. Михайленко зазначають, що показник БА серед підлітків складає в межах 0,60 – 0,56 %, що свідчить про проблему гіподіагностики захворювання [2, с. 29]. Бронхіальна астма, на думку А.І. Альошиної, серйозно впливає на якість життя та фізичну активність підлітків [1, с. 270]. Фактори, що ініціюють запальний процес, є складними і все ще досліджуються. Відомо, що генетичні фактори і вплив навколишнього середовища (такі, як алергени, забруднення, інфекції, мікроби, стрес) у вирішальні моменти розвитку імунної системи беруть участь в появі БА. Тому характеристика результатів впровадження фізичних вправ у програму відновлення здоров'я підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму, є актуальною та важливою.

Мета роботи полягає в розкритті пріоритетної ролі фізичних вправ у відновленні здоров'я підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму.

Методика досліджень. Компаративний аналіз наукової та науково-методичної літератури щодо застосування фізичних вправ у програму відновлення здоров'я підлітків.

Результати дослідження. Бронхіальна астма (БА) – це хронічне, рецидивуюче захворювання інфекційної або неінфекційної етіології, обов'язковим патогенетичним механізмом якого є сенсibilізація, а основною клінічною ознакою - напад задухи унаслідок бронхоспазму, гіперсекреції, набряку слизової бронха. Саме напади кашлю та астматичне дихання, зумовлені звуженням дихальних шляхів, спостерігаються приблизно у 12% підлітків віком до 10 років.

М.С. Регеда та інші зазначають, що БА у підлітків зазвичай проходить після періоду статевого дозрівання, але може повернутись у пізніші періоди життя [5, с. 6]. Вважається, що у підлітковому віці БА частіше зустрічається у хлопців, ніж у дівчат, однак після досягнення повноліття вони починають випереджати хлопців за частотою поширення хвороби.

До патофізіологічних причин С.І. Соопер і G.D. Parry відносять три основні аспекти БА – алергічне запалення, бронхіальну гіперактивність та ремоделювання дихальних шляхів. Відмінністю БА від інших захворювань є те, що запалення охоплює всю респіраторну систему, верхні дихальні шляхи, середні бронхи, характеризується надмірним виділенням слизу, набряком, гіперемією та звуженням просвіту судин [6, с. 62].

M.V. Mendlowicz і M.B. Stein стверджують у своїй роботі, що БА у підлітків розвивається в результаті відповіді на антигену або декількох видів антигенів дендритними клітинами лімфоцитам і формуванням каскаду цитокінових реакцій, внаслідок цього відбувається запалення, гіперактивність бронхів, обструкція дихальних шляхів та симптоми хвороби [8, с. 670].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що в більшості випадків при БА бронхоспазм виникає через гіперактивність бронхів, в основі якого лежить запальний процес, відбувається більшою мірою через алергічні реакції на алерген, однак у підлітків, в яких є змішана форма, тоді алерген є допоміжним патогенетичним механізмом (рис. 1).

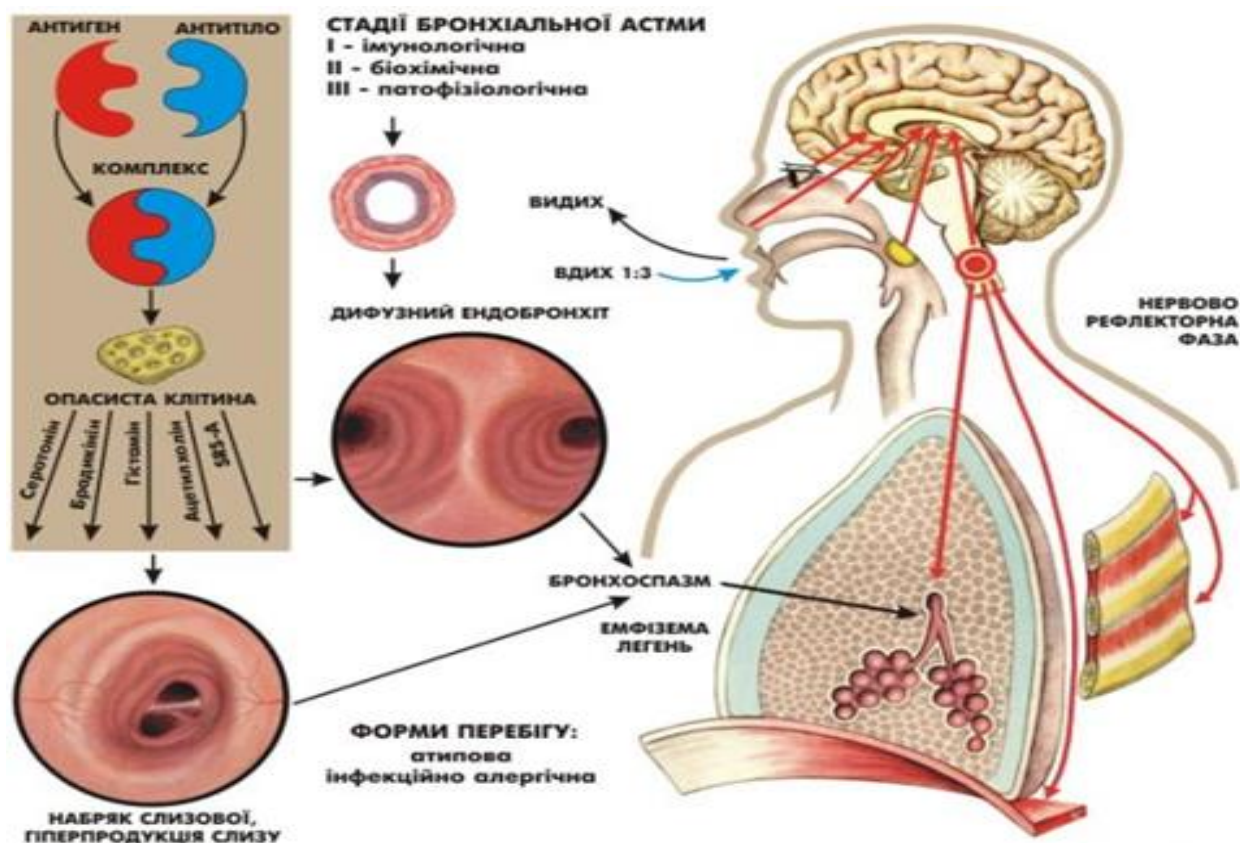


Рис. 1. Механізм бронхоспазму при БА

Як відмічають E.A. Holloway і R.J. West, важливо приділити увагу фізичним вправам, які будуть збільшувати силу м'язів та їх витривалість [7, с. 1040]. Для цього рекомендується використовувати дихальні тренажери і вправи з супротивом. Вказується, що збільшення сили м'язів які приймають участь у вдиху у підлітків з БА, зменшує інтенсивність задишки та покращує відповідність фізичним навантаженням.

Б.В. Дикий і Б.В. Росток-Резнікова вказують, що аеробні вправи можуть спровокувати приступ БА у підлітків, тому регулярна фізична активність є важливим компонентом відновлення здоров'я [3, с. 27]. Однак через страх багатьох підлітків та їх батьків, викликаний епізодом задишки, заважає багатьом астматикам брати участь у фізичних навантаженнях. Низький рівень фізичної активності в свою чергу призводить до низького рівня фізичної підготовки.

Ю.А. Попадюха відзначає ефективність використання дихальних тренажерів, які значно покращують дихальну функцію у підлітків з БА [4, с. 194]. До них він відносить тренажер «Карбонік» (Carbonic), перевагами якого є короточасне зниження вмісту кисню і підвищення вмісту вуглекислого газу в крові, плавно змінює концентрацію вуглекислого газу в крові, що покращує якість життя хворих та знижує ризик розвитку ускладнень. Рекомендується займатися щоденно по 20 хв., ефект прирівнюється до підйому на гору заввишки 4500 метрів над рівнем моря, який можна побачити через 3 тижні занять, однак він не дуже тривалий тому потрібно повторити курс через 2-3 місяці.

Висновки. Акцентовано увагу на необхідності розроблення варіантів фізичних вправ для відновлення здоров'я підлітків, хворих на бронхіальну астму, що спрямовані на виконання ними дихальних вправ, тренування дихальних м'язів та очищення дихальних шляхів, на шадному руховому режимі, щадному тренуючому руховому режимі та тренуючому руховому режимі.

Література

1. Альошина А. І. Значення засобів фізичної реабілітації, які використовуються в лікуванні хворих на бронхіальну астму. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 268 – 271.
2. Горошко В. І., Михайленко В. В. Фізична терапія при бронхіальній астм. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 23 листоп. 2021 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 29 – 30.
3. Дикий Б. В., Росток-Резнікова Б. В. Немедикаментозні методи в реабілітації хворих на бронхіальну астму : методчні рекомендації. Ужгород. 2013. 37 с.
4. Попадюха Ю. А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 324 с.
5. Регеда М.С., Регеда М. М., Фурдичко Л. О., Колішецька М. А. Бронхіальна астма. Львів, 2012. 147 с.
6. Cooper C. L, Parry G. D., Saul C., Morice A. H., Hutchcroft B. J., Moore J. et al. Anxiety and panic fear in adults with asthma: prevalence in primary care. *BMC Fam Pract*. 2007. P. 8 – 62.
7. Holloway E. A., West R. J. Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial. *Thorax*. 2007. № 62(12). P.1039 – 1042.
8. Mendlowicz M.V., Stein M.B. Quality of life in individuals with anxiety disorders. *Am J Psychiatry*. 2000. №157(5). P. 669 – 682.
9. Yilmaz A., Cumurcu B. E., Tasliyurt T., Sahan A. G., Ustun Y., Etikan I. Role of psychiatric disorders and irritable bowel syndrome in asthma patients. *Clinics*. 2011. № 66(4) P. 591– 597.

ЗАХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СТОПИ

(Ладигенська К. О., здобувачка II рівня вищої освіти)
Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця, Україна

Актуальність. Однією з найбільш поширених ортопедичних проблем молодого покоління є плоскостопість, зокрема – плоско-вальгусні деформації стопи, які проявляються у ранньому віці. За відсутності ефективних методів профілактики, належного виявлення плоскостопості на ранніх етапах розвитку даного відхилення та подальшої фізичної реабілітації, вальгусні деформації та плоскостопість є характерними для більш ніж 11% дітей дошкільного віку. При цьому частота появи даних відхилень у медичній практиці зросла у 1,5 рази. Відомо, що більшість хвороб, у тому числі і деформації стопи, розвиваються у дитячому віці, тому є необхідність у проведенні своєчасної профілактики, а у подальшому – застосуванні заходів фізичної реабілітації, спрямованих на усунення наявних проблем.

Методика дослідження. В основі дослідження сучасні теоретичні і експериментальні дослідження вітчизняних дослідників, аналіз яких дає можливість визначити головні особливості досліджуваного порушення та наявні методи профілактики його виникнення.

Результати дослідження. Загалом, зазначимо, що одним із найбільш поширених типів деформацій нижніх кінцівок є плоскостопість. Згідно з визначенням плоскостопість являє собою постуральну деформацію, яка характеризується опусканням склепіння ноги, внаслідок чого вся підошва стопи вступає в повний або майже повний контакт із землею. Окрім цього, зазначимо, що плоскостопість є найбільш поширеним типом деформації нижньої кінцівки, за якого склепіння ніг (одне або обидва) опущені [1].

Плоскостопість, у свою чергу, негативно впливає на стан здоров'я людини та може призвести до наступних негативних наслідків [1]:

- Зниження пом'якшувальних властивостей тіла та здатності людини утримувати рівновагу під час ходьби;
 - Призводить не лише до деформації стоп, але й негативно впливає на виконання ними початкових функцій;
 - Погіршення стану усього опорно-рухового апарату, а також деформації хребта внаслідок неправильної постави та неправильного тиску на стопи.
- Серед причин виникнення плоскостопості виділяють:
- Надлишкове або недостатнє навантаження на ноги
 - Неправильне взуття, що може бути маленьким, вузьким, а також взуття на високих підборах;
 - Наявність генетичної схильності до плоскостопості;
 - Наявність зниженого тонуусу опорно-рухового апарату стоп та гомілок;
 - Надмірна вага, що призводить до збільшення навантаження на стопи.

Додаткові причини є наступними: захворювання, що впливають на послаблення кістково-м'язової системи; захворювання, пов'язані з обміном речовин, що можуть стати причиною зайвої ваги; постійне перебування «на ногах», внаслідок чого м'язи та стопи швидко втомлюються та можуть деформуватись; травми, що могли призвести до деформації стоп тощо [1].

Одним із найбільш поширених типів плоскостопості за формою даної медичної проблеми є плоско-вальгусна плоскостопість. Даний тип плоскостопості характеризується тим, що разом з патологічним навантаженням на стопу має місце вигинання щиколотки. При цьому даний тип плоскостопості може бути як вродженим, так набутим. Основними причинами даної деформації є захворювання опорно-рухового апарата, які призводять до пошкоджень та деформацій стопи. Окрім цього, причинами плоско-вальгусної деформації стоп, як і за умов плоскостопості в цілому, можуть стати механічні чинники – неправильно підібране взуття, що сприяє порушенню фіксації стопи, внаслідок чого відбувається розвиток деформації. Вплив зовнішніх механічних чинників може проявитись на 10-12 місяці життя, вплив вроджених дефектів – у перші місяці після народження. Тому існує необхідність у проведенні комплексних систематичних обстежень, що дозволять визначити наявність відхилень на перших етапах їх прояву. Саме у такому разі використання методів фізичної реабілітації плоско-вальгусної деформації може мати найбільший ефект [2].

В цілому, розглядаючи особливості профілактики плоскостопості та плоско-вальгусної деформації стопи, як її основного різновиду, варто зазначити, що сучасні підходи до попередження даного порушення мають суттєві недоліки [3]:

- У дитячих садках та початкових школах виявлення патології не здійснюється або здійснюється у недостатній мірі внаслідок доволі поверхових медичних профілактичних оглядів;
- Якщо патологія виявляється, діти не підлягають диспансеризації, а подальша фізична терапія та реабілітація з метою усунення даного порушення залежить від особистого бажання батьків та їх можливостей;
- У дитячих садочках не використовуються у повній мірі спеціальні коригуючі та профілактичні заходи;
- Батьки недостатньо обізнані у питаннях виявлення проблем плоско-вальгусної деформації стопи та її профілактики.

Враховуючи усе це, зазначимо, що на сьогоднішній день існує необхідність у проведенні комплексних профілактичних заходів, як у межах медичних установ і закладів освіти, так і у межах родини. Для цього важливо проводити просвітницьку діяльність, спрямовану на вдосконалення освіти батьків у контексті даного питання, а також створювати спеціальні програми з метою профілактики, які будуть поширені у медичних установах та закладах освіти.

Спираючись на наявні теоретичні та експериментальні дослідження, розглянемо наступні методи профілактики плоско-вальгусної деформації стопи [1; 2; 3]:

- Заняття лікувальною фізичною культурою з метою поліпшення функціонального стану м'язів ніг;
- Контроль ваги дітей та дорослих, деформація стопи яких може бути набутою;
- Масаж стоп;
- Сольові ванночки;
- Якісне взуття на непласкій підшві з невисоким підбором 2-3 см;
- Використання ортопедичних устілок.

Особливо ефективним методом профілактики плоско-вальгусної деформації стопи є заняття лікувальною фізичною культурою. Дані заняття необхідно проводити з чотирьох

років, оскільки, на думку дослідників, усі діти народжуються з несформованою стопою, яка може нагадувати початкові прояви плоско-вальгусної деформації. Вправи, які можуть бути використані у такому випадку, є наступними [3]:

- Стискання та розтискання пальців ніг кожної стопи – 5-10 разів;
- Ходіння на носочках та п'ятах;
- Поперемінна ходьба на внутрішній і зовнішній поверхнях стоп;
- Присідання, стоячи на носочках;
- Підняття пальцями ніг невеликих предметів з підлоги тощо.

Дані вправи необхідно застосовувати систематично. Деякі з них застосовуються у закладах освіти під час виконання розминки на уроках фізичної культури, що є позитивним аспектом профілактики плоско-вальгусної деформації стопи у межах закладів освіти.

Ще одним ефективним методом профілактики плоско-вальгусної деформації стопи є масаж [4]. Масаж має проводитись у медичних закладах. При цьому виділяють такі види масажу, як масаж литкового м'яза, масаж ахілового сухожилля, масаж зовнішньої сторони гомілки, масаж тильної сторони стопи, масаж підшви тощо. Масаж проводять зазвичай у положенні лежачи на спині або животі, використовуючи поглажування, розминку та розтирання. Окрім цього, необхідно проводити самомасаж.

Зазначимо, що під час профілактики плоско-вальгусної деформації стопи корисним є застосування спеціальних тренажерів та пристроїв [3]:

1) «валик з масажними елементами» - з його допомогою здійснюється вібро- та механічний масаж. Окрім цього, котіння даного валику дозволяє зміцнити зв'язки, які натягують зводи стопи, збільшити кількість структурних одиниць у м'язових волокнах і підвищити їх функціональний стан, витривалість і силу, поліпшити трофіку тканин і їх еластичність;

2) пристрій вібромасажна «бігова дорожка». Використовують для зміцнення функціонального стану стопи, гомілки і стегна.

Окрім цього, слід зауважити, що важливим є використання методів профілактики плоско-вальгусної деформації у закладах освіти та у домашніх умовах. У такому випадку основним методом профілактики буде ЛФК з застосуванням ігрового методу. При цьому, на думку дослідників, ефективним є застосування стрибкових вправ на м'якій опорі [5].

Також перспективними методами профілактики є:

- Електростимуляція (ЕСТ);
- Біомеханічна стимуляція (БМС).

Висновок. Отже, результати проведеного теоретичного аналізу дають можливість зазначити, що плоско-вальгусна деформація стопи є поширеним відхиленням, що може проявлятися у перших місяцях життя та негативно впливає на загальний стан організму, насамперед – опорно-рухового апарату. Застосування ефективних і сучасних методів профілактики дозволить зміцнити нижні м'язи нижніх кінцівок та уникнути проявів плоско-вальгусної деформації. Однак, наявні методи профілактики можуть бути недостатніми, тому необхідно розробляти нові підходи, які будуть використані не лише у медичних закладах, але й у межах закладів освіти та у домашніх умовах, що дозволить найбільш ефективно попередити подальший розвиток плоско-вальгусної деформації стопи.

Література

1. Лівак П. Є., Корженко І. О., Гунько Т. О. Плоскостопість: методи профілактики та лікування. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск №7 (152). 2022. С. 74-79

2. Авраменко Н. Б., Беспалова О. О. Перевірка ефективності програми фізичної реабілітації дітей з плоско-вальгусною деформацією стоп. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі. 2018. С. 80-83
3. Станішевська Ж. Ф. Застосування технічних засобів у профілактиці і лікуванні плоскостопості [Електронний ресурс]. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08szfntp.pdf>
4. Валецький Ю. Профілактика плоскостопості в дітей дошкільного та шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Випуск №4 (55). 2015. С. 150-155
5. Андрійчук О. Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей із плоскостопією. 2017 [Електронний ресурс]. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13977/1/Olha%20Andriychuk 4%D1%80.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13977/1/Olha%20Andriychuk%204%D1%80.pdf) .

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧОЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ. ВАРУС І ВАЛЬГУС – НОРМА?

(Ладиженська К. О., здобувачка II рівня вищої освіти)

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця , Україна

Актуальність теми. Вроджені і набуті ортопедичні захворювання стопи відносяться до найбільш частотних патологій опорно-рухової системи. Серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку деформація нижніх кінцівок є дуже поширеною та прогресуючою патологією, показник зростання випадків якої за останні 10 років збільшився у 1,5 рази. Деформація стопи є суттєвим порушенням, а її наслідки негативно впливають на формування постави, діяльність органів та систем організму і, в тяжких випадках, може призводити до інвалідності. Необхідно відрізнити вікові фізіологічні особливості змін стопи та розвиток патології. Кваліфіковане обстеження та діагностика плоскостопості є ключовим фактором в питаннях раннього виявлення даного захворювання.

Мета роботи: висвітлення різниці між віковими фізіологічними змінами форми стоп у дітей та ознаками розвитку патології задля компетентного втручання в становлення та формування опорно-рухового апарату дитини.

Методика дослідження: аналіз та узагальнення даних навчально-методичної та наукової літератури стосовно проблеми дитячої плоскостопості, анатомії та фізіології стопи людини. Вивчення і систематизація досліджених ознак у випадку виявлення яких, варто ставити питання про виникнення патології розвитку стоп.

Огляд та обговорення. Здорова стопа – це єдиний злагоджений механізм, досконалий інструмент для опори та пересування, що складається з кісткової системи та м'язово-зв'язкового корсета [1].

Протягом життя, росту і розвитку людини форма наших ніг змінюється і це є нормою. Стопа новонародженого має хрящову конструкцію. Її формування розпочинається в утробі матері, а завершується, коли стопа набуває своєї сталої форми у 13-14 років.

Анатомія стопи. Скелет стопи складається із заплесна, плесна й кісток пальців.

Кістки заплесна об'єднують сім коротких губчастих кісток, розташованих у два ряди. Задній ряд утворюється таранною та п'ятковою кістками, а передній – човноподібною, медіальною, проміжною та латеральною клиноподібними кістками та кубоподібною кісткою. Таранна кістка зчленовується з кістками гомілки.

Кістки плесна - це короткі трубчасті кістки. Основи плесневих кісток з'єднуються і утворюють суглоби з кубоподібною та клиноподібною кістками. А своїми головками плесневі кістки поєднуються з основними фалангами пальців.

Кістки пальців ступні формуються з трьох фаланг (основної, середньої та нігтьової). Виняток становить великий палець, який утворений лише двома фалангами (основною та нігтьовою) [2].

Стопа людини утворює склепіння, яке спирається на п'яткову кістку і на передні кінці кісток плесна. Розрізняють поздовжнє і поперечне склепіння стопи.

Поздовжнє, пружне склепіння стопи властиве тільки людині, і його формування пов'язане з прямоходінням. По склепінню стопи рівномірно розподіляється маса тіла. Воно діє як пружина, пом'якшуючи поштовхи тіла під час ходьби. У новонародженої дитини склепінчастість стопи не виражена, вона формується пізніше, коли дитина починає ходити [3].

Поздовжнє зведення має дві частини: внутрішню (ресорну частину) і зовнішню (опорну частину). Внутрішню частину поздовжнього зведення стопи утворюють: п'яткова, таранна, човноподібна, три клиновидні і три плеснові (1,2,3) кістки. Висота цієї частини зведення вимірюється від опорної поверхні до горбистої човноподібною. Зовнішня частина поздовжнього зведення стопи утворена п'ятою, кубоподібною і двома плесновими кістками. Поперечне зведення стопи розташоване в області дистального ряду кісток заплесна та основ плесневих кісток (зміцнене потужними зв'язками) [4].

Поздовжнє склепіння Поперечне склепіння

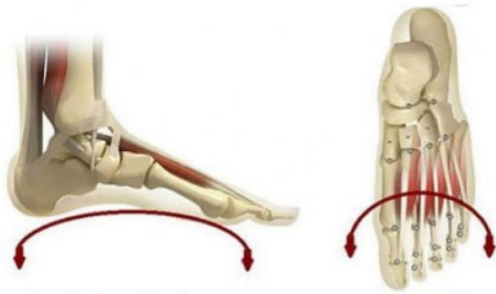


Рисунок 1 - Склепіння стопи людини

Зміну форми стопи, сплюснення або опущення поздовжнього чи поперечного, або обох зводів стопи - ми називаємо плоскостопією.

Діти з'являються на світ з фізіологічним варусом, тобто О-подібною формою ніг. Стопи немовлят не мають склепіння і є плоскими, оскільки малюта ще не ходять, або тільки вчаться це робити. Функція своєрідного природнього супінатора, в цей період, забезпечується за рахунок наявності підшкірно-жирової клітковини по медіальній поверхні стопи, завдяки якій дітям не боляче ходити. Існує так звана жирова подушка, повноцінно приблизно до 3 років, а близько з 3-4 років життя починає поступово атрофуватись і до 5-7 років повністю зникає.

Фізіологічний варус у дітей зберігається до 18 місяців, але іноді залишкові явища можуть залишатися до 2 років. Коли малюк починає ходити, фізіологічний варус візуально може бути більш виражений. Причиною цього є характерна особливість стопи немовлят: загинання великого пальця до середини і підняття передньої частини стопи догори. Також одним з факторів є те, що для забезпечення рівноваги, дитки, які вчаться ходити, широко розставляють ніжки, згинаючи їх у тазостегнових та колінних суглобах.

Приблизно до 2 років життя, ніжки у дітей вирівнюються і по мірі зростання у віці близько 2,5 років набувають форми фізіологічного вальгусу, тобто Х-подібну форму. Якщо цього не сталося, не варто хвилюватися, оскільки кожна дитинка розвивається індивідуально.

До 5-6 років ніжки, як правило, поступово випрямляються, дитяча стопа є добре сформованою з виразним поздовжнім склепінням, скелет ніг починає тверднути, а їх конструкція набуває реальної майбутньої форми.

Таблиця 1 - Зміна форми ніжок дитини залежно від віку



Результати дослідження. Дані наявної літератури свідчать, що зміна форми стопи дитини в процесі її росту та розвитку не є достовірною ознакою розвитку патології.

Ознаки у випадку виявлення яких, варто ставити питання про виникнення патології розвитку стоп:

- якщо відмічається затримка росту;
- деформація кінцівок є односторонньою, асиметричною;
- варус чи вальгус нижніх кінцівок є не фізіологічним, тобто з'являється чи зберігається невідповідно до вікових норм;
- в анамнезі є метаболічні захворювання або новоутворення кісток;
- деформація з'явилась після травми.

Висновки. Будь-які зміни стоп і колін до 6 років не є відхиленнями, якщо не виходять за допустимі рамки. Варус і вальгус ніг у дітей є фізіологічним, якщо проявляється у допустимих вікових межах і дитина не має додаткових скарг.

Список використаної літератури

1. Васильєва А. Плоскостопість. Найефективніші методи лікування Санкт-Петербург: Крилов, 2011. 160 с.
2. Васильєва А. Плоскостопість. Найефективніші методи лікування Санкт-Петербург: Крилов, 2011. 160 с.

3. Коцур Н. І., Буц М. А. Вікова анатомія та фізіологія : навч. посіб. Переяслав : ФОП Домбровська Я.М., 2021. 220 с.
4. Голяка С.К., Возний С.С., Гацоева Л.С., Глухова Г.Г. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навч. посіб. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. 88 с.

САЛІВОДІАГНОСТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

(Мегалінська Г.П., канд. біол. наук, доцент)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

(Білик Ж.І., канд. біол. Наук)

Національний центр «Мала академія наук України», м. Київ, Україна

(Даниленко Є.В., Ткачук І. О. вихованці)

Київський палац дітей та юнацтва, м. Київ, Україна

Слина людини містить гормони, ферменти, антитіла, мікроорганізми та продукти їх життєдіяльності. Відповідно слина може відбивати фізіологічний стан організму, в тому числі емоційні, ендокринні, метаболічні характеристики індивіда і може виступати показником моніторингу стану здоров'я. В літературі є посилання на саліводіагностику діабету, серцево-судинних захворювань, раку, СНІДу [1].

Амілази привушної та піднижньощелепної залози розщеплюють поліцукри до олігоцукрів, язикова продукує ліпази, які руйнують тригліцериди в гліцериди.

В слині бікарбонати, фосфати та сечовина забезпечують буферизацію, а імуноглобуліни, білки та ферменти забезпечують буферизацію, а імуноглобуліни, білки та ферменти забезпечують антибактеріальну дію. Людська слина може бути отримана неінвазивними методами і містить компоненти, які можуть бути використані для діагностики і моніторингу.

В ряді досліджень вказано [2], що антитіла в слині можуть бути маркером вірусу імунодефіциту людини. Використання саліводіагностики було запропоновано для діагностики бактеріальних і вірусних інфекцій, при карциномі легень та для оцінки стреса [2]. Нормальний показник рН слини складає від 6 до 7, але в деяких випадках рН слини може бути 5,3 (підкислий стан), а може бути 7,8 (лужний стан). Після гострого психічного напруження концентрація кортизолу в слинні збільшується, паралельно змінюється рН. Під час перетравлення їжі слинні α -амілази гідролізують α -1,4 глікозидні зв'язки в полімерних ланцюгах крохмалю з утворенням коротких ланцюжків полімерів глюкози. Цей процес буде супроводжуватися збільшенням кислотності, тобто зменшенням показника рН. Таким чином, маркером стресу можуть бути як активність амілази, так і рН слини [3].

Відповідно до літературних даних у пацієнтів з респіраторними захворюваннями спостерігалось зниження рН на 27% нижче середнього [1]. Зараз вже створені аксесуари на основі смартфонів для швидкого визначення рН в слині та поті.

Під час заняттям спортом та під час фізичної рекреації спортсменів важливим напрямом моніторингу є констатування стресових станів та рівня тривожності.

Метою представленого дослідження було вивчення можливості діагностування ситуативної тривожності за допомогою антоціанового тесту для вимірювання рН слини.

В експерименті приймали участь 27 студентів та школярів до та під час тривоги і перебування в бомбосховищі. Досліджувалася кореляція між показниками реактивної тривожності за тестом Спілберга-Ханіна та антоціановим тестом. Цінність шкали Спілберга-Ханіна полягає в тому, що шкала дає змогу диференціювати тривожність як тимчасовий стан та як властивість особистості. Цей тест дає змогу психологічного моніторингу в динаміці і його валідність доведена світовим досвідом.

Студентів та школярів попросили пройти тест Спілберга-Ханіна, а потім прополоскати рот і внести слину на чашку Петрі. Кислотність їх слини вимірювали індикаторними папірцями, а потім обробили антоціановим соком. Властивість антоціанів змінювати колір в залежності від кислотності середовища використовується в екологічному моніторингу. І хоча антоціановмісні рослини – це дешевий і екологічно чистий природний індикатор кислотності, цей потенціал антоціанів не використовується в діагностиці здоров'я людини.

Як свідчать результати дослідження, при високому рівні реактивної тривожності, у 90 % досліджуваних респондентів спостерігалось зниження рН слини в межах 5,5-6,5. Зміна кислотності слини супроводжувалася зміною кольору антоціанового тесту, - з фіолетового колір змінювався на рожевий. При рН 5,5-6 – дія слини на антоціановий тест викликала появу яскраво рожевий колір (межі реактивної тривожності 45-59). При реактивній тривожності в межах 40-45 балів фіолетовий колір змінювався в бік рожевого, але чіткого рожевого забарвлення не виникало. Такий відтінок можна класифікувати, як світло-фіолетовий або рожево-фіолетовий. При зазначенні реактивної тривожності менше 40 балів колір антоціанового тесту лишається фіолетовим або синім (рН 7-7,5).

Передчасне старіння, що свідчить про загрозу стану здоров'я, спостерігалось у 57% експериментальної групи. Прискорення процесу старіння спостерігалось у 19% респондентів, а відповідність між належним та біологічним віком характерна для 24 % групи.

Аналіз кореляції між біологічним віком та кислотністю слини свідчить, що у 9 з 12 осіб, які характеризувалися передчасним старінням рН слини мало кислий характер. Таким чином, саливодіагностика може бути не прямим методом оцінки не тільки стану тривожності, а й прискореного старіння.

Література

1. Yangyang Cui, Mengying Yang, Jia Zhu, Hangkun Zhang, Zhili Duan, Song Wang, Zhenhua Liao, Weiqiang Liu Developments in diagnostic applications of saliva in human organ diseases // *Medicine in Novel Technology and Devices* 2022. №13. P. 2-9.
2. Mohammad A. Javaid, Ahad S. Ahmed b, Robert Durand c, Simon D. Tran Saliva as a diagnostic tool for oral and systemic diseases // *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research*. 2016. Volume 6, Issue 1. P. 67-76.
3. Miri Cohen, Rabia Khalaila, Saliva pH as a biomarker of exam stress and a predictor of exam performance // *Journal of Psychosomatic Research* 2014. Volume 77, Issue 5, P 420-425.

ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

**(Мерзлікіна О.А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Бобровник Л.П., викладач)
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ,
Україна**

Актуальність теми. На сьогодні проблема дітей-інвалідів в Україні набуває особливого значення у зв'язку з постійним зростанням їхнього відсотку в структурі дитячого населення. Загальна чисельність дітей-інвалідів щорічно збільшується на 0,5 %. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є однією з найбільш частих причин дитячої інвалідності.

Дитячий церебральний параліч - це багатофакторне захворювання, що вражає центральну нервову систему (ЦНС) дитини у внутрішньоутробний період, під час пологів або в дитячому віці. Хвороба проявляється як порушеннями функції опорно-рухового апарату, так і судомним синдромом, порушеннями психічного, інтелектуального розвитку, а також затримкою мови.

Значну увагу питанням, пов'язаним з фізкультурно-спортивною реабілітацією дітей з церебральним паралічем, приділили вчені: А. Альошина [1] Т. Баришок [2], С. Волкова [3], В. Козявкін [4] та ін.

Фізкультурно-спортивна реабілітація і адаптація людей з вадами розвитку, а особливо пацієнтів з дитячим церебральним паралічем, є актуальною проблемою.

Мета роботи. Охарактеризувати застосування новітніх технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації дітей 8-10 років із дитячим церебральним паралічем.

Методика досліджень. Порівняльний аналіз наукової літератури з фізичної реабілітації та літератури з фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати дослідження.

Більшість авторів вважають, що при розробці нових технологій у фізичній терапії хворих на ДЦП необхідно враховувати час ураження головного мозку, вік дитини, наявність супутніх симптомів і синдромів.

Метою фізкультурно-спортивної реабілітації при ДЦП, сформульованою Т. Баришок, є поліпшення функціональних можливостей дитини, зниження активності патологічних тонічних і лабіринтових рефлексів, усунення патологічних синергій і спастичності [2, с. 4].

На думку, А. Альошиної, однією з головних проблем дітей з ДЦП є істотне відставання у фізичному розвитку [1, с. 76]. При ДЦП погіршується трофіка усіх тканин, падає фізична підготовленість, повільніше розвиваються моторні навички, повною мірою не формується стійкий імунітет. Методи і засоби фізкультурно-спортивної реабілітації сприяють пом'якшенню або повному усуненню цієї проблеми. Практичний досвід низки фахівців підтвердив, що різноманіття фізкультурно-оздоровчих методик сприяє підвищенню рухової активності дитини, збільшенню кількості активних нейронів, поліпшенню його моторики.

На думку В. Козявкіна, основною метою фізкультурно-спортивної реабілітації при церебральному паралічі є адаптація в соціумі [4, с. 19].

Напрями в реабілітації хворих з ДЦП:

➤ - пристосування умов зовнішнього середовища до дитини з ДЦП. Для цього створюються спеціальні пристосування для спрощення побутових завдань (прилади для вживання їжі, апарати для допомоги в пересуванні, спеціально обладнаний транспорт);

➤ - пристосування дитини до зовнішнього середовища.

Фізкультурно-спортивна реабілітація допомагає соціалізувати хворого з ДЦП, дитина зможе обслуговувати себе самостійно, покращає дрібна моторика, компенсуються порушені функції опорно-рухового апарату.

Нині у фізичну терапію дітей з церебральним паралічем включають все більше сучасних інженерних розробок і методів, що відрізняються від традиційних реабілітаційних технологій. Недоліком цих технологій і методик є їх часто недостатнє наукове обґрунтування для застосування при ДЦП або низька доступність широким масам.

Одним з популярних сучасних таких засобів для дітей з ДЦП є тренажер Гросса (ТГ). Цей пристрій призначений для формування умінь ходьби і виконання різних вправ пацієнтами з ураженнями опорно-рухового апарату. Головною особливістю пристрою є його здатність забезпечувати вертикальне положення хворого при будь-яких діях. Цей тренажер забезпечує зниження осьового навантаження на суглоби нижніх кінцівок і хребет, страхує пацієнта від падінь, тим самим допомагає побороти страх вертикалізації і покращує орієнтацію в просторі. Крім того, ТГ чинить позитивний вплив на рухливість суглобів при травмах хребта і захворюваннях ЦНС. Для підвищення лікувального ефекту ТГ використовують при заняттях в басейні, у поєднанні з різними суглобовими тренажерами, кардіо-тренажерами, гімнастичними снарядами.

Також до тренажерів, що допомагають підтримувати вертикальне положення дитини з ДЦП, відносять підвісну рейкову систему (ПРС). Цей пристрій є спеціальними рейками, прикріпленими до стелі, і перекладиною, що вільно переміщається, з міцними кріпленнями і корсетом, який одягають на пацієнта. Також передбачений електропривод, який піднімає або опускає корсет, тим самим регулюючи висоту і навантаження на дитину при ходьбі. Перевага цієї системи полягає в забезпеченні свободи руху дитини під час ходьби, а також в регулюванні міри навантаження на нижні кінцівки.

У фізкультурно-спортивній реабілітації дітей з ДЦП застосовують безінерційні тренажери Неууш. Головною особливістю цих тренажерів є пружинний механізм, що сприяє міорелаксації.

Усе частіше у реабілітації дітей з ДЦП використовують високотехнологічні засоби фізичної терапії. Існує безліч апаратів, що впливають не лише на суглоби і м'язи, але і безпосередньо на структури мозку, а також нейрорецептори. Останніми роками все ширше застосовують комплекси робототехніки для відновлення ходьби. До найбільш відомих таких комплексів належать апарати «Gait trainer», «Ериго» і «Локомат».

Зазначимо, що апарат «Gait trainer» є роботом, який надає можливість пацієнтам при неможливості незалежної ходьби практикувати рухи, подібні до ходьби з мінімальною сторонньою допомогою.

Комплекс «Ериго» є кушеткою, що несе функції керованої вертикалізації і моделювання ходьби для пацієнта. Кут вертикального положення може складати 125 градусів, імітація ходьби досягається спеціально створеним програмним забезпеченням, яке управляє швидкістю переміщення і кутами згинання колінних суглобів пацієнта.

Екзоскелетний комплекс робототехніки «Локомат» складається з підвісної системи,

що дозволяє регулювати вагу опори пацієнта від 0 до 100%, механічного блоку моделювання ходьби з можливістю рухомої доріжки. Цей комплекс, в першу чергу, призначений для відновлення навичок ходьби.

Існує значна кількість технологій лікування ДЦП, однак через різноманітність етіології, клінічних проявів ДЦП і велику частоту інвалідизації, до якої призводить ця патологія, лікування ДЦП не завжди дає бажані результати. Тому пошук нових засобів і методів для надання допомоги хворим на ДЦП є одним із пріоритетних завдань реабілітації.

Висновки. Значна кількість відновних і оздоровчих підходів у реабілітації дітей з ДЦП сприяє збільшенню рухових актів, тим самим збільшує кількість активних нейронів, заспокоює нервову систему, покращує моторику. Аналізуючи позитивні та негативні сторони нових технологій, необхідно відмітити, що принципово важливим є: підібраний комплекс реабілітаційних пристроїв; оптимальний для використання в певний період захворювання; тривалість курсу; вплив на патологічно змінений м'язовий тонус.

Література

1. Альошина А. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей, хворих на дитячий церебральний параліч. *Молодіжний науковий вісник*. Львів, 2018. С. 76-79.
2. Фізична реабілітація дітей з церебральним паралічем в умовах сім'ї : методичні рекомендації. Запоріжжя : Вид-во: Класичного приватного університету. 2009. 45 с.
3. Волкова С. С. Пропріоцептивна корекція дітей 8–12 років, хворих на дитячий церебральний параліч (ДЦП). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2006. № 10. С. 193-195.
4. Kozyavkin V. I. Dityachi cerebralni paralichi. Lviv, 2000. 289 s.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

(Некрасов Г. Г., старший викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми: Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на відкритому повітрі в природних умовах і вимагає активної діяльності. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Заняття активними видами туризму, участь в походах, подорожах підвищують витривалість. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини [2, 3, 4, 5]. Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристському поході спортсмен виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії спортсмена можуть бути і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

Мета дослідження. Розкрити особливості впливу занять спортивно- оздоровчим туризмом на організм людини.

Результати дослідження. З самої назви – «спортивно-оздоровчий туризм» – впливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі. Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування [1].

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини [3].

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини [2, 3, 4, 5].

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста — теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з навколишнім середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території, їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу [2].

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну

зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного «м'язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру.

Спритність складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності, координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території [1].

Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [2, 3].

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах формуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході об'єднує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю екстремальних умов, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований – самодіяльний (клубносекційний) – і неорганізований – аматорський («дикий») [1].

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організовують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих – аматорських (так званих «диких», «під чорним прапором» і т. ін.) – походів – у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів, знайомих, сімей,

окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул.

Висновки.

1. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету тулуба, і особливо на м'язи ніг.
2. Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристськими зльотами і змаганнями, а також краєзнавчою і природоохоронною діяльністю.

Література

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367с.
2. Булашев А. Я. Спортивний туризм: підручник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332с.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.
4. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К. В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
5. Мулик К. В. Методична система використання спортивно- оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

(Расторгуєва І.С., ст. викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини залишаються надзвичайно актуальними в сучасному світі. Це актуальність визначається кількома факторами:

Захворювання, пов'язані з недостатньою фізичною активністю: Життя сучасної людини в багатьох випадках веде до сидячого способу життя і недостатньої фізичної активності. Це збільшує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання, хвороби опорно-рухового апарату і інші.

Демографічні зміни: Зі старінням населення актуальність фізичної активності стає ще більш важливою. Зростає потреба у здоровому способі життя та фізичних вправах для збереження фізичної функції та якості життя у похилому віці.

Епідемія ожиріння: Ожиріння стало серйозною глобальною проблемою здоров'я, і фізичні вправи можуть бути ключовим чинником у боротьбі з цим захворюванням.

Психічне здоров'я: Стрес, тривожність і депресія є поширеними проблемами сучасного суспільства. Фізичні вправи доведено, що можуть покращити психічне здоров'я, зменшити ризик депресії та інших психічних розладів.

Зміни в робочому середовищі: Специфіка сучасних робочих місць може сприяти сидячому способу життя. Офісна автоматизація і інші фактори можуть призвести до меншого фізичного навантаження на робочому місці, що потребує компенсації через фізичні вправи.

Інформаційний доступ: Інформація про користь фізичних вправ і їх вплив на здоров'я стає все доступнішою завдяки Інтернету та медіа. Це допомагає збільшити усвідомленість людей про важливість активного способу життя.

З огляду на ці фактори, питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини є дуже актуальними і продовжують привертати увагу дослідників, медичних фахівців та громадськості. Вони становлять важливу складову публічного здоров'я і важливий аспект удосконалення якості життя.

Мета роботи. Мета – проаналізувати особливості дії на організм людини фізичних вправ.

Методика дослідження. Проблема впливу фізичних вправ на здоров'я людини є добре дослідженою і вивченою галуззю наукових досліджень. Ця проблема має довгу історію наукового обґрунтування і накопичена велика кількість наукових публікацій та даних. Важливо відзначити кілька ключових аспектів щодо досліджування цієї проблеми:

Емпіричні докази: Було проведено безліч клінічних, епідеміологічних та експериментальних досліджень, які демонструють зв'язок між фізичною активністю і різними показниками здоров'я. Ці дослідження зазвичай базуються на об'єктивних даних, таких як фізична активність, медичні обстеження і результати лабораторних аналізів.

Мета, аналізи і огляди літератури: Вчені систематично аналізують результати багатьох досліджень, щоб сформулювати загальні висновки. Мета, аналізи і огляди літератури дають можливість отримати більше вагомі дані щодо впливу фізичної активності на різні аспекти здоров'я.

Діапазон досліджуваних аспектів: Проблема впливу фізичних вправ на здоров'я включає в себе багато різних аспектів, таких як фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, якість життя і довголіття. Дослідження охоплюють всі ці аспекти і надають важливі відомості про те, як фізична активність впливає на них.

Велика кількість учасників: Багато досліджень проводяться на великих вибірках учасників, що забезпечує статистичну значущість результатів.

Довготривалість досліджень: Існують довготривалі дослідження, які слідкують за учасниками протягом багатьох років або навіть десятиліть. Ці дослідження дозволяють вивчити вплив фізичної активності на здоров'я на протязі тривалого періоду часу.

Різноманітність методів дослідження: Дослідники використовують різні методи дослідження, включаючи клінічні випробування, попередні та наступні спостереження, лабораторні аналізи, анкетування і багато інших, щоб отримати різнобічне розуміння цієї проблеми.

Узагальнюючи, проблема впливу фізичних вправ на здоров'я людини є добре дослідженою і науково підкріпленою. Багато доказів свідчать про те, що регулярна фізична активність має

позитивний вплив на здоров'я і допомагає попереджувати різні захворювання та покращувати якість життя.

Результати дослідження. Фізичні вправи мають безліч актуальних питань впливу на здоров'я людини, і дослідники продовжують досліджувати цю тему, оскільки розуміння їх впливу допомагає покращити якість життя і попередити різні захворювання. Деякі з актуальних питань у цій галузі включають таке:

Фізична активність та здоров'я серця: Дослідження показують, що регулярна фізична активність знижує ризик серцевих захворювань, підвищує витривалість серця та сприяє нормалізації кров'яного тиску.

Фізична активність та ожиріння: Ожиріння стає все більшою проблемою для здоров'я сучасного суспільства. Дослідження показують, що фізичні вправи можуть бути ефективними для зниження ваги та підтримки нормальної маси тіла.

Фізична активність та діабет: Фізична активність сприяє поліпшенню чутливості до інсуліну і контролю рівня цукру в крові, що корисно для хворих на діабет типу 2.

Фізична активність та психічне здоров'я: Дослідження показують, що фізична активність може поліпшити психічне здоров'я, знизити рівень стресу, а також допомогти управляти депресією та тривожністю.

Фізична активність та довголіття: Існують докази, що активний спосіб життя сприяє збільшенню тривалості життя і зменшенню ризику ранньої смерті.

Фізична активність та ризик раку: Деякі дослідження вказують на те, що регулярна фізична активність може знижувати ризик розвитку певних видів раку, таких як рак грудей і рак кишечника.

Фізична активність і здоровий сон: Фізична активність може поліпшувати якість сну і допомагати уникнути проблем із сном.

Фізична активність та якість життя: Регулярні фізичні вправи можуть покращити загальну якість життя, допомагаючи підтримувати фізичну функцію та ментальне самопочуття.

Фізична активність і вікові зміни: Дослідження вивчають вплив фізичної активності на процеси старіння, такі як зменшення м'язової маси і зменшення кісткової щільності.

Фізична активність та імунна система: Фізична активність може покращити функцію імунної системи, допомагаючи організму краще боротися з інфекціями.

Ці питання є лише кількома прикладами з численних напрямків досліджень щодо впливу фізичних вправ на здоров'я людини. Важливо зауважити, що ефективність фізичних вправ може залежати від індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, тому важливо консультиватися з медичним фахівцем або фітнес-експертом перед початком будь-якої програми фізичних вправ.

Лікувальна дія фізичних вправ базується на принципах клініко-фізіологічної науки, яка вивчає фізіологічні процеси в організмі людини під час фізичної активності і їх вплив на здоров'я та захворювання. Ось деякі клініко-фізіологічні аспекти, які обґрунтовують лікувальну дію фізичних вправ:

Покращення кардіореспіраторної функції: Фізичні вправи сприяють підвищенню обсягу легенів і покращенню діяльності серця. Це допомагає підвищити кисневий обмін в організмі і зменшити ризик серцево-судинних захворювань.

Підвищення м'язової сили і витривалості: Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку м'язової маси та збільшенню м'язової сили. Це може бути корисним для пацієнтів з м'язово-скелетними захворюваннями або для попередження їх розвитку.

Підтримання нормальної маси тіла: Фізичні вправи сприяють спалюванню калорій і регулюванню маси тіла. Це важливо для лікування і профілактики ожиріння та пов'язаних з ним хвороб, таких як діабет типу 2 і хвороби серця.

Покращення обміну речовин: Фізичні вправи допомагають покращити обмін речовин в організмі, зокрема сприяють підвищенню чутливості до інсуліну і зменшенню рівня цукру в крові. Це корисно для хворих на цукровий діабет.

Зменшення стресу і покращення психічного стану: Фізичні вправи впливають на вивільнення ендорфінів, які покращують настрій і допомагають зменшити стрес.

Покращення функції суглобів і спини: Регулярні фізичні вправи можуть допомагати зміцнити м'язи навколо суглобів і спини, що може полегшити біль та покращити функцію при різних м'язово-скелетних захворюваннях.

Підвищення загальної енергії та життєвого тону: Фізичні вправи сприяють покращенню фізичного стану і витривалості, що дозволяє пацієнтам бути активнішими та більш ефективними у щоденному житті.

Для досягнення максимальних лікувальних результатів, фізичні вправи мають бути відповідно підібрані для конкретного пацієнта з урахуванням його фізичного стану і медичних показань. Також важливо враховувати індивідуальні обмеження та можливі ризики для здоров'я пацієнта при заняттях фізичними вправами. У таких випадках рекомендується проводити лікувальну фізичну реабілітацію під наглядом кваліфікованих медичних фахівців.

Висновки. Основні висновки з питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини можуть бути наступними:

Фізична активність корисна для здоров'я: Чітко доказано, що регулярна фізична активність має позитивний вплив на здоров'я людини.

Підвищення загальної фізичної активності зменшує ризик хронічних захворювань: Велика кількість наукових досліджень підтверджує, що люди, які займаються фізичною активністю регулярно, мають менший ризик розвитку ожиріння, діабету типу 2, серцево-судинних захворювань, інсульту і деяких видів раку.

Фізична активність покращує функцію серця і легень: Регулярна фізична активність сприяє підвищенню кардіореспіраторної функції, зниженню кров'яного тиску та збільшенню витривалості серця і легень.

Покращення м'язової функції і маси тіла: Фізичні вправи сприяють росту м'язової маси, підвищенню м'язової сили і зменшенню втрати м'язової маси при старінні.

Психічне здоров'я і фізична активність: Фізичні вправи можуть покращити психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу і тривожності, а також допомагаючи управляти депресією.

Покращення якості сну: Регулярна фізична активність може покращити якість сну та допомогти зменшити проблеми із сном.

Довголіття і фізична активність: Багато досліджень свідчать про те, що люди, які підтримують активний спосіб життя, мають більше шансів на довголіття.

Індивідуалізація програми: Важливо враховувати індивідуальні особливості і фізичний стан кожної людини при виборі інтенсивності і виду фізичних вправ.

Безпека і відсутність перевантаження: Важливо дотримуватися правил безпеки і не переборщувати з навантаженням, особливо для осіб, які розпочинають нову програму фізичних вправ.

Фізична активність - ключовий фактор для попередження захворювань: Фізична активність має великий потенціал для попередження багатьох хронічних захворювань і є ефективним інструментом для підтримки та покращення загального здоров'я.

Загалом, наукові докази вказують на те, що фізична активність є однією з ключових складових здорового способу життя і може значно покращити якість і тривалість життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Powers, S. K., & Howley, E. T. (2020). Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. McGraw-Hill Education.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. - Київ. - 1995. – 312 с.
3. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ В ЕРГОТЕРАПІЇ: ЕФЕКТИВНІСТЬ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ПСИХОМОТОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

(Самойленко І.О., асистент)

Бердянський державний педагогічний університет, Україна

Актуальність. Сучасне суспільство стикається з ростом кількості дітей, що мають психомоторні порушення. Актуальність проблеми полягає в пошуку нових, більш ефективних методів ерготерапії для цієї групи дітей. На сучасному етапі розвитку науки, технології несуть великий потенціал для покращення якості життя людей. Ерготерапія, як ключова галузь реабілітації, також відчуває вплив цифрової трансформації [1, с. 50].

Однією з основних переваг є можливість індивідуалізації програм та вправ для кожної дитини з урахуванням її особливостей. Використання інтерактивних додатків, віртуальної реальності та ігор з можливістю регулювання складності дозволяє зробити процес відновлення більш цікавим та ефективним.

Впровадження нових методик у навчання є важливим фактором, що сприяє підтримці зацікавленості предметом. Мультимедійні навчальні засоби, зокрема, є ефективним інструментом для цього, оскільки вони не тільки підтримують бажання пізнавальної діяльності, а й сприяють удосконаленню та модернізації навчального процесу, роблячи його більш наочним та доступним [2, с. 49].

Також слід враховувати можливості віддаленого заняття, які дозволяють дітям отримувати ерготерапевтичну підтримку вдома за допомогою спеціалізованих додатків та онлайн-платформ. Це особливо важливо для тих випадків, коли фізична відстань або інші обставини ускладнюють регулярні візити до лікарні чи центру реабілітації.

Зокрема, цифрова трансформація в ерготерапії відкриває нові можливості для поліпшення реабілітаційного процесу для дітей із психомоторними порушеннями. Застосування інноваційних технологій дозволяє перейти від стандартних підходів до індивідуалізованих та ефективних програм, забезпечуючи більше можливостей для повного розвитку кожного маленького пацієнта.

Мета роботи. Основна мета дослідження полягає в оцінці ефективності застосування цифрових технологій у реалізації ерготерапевтичних програм для дітей із психомоторними порушеннями.

Методика дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано наступні методи:

- Методи аналізу, історизму, порівняння та узагальнення - для теоретичного обґрунтування дослідження.
- Компаративний метод - для порівняння ефективності ерготерапії з використанням цифрових технологій та традиційної ерготерапії.
- Структурний метод - для аналізу структури цифрових технологій, що використовуються в ерготерапії.

Результати дослідження.

В останні роки спостерігається тенденція до цифрової трансформації ерготерапії. Цифрові технології, такі як віртуальна реальність, комп'ютерні ігри та мобільні додатки, все частіше використовуються в ерготерапії для підвищення ефективності лікування та забезпечення більш персоналізованого підходу до пацієнтів. Прикладом таких додатків є [3, с. 77]:

1. **«Fine Motor Skills» (iOS).** Додаток фокусується на завданнях, спрямованих на розвиток дрібної моторики та координації рухів. Це особливо корисно для дітей з психомоторними порушеннями, оскільки допомагає підвищити точність та контроль рухів. Гра включає інтерактивний та цікавий підхід до розвитку моторних навичок, що робить заняття більш привабливими для дітей. Спеціальні функції додатка можуть допомагати ерготерапевтам в спостереженні за прогресом кожного пацієнта, що важливо для індивідуалізованої реабілітації.

2. **"LEGO Tower" (iOS, Android).** Використання LEGO в додатку сприяє розвитку координації та креативності через конструювання та створення власних будівель. Гра сприяє не лише розвитку моторики, але й надає можливість вчитися через гру, впроваджуючи концепції форм, кольорів та структури. Можливість створення власних конструкцій дозволяє адаптувати завдання для кожного рівня можливостей та ступеня фізичних обмежень.

3. **"Glow Draw" (iOS, Android).** Застосування світлових ліній у малюванні сприяє розвитку рухових навичок та стимулює креативність. Яскраві кольори та світлові ефекти можуть служити як візуальна та тактильна стимуляція для дітей, особливо тих, хто має психомоторні порушення. Кожен може виразити свою творчість через різноманітні рухи пальців, що сприяє індивідуалізації та експресивному розвитку.

Ці додатки можуть бути важливими інструментами у діяльності ерготерапевтів, які працюють з дітьми з психомоторними порушеннями. Вони не лише спрощують процес реабілітації, але і роблять його більш цікавим та ефективним через використання інтерактивних, ігрових та творчих підходів.

Приклади того, як цифрові технології можуть використовуватися в ерготерапії для лікування психомоторних порушень у дітей:

Індивідуалізація програм - за допомогою цифрових технологій можна створювати програми, які адаптуються до різних рівнів функціональності. Наприклад, додаток може пропонувати різні рівні складності завдань або автоматично адаптуватися до прогресу кожного пацієнта.

Використання ігрових елементів - створення ігор з елементами ерготерапії, де діти можуть виконувати рухові вправи в рамках гри. Наприклад, гра, що використовує сенсорний екран, може вимагати від дітей виконання різних рухових завдань.

Віртуальна реальність - розробка вправ та сценаріїв у віртуальному просторі, які сприяють розвитку рухових навичок та координації. Наприклад, віртуальні ігри, де діти мають виконувати завдання, що поліпшують їхню моторику.

Дистанційна підтримка - розробка онлайн-платформ для ерготерапевтів та пацієнтів, де можливо проводити дистанційні заняття, взаємодіяти через відеозв'язок та отримувати відповіді на запитання.

Моніторинг та звітність - розробка систем моніторингу, що включають в себе сенсори або відслідковувальні елементи для збору даних про рухи та прогрес пацієнта. Спеціальні панелі аналізу можуть надавати ерготерапевтам зрозумілу звітність.

Спільнота та підтримка - створення веб-порталів або додатків, де ерготерапевти, батьки та пацієнти можуть обмінюватися досвідом, надавати поради та надихати один одного. Власне це створює віртуальну спільноту підтримки.

Використання цифрових технологій у реалізації ерготерапевтичних програм дозволяє перейти від стандартного підходу до індивідуалізованого, зробити заняття більш цікавими для дітей та сприяти зручній дистанційній підтримці.

Дослідження ефективності цифрової трансформації в ерготерапії все ще триває. Однак деякі дослідження показали, що цифрові технології можуть бути ефективними для лікування психомоторних порушень у дітей.

Висновки. Цифрова трансформація в ерготерапії для дітей з психомоторними порушеннями виявилася дієвим засобом покращення результатів реабілітації. Результати дослідження підтверджують, що впровадження цифрових технологій дозволяє ерготерапевтам створювати індивідуалізовані програми, враховуючи унікальні потреби та можливості кожного пацієнта.

Діти, залучені до ерготерапевтичних програм із використанням цифрових технологій, проявляють більше зацікавлення та активність під час занять. Інтерактивність, доступність та можливість моніторингу прогресу роблять цей метод більш ефективним і стимулюючим для дітей.

Успішна імплементація цифрових інновацій у практику ерготерапії також відкриває можливості для впровадження ефективної дистанційної підтримки, забезпечуючи дітям доступ до необхідної допомоги навіть в умовах обмежень фізичної відстані чи інших обставин.

Загальною висновком є те, що цифрова трансформація в ерготерапії відкриває нові можливості для покращення реабілітації дітей з психомоторними порушеннями. Важливо продовжувати дослідження та розвиток цього напрямку для максимізації його користі для пацієнтів та подальшого збагачення практики ерготерапії.

Література

4. Кукса Н., Карпенко Ю. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2022. № 1(101). С. 49–56. URL: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.1\(101\)2022.264938](https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(101)2022.264938) (дата звернення: 09.09.2023).
5. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. № 129 (2). С. 49–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_11) (дата звернення: 10.09.2023).

6. Horoshko V. I., Hordienko O. DIGITALIZATION OF THE MARKET OF REHABILITATION SERVICES, OCCUPATIONAL THERAPY AND SPORTS. *Клінічна та профілактична медицина*. 2021. Vol. 1, no. 15. P. 73–82. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.1\(15\).2021.09](https://doi.org/10.31612/2616-4868.1(15).2021.09) (date of access: 11.09.2023).

ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ ВЕЛИКОГО СІДНИЧОГО ТА М'ЯЗІВ ЗАДНЬОЇ ГРУПИ ГОМІЛКИ

(Сіренко П. О., к.фіз.вих.,
Жіденс Я., д.пед.н., професор)
Латвійська Академія Спортивної Освіти, м. Рига, Латвія

Анотація. Можливості кінематичних систем організму знаходяться в безпосередній залежності від еластичності м'язів антагоністів та узгодженості скоротливих можливостей одно та двусуглобових м'язів [1]. Ймовірність виконувати рух до певної межевої амплітуди безпосередньо пов'язана з бар'єром опору м'язів виконуючої рух кінцівки [2].

Дана складова є пріоритетною при побудові нових методик у застосуванні загальнозміцнюючих комплексів вправ, як засобів лікувальної фізичної культури. Найбільш ефективним засобом покращення мобільності руху кінцівок є вправи локальної постізометричної релаксації (ПІР), як окремих елементів вправ для розвитку гнучкості (ВДРГ) [3]. Здатність протидіяти зовнішньому опору знаходиться в залежності від положення наближення чи віддалення ділянок кріплення м'язів [4]. В положенні максимального зближення (ретракції) та розтягнення передбачається максимальне зближення т, відповідно, віддалення міофіламентів в саркомеріях, при яких контрактильні можливості будуть мінімальними [5, 6].

Мета роботи: визначити й методично обґрунтувати положення стегна, гомілки та стопи для прояву мінімальної скоротливої здатності великого сідничного та м'язів задньої групи гомілки, регламентувати вихідні положення для проведення ПІР.

Методика дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, медико-біологічні методи, відомі методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ФК «Верес» (м. Рівне) та ФК «Левадія» (м. Таллінн). В ньому приймали участь 20 досвідчених футболістів віком 18–33 роки.

Положення мінімального перекриття міофіламентів у саркомерах великого сідничного та литкового м'язу визначали на підставі інтерференційної електроміографії. Визначали умови застосування ПІР за допомогою суворо регламентованої вправи для великого сідничного, литкового та камбалоподібного м'язів в створеній таблиці.

За даними медико-біологічних досліджень прояв мінімальних контрактильних можливостей односуглобових великого сідничного м'язу буде в положенні максимального згинання кульшового суглобу (перекриття міофіламентів є найменшим) (табл. 1, вправа 2), та

камбалоподібного м'язу – це зігнута під прямим кутом гомілка та розігнута стопа (табл. 1, вправа 3),

Відповідно для максимального віддалення ділянок кріплення та найменшого перекриття міофілементів двосуглобового литкового м'язу є положення максимального розгинання гомілки – 180 градусів та розігнутої стопи (табл. 1, вправа 1)

Результати дослідження. В структурі проведених досліджень визначено співвідношення рухомих сегментів нижніх кінцівок для застосування постізометричної релаксації для великого сідничного та м'язів задньої групи гомілки. Встановлено, що положення максимального згинання стегна та гомілки у площині паралельній сагітальній максимально віддаляють ділянки кріплення великого сідничного м'язу; розігнута гомілка та стопа віддаляють ділянки кріплення литкового м'язу; зігнута під прямим кутом гомілка та розігнута стопа нівелюють скоротливі можливості литкового м'язу, оптимізуючи натяг камбало подібного. Умови максимального розтягнення зазначених контрактильних ланок зменшують прояви внутрішнього бар'єру опору статичній протидії при проведенні вправ постізометричної релаксації.

Таблиця 1

Постізометрична релаксація м'язів передньої групи та ротаторів стегна

№ з/п	Вправа	Зміст	Організаційно-методичні вказівки	Акцент впливу
1		Розгинання гомілки та стопи (лежачи на різноименному боці).	Опорна нога фіксована. Коліно різноименної ноги, стопа розігнуті. Утримання важеля – дорсальна область п'яти, стопа.	Зовнішня, внутрішня головки литкового м'язу. Залучені задня група стегна
2		Згинання стегна та гомілки.	Опорна нога фіксована. Утримання важеля – область підшви, коліна безопорної	Великий сідничний м'яз
3		Розгинання стопи	Гомілка зігнута під прямим кутом. Стопа розігнута. Утримання важеля – область п'яти, підшовна область стопи.	Камбалоподібний м'яз.

Висновки. Нами було визначено й методично обґрунтовано положення з мінімальним бар'єром опору контрактильних сегментів для стегна, гомілки та стопи для прояву мінімальної скоротливої здатності великого сідничного та м'язів задньої групи гомілки, регламентовано вихідні положення для проведення ПІР.

Оптимальним положенням для проведення ПІР для великого сідничого м'язу стегна є положення згинання стегна з зігнутою гомілкою. Проведення ПІР для литкового м'язу є положення розігнутої стопи та гомілки. Для камбалободібного м'язу є положення зігнутої під прямим кутом гомілки та розігнутої стопи.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначення оптимальних положень проведення ПІР для окремих задньолатеральної та задньомедіальної ланок м'язів задньої групи стегна.

Література

1. Сіренко П. О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів : Методичні рекомендації. Харків : Нове слово, 2012. 82с.
2. Sirenko P., Korolinska S., Sirenko Y. Features interference EMG leg extensor muscles of skilled players in the context of the special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 17 (7). P. 70–76.
3. Sirenko P., Korolinska S., Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 17 (8). P. 92–98.
4. Sirenko P. O., Istomin A. H., Sirenko R. R., Khorkavyu B. V., Rybchych I. E. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022. Vol. 26(5). P. 344–352.
5. Sirenko PA. Special and preventive exercises in professional football. Kharkiv: *New word*; 2012.
6. Sirenko PO. Innovative technologies in physical training of skilled football players. *Cand. Diss. Lviv*; 2015.(in Ukrainian).

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ З ПОШКОДЖЕННЯМ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА АДАПТАЦІЙНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ВІДНОВЛЕННЯ

(Сущенко Л.П, доктор педагогічних наук, професор,
Качур Є. Ю, старший викладач)

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

Актуальність теми. Фізкультурно-спортивна реабілітація травмованих футболістів спрямована на відновлення їх спортивної підготовленості, а конкретніше, на відновлення їх рухових умінь і навичок, які сприяють успішній змагальній діяльності.

Питанням фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з пошкодженням колінного суглобу присвячені роботи таких вітчизняних та іноземних науковців, як: О. Баяндіна, Б. Завальний і О. Мерзлікіна, І. Зазірний, А. Русанов, Р. Сергієнко, А. Нейлє, G. Myer та ін.

Адаптаційно-тренувальний період відновлення спортсменів включає відновлення фізичних якостей і загальної працездатності. Вчений Б. Дорошенко вважає, що цей період характеризується стиханням запаленого процесу, незначною контрактурою колінного суглобу, гіпотрофією м'язів стегна, порушенням ходьби [1, с. 46]. Завдання фізкультурно-спортивної реабілітації у цьому періоді наступні: відновлення функції колінного суглобу, нормальної ходи; стимуляція нейро-м'язового управління; тренування силової витривалості м'язів стегна; відновлення загальної працездатності футболістів

Мета роботи. Охарактеризувати фізкультурно-спортивну реабілітацію футболістів 20-25 років з пошкодженням колінного суглобу на адаптаційно-тренувальному періоді відновлення.

Методика досліджень. Компаративний аналіз наукової та науково-методичної літератури з фізичної реабілітації та літератури з фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати дослідження. У процесі дослідження нами було розроблено програму фізкультурно-спортивної реабілітації для футболістів 20-25 років з пошкодженням колінного суглобу, яка відповідала адаптаційно-тренувальному періоду.

Найчастіше травмуються зв'язки колінного суглобу, як бічні, так і хрестоподібні. Зв'язковий апарат колінного суглоба грає вирішальну роль у забезпеченні стабільності суглобу, тому його розрив, особливо передньої хрестоподібної зв'язки, може мати безповоротні наслідки: порушення стабільності призводить до зниження працездатності суглобу, а втрата пропріоцепції, викликана ушкодженням зв'язки, впливає на функцію усієї м'язово-зв'язково-суглобової системи.

В.М. Мухін доводить, що тренування потребують як згиначі, так і розгиначі стегна, причому необхідно прагнути до відновлення їх сили з оптимальним співвідношенням 2:3 [4, с. 197]. Тільки такий збалансований розвиток обох м'язових груп у поєднанні з тренуванням пропріорецепції значно підвищує динамічну стабільність колінного суглобу.

На думку І.М. Зазірного, на сьогодні радикальним способом лікування при розривах передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу є оперативне втручання, і менш травматичним способом відновлення вважається артроскопічний метод [3, с. 75]. Наступне відновлення поліфункціональних показників прооперованого суглобу залежить від процесу реабілітації.

При складанні програми фізкультурно-спортивної реабілітації враховані наступні положення і принципи реабілітаційних втручань:

1. Комплексний характер (різноманітність засобів, форм і методів відновлення);
2. Суворі періодизація;
3. Індивідуалізація при використанні реабілітаційних заходів;
4. Суворе дозування фізичного навантаження (оперативний контроль);
5. Біомеханічний і педагогічний контроль протягом всього процесу відновлення;
6. Корекція процесу реабілітації в ході відновлення;
7. Підтримка стану тренуваності в період реалізації програми фізкультурно-спортивної реабілітації;
8. Поточний і оперативний контроль.

Головними засобами фізкультурно-спортивної реабілітації були: фізичні вправи; вправи для тренування пропріоцепції; лікувальний масаж і кріомасаж; кінезіотейпування.

Основну групу фізичних вправ на адаптаційно-тренувальному періоді відновлення складають активні рухи, при цьому нами підбиралися вправи різноманітні за характером м'язового скорочення, так і за умовами, в яких вони виконуються.

При ще неповному відновленні м'язової сили динамічні вправи здійснюються в полегшених умовах шляхом зменшення опору руху, який роблять м'язи-антагоністи, за рахунок вибору вихідного положення:

- здійснення руху в горизонтальній площині для розвантаження рухомого сегменту кінцівки;
- зниження сили тертя в русі між поверхнею опори і рухомої ланки кінцівки (поліровані панелі, ролики і тому подібне);
- укорочення важеля дії, тобто наближення центру тяжіння рухомої ділянки кінцівки до осі обертання в суглобі.

На думку Б. Завального та О. Мерзлікіної, ці спеціальні вправи допомагають долати больовий синдром і здійснювати профілактику контрактур [2, с. 98].

Тільки швидка ліквідація контрактури відкриває можливості рішення інших завдань, тому першою групою вправ в занятті є полегшені, щадні вправи для колінного суглобу. При ранній мобілізації колінного суглобу темп ліквідації контрактури швидкий: до кінця 2-го місяця після операції згинання колінного суглобу досягає 45-50° у 90% пацієнтів. Лише при тривалій (більше 2 тижнів) відсутності динаміки відновлення згинання колінного суглобу використовується м'яка аутомобілізація колінного суглобу.

Висновки. Особливостями розробленої програми фізкультурно-спортивної реабілітації для футболістів 20-25 років з пошкодженням колінного суглобу на адаптаційно-тренувальному періоді відновлення було застосування таких засобів і методів: фізичних вправ, лікувального масажу та кріомасажу, кінезіотейпування, які сприяли відновленню функціонального стану, як оперованої ланки опорно-рухового апарату, так і функціонального стану всього нервово-м'язового апарату.

Література

1. Дорошенко Б. В., Найда М. М., Кіцак Я. М. Сучасні методи фізичної реабілітації хворих після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. *Медсестринство*. 2019. № 2. С. 46-49.
2. Завальний Б.В., Мерзлікіна О.А. Сучасні підходи до фізичної терапії футболістів 20-25 років після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглобу у післялікарняному періоді : збірник «Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. С. 98-102.
3. Зазірний І. М. Сучасні суперечливі погляди на реабілітацію після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки (огляд літератури). *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2014. № 3. С. 75-79.
4. Мухін В. М. *Фізична реабілітація в травматології : монографія*. Львів : ЛДУФК, 2015. 428 с

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

(Хлібойко Ю.В., старший тренер відділення греко-римської боротьби, КЗ Жмеринська ДЮСШ)

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Вступ. В останні роки проблема захворювань хребта набуває все більшої гостроти. Поширеність цієї патології, висока частота тимчасово та стійкої втрати працездатності зумовлюють соціальну значущість проблеми. В Україні вертеброгенна патологія в загальній структурі захворюваності із тимчасовою втратою працездатності посідає друге місце, поступаючись респіраторним інфекціям. Частота первинного встановлення інвалідності хворим з вертеброгенною патологією становить 71-74 %, тобто 15-17 % від усіх хворих, яким МСЕК встановлює інвалідність [1].

За свідченнями науковців (О. Scherak, Т. Полякова, Я. Попелянський та інші), хвороби хребта посідають одне з перших місць за поширеністю серед населення земної кулі.

Як стверджують дослідники Н. Косинская, А. Осна, І. Тагер, В. Дяченко, Г. Юмашев, С. Arseni, M. Simonescu, W. Bosnew, L. Hirsh, V. Putti, F. Reischauer, остеохондроз хребта є найбільш поширеною патологією опорно-рухового апарату людини.

Н. Яхно зауважує, що в Росії близько 80 % осіб протягом життя переносять напади поперекового болю; В. Матов констатує, що в розвинутих

країнах світу остеохондроз хребта складає 90 % від загальної кількості дистрофічних захворювань хребта. У Швеції, при населенні в 8,4 млн осіб, щорічно інвалідами на ґрунті остеохондрозу хребта стають 13 тис. осіб.

Основна частина. Практична діяльність медичних сестер пов'язана з необхідністю прийняття ними відповідальних рішень в умовах підвищеного напруження, ризику, дефіциту часу й інформації. Зокрема, вони змушені регулярно розв'язувати різнопланові проблемні ситуації, які виникають в їхній професійній діяльності, що не мають однозначно правильних рішень, однак, їх наслідки для пацієнта можуть бути дуже серйозними [2].

Саме до таких професійних ситуацій, враховуючи їх поширеність, належать ті, що пов'язані з доглядом та реабілітацією хворих на остеохондроз хребта.

З метою реалізації поставленої задачі важливо забезпечити цілеспрямоване формування у медичних сестер умінь адекватно реагувати на проблемні ситуації під час виконання професійних обов'язків, визначати різні варіанти їх розв'язання, самостійно обирати оптимальніші, проявляти неординарність й оригінальність мислення в процесі прийняття рішень. У світлі вищезазначеного, існує необхідність у забезпеченні якісно підготовки майбутніх медичних сестер до виконання ролі ефективного члена медико-соціальної бригади при реабілітації хворих на остеохондроз хребта.

За даними наукових досліджень А. Євсюкова, І. Антонова, А. Белова, В. Єпіфанова питома вага клінічних проявів, пов'язаних із патологією хребта, серед всіх захворювань периферійно нервової системи становить 67-95 % [3].

О. Скоромець звертає увагу не тільки на велику частоту захворювань хребта та відсутність тенденції до їх зменшення, а й на те, що вони уражають людей працездатного віку та призводять до значних втрат медичного та економічного характеру. Це зумовлює

актуальність розробки та впровадження ефективних методик відновного лікування хворих із даною патологією.

Г. Юмашев, В. Єпіфанов та інші підкреслюють, що різноманітність клінічних форм вертеброгенних захворювань зумовлює різноманіття способів відновлення. Науковці наголошують, що воно повинне бути комплексним, диференційованим, з урахуванням особливостей клінічних форм ураження, індивідуальних реакцій систем організму хворих на окремі методи.

Г. Недзвєдь засвідчує, що фізичні вправи вже на ранніх стадіях розвитку медицини використовувалися в профілактичних цілях та для лікування різних захворювань і сьогодні, будучи одним з ефективних засобів підвищення захисно-компенсаторних реакцій організму, широко використовуються в фізичній реабілітації хворих із різними захворюваннями, у тому числі при патології хребта.

О. Лазарева, І. Жарова, В. Фіщенко, І. Рой звертають увагу на актуальність розробки оптимальних програм фізичної реабілітації при патології хребта з використанням сучасних методів фізичних впливів, визначення термінів застосування найбільш раціональних режимів.

Р. Геллі, В. Єпіфановим, І. Кульченко та іншими запропоновано використання різних засобів і методів реабілітації для лікування й профілактики патології опорно-рухового апарату [4].

Проте слід зазначити, що у проаналізованих наукових джерелах не розкрито роль медичної сестри у реабілітаційному процесі. Саме тому ми звернулися до психолого-педагогічних публікацій з питань реформування медсестринської освіти в Україні. Шляхи удосконалення навчально діяльності студентів у вищих медичних навчальних закладах досліджували Л. Артемчук, О. Біловол, О. Волосовець, Л. Джулай, Т. Кудрявцева, Є. Мілерян, М. Шегедин та інші.

Проблеми медичної освіти в Україні та закордоном розкрито у дослідженнях І. Булах, Ю. Лавриш, Г. Паласюк, В. Передерія, Ю. Поляченка, Я. Цехмістера та інших.

Незважаючи на очевидну актуальність та науково-практичну значущість сестринської справи та ролі медичних сестер у сучасній системі охорони здоров'я, джерела вітчизняної літератури та країн СНД містять лише окремі праці (С. Броцька, Н. Гаврилов, Т. Ромашова, І. Шапіро, М. Шегедин), які при всій їх цінності висвітлюють тільки деякі аспекти зазначеного питання.

Важливою проблемою є також те, що реабілітаційний процес базується на рекомендаціях із застосуванням різних засобів і методів зменшення клінічних проявів без урахування їхнього взаємозв'язку. Запропоновані методи впливу нерідко мають взаємовиключаючий характер [5].

Для подальшого поновлення активної життєдіяльності пацієнта, необхідна ефективна фізична реабілітація, що сприяла б відновленню функції хребта, поліпшенню загального стану хворого.

Як відомо, медична та соціальна реабілітація включає державні, соціально-економічні, психологічні, професійні, педагогічні та інші заходи, спрямовані на запобігання захворюванням, що призводять до тимчасової і стійкої втрати працездатності, та повернення хворих й інвалідів до суспільно-корисної праці. Разом з тим, можна констатувати недостатню

розробленість теоретичних і методичних основ підготовки майбутніх медичних сестер у медичних коледжах до роботи з хворими на остеохондроз хребта.

Вивчення досвіду цієї підготовки дозволяє стверджувати, що під час навчання не забезпечується достатня підготовка до розв'язання проблемних ситуацій, які виникають при здійсненні реабілітаційних заходів щодо хворих на остеохондроз хребта. Отже, соціальне замовлення суспільства на професійного фахівця, здатного ефективно реалізувати медичну та соціальну реабілітацію, зумовлює необхідність вдосконалення якості цієї підготовки.

Метою статті є розкриття ролі медичних працівників у реабілітації хворих на остеохондроз хребта.

Ефективним засобом лікування є не лише вдало проведене лікування, але й відновні заходи, істотними складовими яких є різні форми лікувально фізично культури, водолікування, масаж, а також інші методи фізично реабілітації, що доведено в наукових працях Т. Бойчука, А. Каптеліна, А. Некрасова, О. Марченко, R. Robinson та інших.

До професійних вмінь медичної сестри також належить складання та проведення комплексів ранкової гігієнічно гімнастики та комплексів ЛФК, проведення антропометричних вимірювань й функціональних проб.

Під час проведення реабілітаційних заходів медична сестра повинна дотримуватися правил техніки безпеки, охорони праці в медичній галузі, протиепідемічного режиму та професійно безпеки.

Як зазначають Г. Юмашев та К. Ренкер, важливе значення у реабілітаційному процесі має дотримання медичною сестрою загальних правил, а саме: ранній початок, етапність, комплексність, індивідуальність, повернення до активно суспільно-корисної праці [6].

Успішність реабілітаційних заходів багато у чому залежить від дотримання медичною сестрою послідовності етапів: стаціонарного, санаторно-курортного та амбулаторно-поліклінічного, або диспансерного. Слід зауважити, що кожен етап має відповідну мету, яку медична сестра повинна чітко усвідомлювати.

Так, стаціонарний етап має на меті порятунк життя, попередження ускладнень.

Метою санаторно-курортного етапу є профілактика рецидивів хвороби та прогресування. Для реалізації цих завдань медична сестра має використовувати природні чинники з метою нормалізації мікроциркуляції, підвищення кардіореспіраторних резервів, стабілізації функцій нервової, ендокринної та імунної систем, органів шлунково-кишкового тракту та сечовиділення.

На поліклінічному етапі завершується патологічний процес, для чого вживаються відповідні заходи, спрямовані на ліквідацію залишкових явищ. Саме на цьому етапі збільшується обсяг залежних медсестринських втручань та розширюється діапазон незалежних, від якісного виконання яких залежить результат лікування в цілому.

У межах диспансерного етапу медичною сестрою створюються умови для нормалізації структурно-метаболических порушень, які було діагностовано на доклінічній стадії хвороби та збереглися після завершення клінічно стадії.

До арсеналу засобів реабілітації, в реалізації яких провідну роль відіграє медична сестра, належать: проведення медикаментозного лікування, фізіотерапії, лікувально фізкультури (кінезотерапії), різних видів масажу, кліматотерапії, психотерапії, соціальної допомоги.

Висновки. Захворювання хребта посідають одне з перших місць за поширеністю серед населення земної кулі. Від адекватно спланованого та якісно проведеного

реабілітаційного етапу залежить успіх лікування в цілому. Велику роль у цьому відіграють медичні сестри, підготовка яких це цілеспрямований, послідовний, багатоетапний процес накопичення творчого потенціалу, під час якого формуються та розвиваються професійні здібності, що визначають готовність фахівця до професійної діяльності. Проблема цієї підготовки не є вичерпно розкритою, тому потребує детальнішого аналізу й вирішення.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення підготовки медичних сестер до реабілітації хворих із дегенеративними захворюваннями хребта.

Література

1. Філатов А. М. Нетрадиційні методи лікування в комплексній терапії хворих літнього віку з розповсюдженим остеохондрозом хребта / А. М. Філатов, В. О. Фіщенко, А. В. Макогончук // Проблеми остеології. 2020. Т. 3, № 2-3. С. 45-47.
2. Кудрявцева Т. О. Специфіка підготовки майбутніх медичних сестер до розв'язання проблемних ситуацій
1. у професійній діяльності / Т. О. Кудрявцева // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць. — Слов'янськ : Слов'янський держ. пед. ун-т, 2012. — Вип. ЇХ. С. 51-56.
2. Поворознюк В. В. Профілактика та лікування остеохондрозу хребта залежно від типу старіння опорнорухового апарату / В. В. Поворознюк, В. О. Фіщенко, А. М. Філатов // Інформаційний лист. — К., 2012. — № 58. С. 3.
3. Фавваз Ф. Загальні підходи до побудови програм фізичної реабілітації в предопераційному періоді у хворих на остеохондроз хребта спрямованих на видалення гриж міжхребцевих дисків / Ф. Фавваз // Теорія і методика фізичного виховання. 2021. № 4. С. 71-74.
4. Плахтій П. Профілактика і лікування остеохондрозу хребта / П. Плахтій, О. Галаченко, В. Пікуш. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А. 2021. 112 с.
5. Юмашев Г. Основы реабилитации / Г. Юмашев, К. Ренкер. М. : Медицина. 1973. 112с.

РОЗДІЛ IV.
ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Внукова О. М., канд. пед. наук, доцентка,
Лупійко А. П., здобувачка вищої освіти)

Київський національний університет технологій та дизайну, Київ, Україна

Актуальність теми. Для здобувачів вищої освіти будь-якої спеціальності важливим є набуття здоров'язберезувальної компетентності, яка є особливо актуальною у період війни. Молоде покоління має бути здоровим, щоб виступити на захист Вітчизни на полі бою чи у тилу та успішно відбудовувати економіку України після перемоги.

Процес фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) врегульований нормативними документами, зокрема, Законами України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Указом Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури та спорту в Україні» тощо. Фізичне виховання – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті [3]. Міністерством освіти і науки України розроблено «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» [4]. Але у даному документі немає чіткості щодо організації занять з фізичного виховання. Тому ЗВО, які є автономними, по різному підходять до цього питання. Це, найперше, проявляється у різній кількості годин, які виділяються на заняття із фізичного виховання, та матеріально-технічному забезпеченні цих занять.

Стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні досліджували В. Бабаджанян, Н. Семаль, Н. Беседа, В. Фаріонов, О. Курій, Н. Орленко, І. Скидан, С. Гейченко та інші. С. Гавришко, С. Гвоздецька, І. Приходько проаналізували сучасну систему фізичного виховання у ЗВО [2]. Але особливості фізичної культури сучасних студентів та аспірантів залишаються поза належною увагою.

Мета роботи: дослідити особливості фізичної культури здобувачів вищої освіти на сучасному етапі та визначити шляхи посилення їх фізичної підготовки.

Методика дослідження. У дослідженні було використано методи аналізу нормативних документів, освітньо-професійних та освітньо-наукових програм, психолого-педагогічної літератури, порівняльний, опитування, узагальнення, математичні, статистичні методи. Для опитування було розроблено анкету за допомогою Google форми.

Результати дослідження. Дослідження проводилось у Київському національному університеті технологій та дизайну (КНУТД). Щоб вибірка була репрезентативною, опитуванням були охоплені представники різних факультетів та рівнів здобуття вищої освіти: першого (66 %), другого (11 %) і третього (23 %) рівнів, у тому числі – 60 % дівчат, 40 % – хлопців. Також у формуванні вибірки було враховано те, що у даному столичному ЗВО навчаються студенти з різних регіонів України. Всього в опитуванні взяли участь 38 осіб.

На поставлене запитання: «Чи є в тебе заняття з фізичної культури в Університеті?» – більшість респондентів відповіли негативно. Проаналізувавши освітньо-професійні та

освітньо-наукові програми, ми виявили, що заняття з фізичної культури є обов'язковими лише на 1 курсі бакалаврату, хоча у попередні роки і на другому курсі студенти були охоплені такими заняттями. Цікаво, що у відповідь на запитання: «Як ти вважаєш, чи потрібні заняття з фізичного виховання в Університеті на всіх курсах?», – 27 респондентів (71 %) відповіли ствердно. І магістранти, і аспіранти не проти відвідувати заняття з фізичного виховання у ЗВО. На нашу думку, це пояснюється тим, що ці заняття допомагають відволіктися від війни. Із даним твердженням погодились 63 % респондентів. Нами було досліджено вплив фізичних вправ на психологічний стан студентів в умовах війни і зроблено висновок, що «варто у закладі вищої освіти активізувати пропаганду занять фізичними вправами. Практична реалізація даного завдання сприятиме вирішенню проблематики здоров'язбереження студентської молоді як стратегічно важливого напрямку у діяльності закладу вищої освіти» [1, с. 51].

Самостійно фізичною зарядкою зранку займається лише 16 % опитаних студентів, нерегулярно – 29 %, іноді – 24 %, не займаються зовсім – 29 %. Усе ж переважна більшість респондентів усвідомлює необхідність та має бажання робити фізичну зарядку зранку, але через те, що мають велике навчальне навантаження, а також працевлаштовані, не знаходять для цього часу.

Спортивні гуртки та секції відвідують 26 % респондентів, басейн – 3 %, але не відвідують ні спортивні гуртки, ні секції – 68 %. Спортзал або спортивну площадку для тренування також не відвідує значна кількість опитаних (37 %), відвідує рідко – 29 %, дуже рідко – 3 %. Ми поцікавилися, чи достатньо добре обладнані спортивні площадки на подвір'ях біля місць проживання респондентів. Лише 24 % опитаних відповіли позитивно, а 76 % – негативно.

Ми поцікавилися, чи мають здобувачі вищої освіти умови для занять фізичними вправами. Виявилось, що 32 % респондентів займаються фізичними вправами регулярно і мають для цього належні умови. У змозі відвідувати спортивні клуби, секції 32 % респондентів, 34 % – займаються вдома. На запитання: «Що заважає займатися фізичними вправами регулярно», – серед відповідей були відсутність: часу (61 %), бажання (18 %), можливостей (5 %) (Рис. 1).

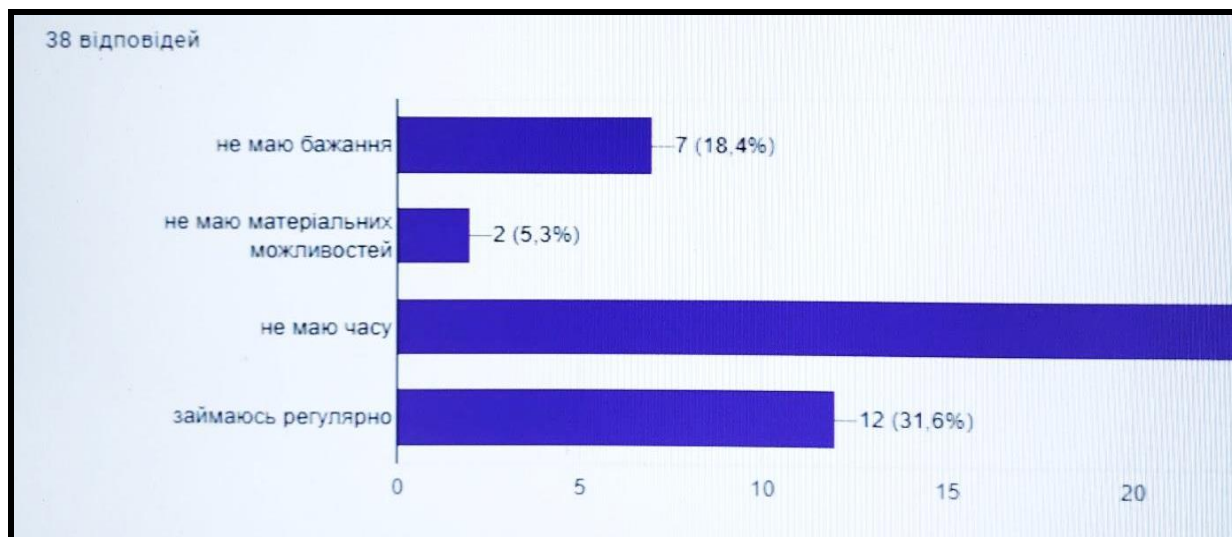


Рис. 1. Що заважає займатися фізичними вправами регулярно?

На думку здобувачів вищої освіти, під час занять з фізичного виховання формуються такі якості особистості: витривалість, організованість, старанність, рішучість, а також дисциплінованість та стресостійкість (Рис. 2).

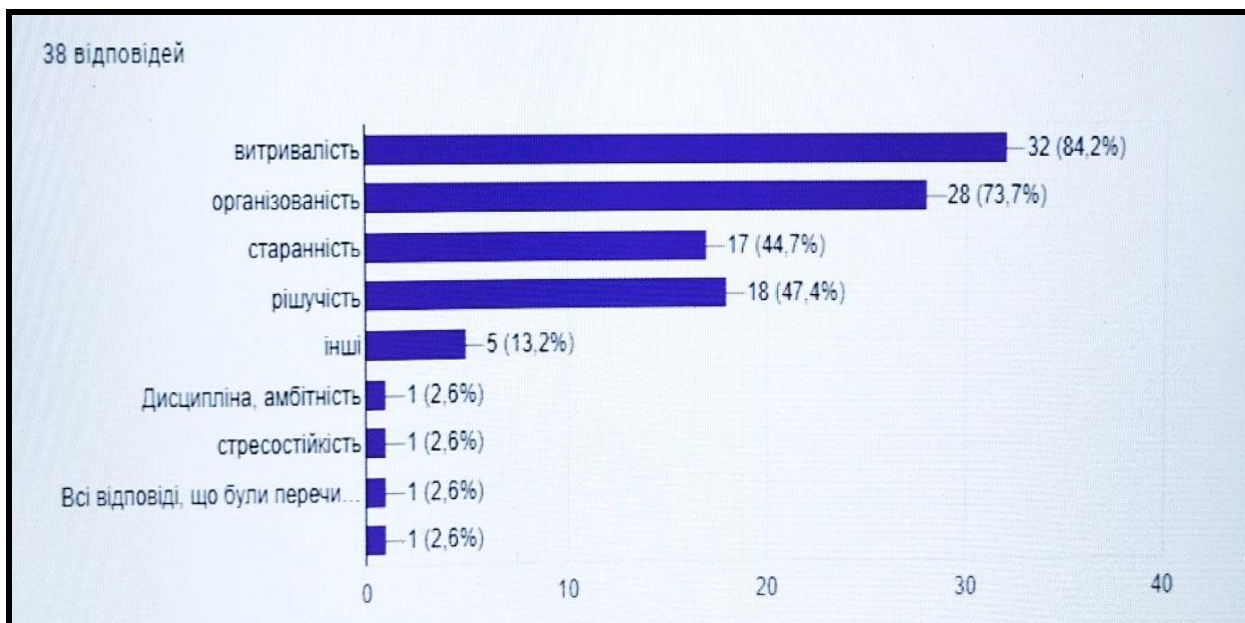


Рис. 2. Які якості особистості формуються під час занять фізичними вправами?

Отже, юнаки та дівчата добре усвідомлюють значення фізичної культури у формуванні особистості. Проте дбають про своє здоров'я не всі (84 % опитаних), тобто, здоров'язбережувальна компетентність не є сформованою у 16 % респондентів. Хоча це ми виявили переважно у першокурсників бакалаврату, але дехто і з магістрантів своє здоров'я не вважає цінністю. Це дає підстави стверджувати, що варто посилити формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти різних рівнів.

Щоб здобувачі вищої освіти більш охоче регулярно займалися фізичними вправами, потрібні (на думку респондентів): вільний час (вважають 66 % опитаних), добре обладнані спортивні майданчики на подвір'ях поблизу місць проживання (55 %), безкоштовний доступ до спортивних залів (50 %), сильна мотивація (34 %), кращі матеріальні можливості відвідувати спортивні зали (26 %), регулярні заняття з фізичного виховання у закладі вищої освіти (8 %). На поставлене запитання: «Чи вважаєш ти, що заняття з фізичного виховання допомагають у підготовці до захисту себе та Батьківщини», – 84 % респондентів дали позитивну відповідь. Цікаво, що це виявилися ті здобувачі вищої освіти, які дбають про своє здоров'я і вважають його цінністю. Тобто, можна прослідкувати взаємозв'язок між здоров'язбережувальною компетентністю здобувачів вищої освіти та розумінням важливості фізичної підготовки для захисту себе та Батьківщини.

Висновки. Проведене дослідження та отримані результати дали змогу виділити такі особливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти: заняття з фізичного виховання організовуються лише на першому курсі, спортивними секціями та гуртками охоплена незначна частина студентів та аспірантів, більшість здобувачів вищої освіти самостійно займатися фізичними вправами не вмотивована через брак часу та інші причини, дбають про своє здоров'я не всі. Тобто, у здобувачів вищої освіти на сучасному етапі відмічається

недостатній рівень сформованості їх здоров'язбережувальної компетентності. Отже, варто на державному рівні посилити фізичну підготовку здобувачів вищої освіти усіх рівнів, зокрема, через, по-перше, внесення до Стандартів вищої освіти (відповідно і до освітньо-професійних та освітньо-наукових програм) загальної здоров'язбережувальної компетентності та, по-друге, поліпшення матеріально-технічного та методичного забезпечення проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. На нашу думку, варто здійснювати викладення освітнього компоненту «Фізичне виховання» для студентів 1 та 2 курсів бакалаврату, а для здобувачів вищої освіти старших курсів бакалаврату та другого і третього рівнів вищої освіти фізичне виховання доцільно організовувати у секційній формі. Це дасть змогу юнакам та дівчатам бути фізично загартованими та готовими до виконання громадянського обов'язку із захисту Батьківщини.

Література

1. Внукова О. М., Курдес В. А. Вплив фізичних вправ на психологічний стан студентів в умовах війни. *Сучасні тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Полтава, 12 вересня 2023 р.): у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 50-51.
2. Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 8 (168). С. 29-32.
3. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. Затверджені Міністерством освіти і науки України від 15.02.2021 р. № 193. URL: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2020/05/rekomendacziyi_studenty.pdf.

ПРОТИСТАВЛЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

(Дроздова В. М., здобувачка І рівня вищої освіти,
Лесик А. С. канд. пед. н., доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Наша країна постійно розвивається, вона відновлює свою державність, відроджує культуру та традиції виховання духовного та фізичного розвитку людини, формує здорову, життєздатну особистість. Стан здоров'я студентської молоді – важливий складник здоров'я всієї нації, адже саме студенти є рушійною силою країни, її трудовим потенціалом. Особливої актуальності проблема формування здорового способу життя молоді набула в другій половині ХХ століття як в Україні, так і в усьому світі.

Отже, нашою метою є вивчення проблеми формування здорового способу життя студентства. Цієї теми раніше вже торкалися вчені, такі як І.Сеченов, І. Павлов, М. Амосов та інші. Засновником науки про здоров'я вважається І. Брехман, адже саме він

вперше у 1982 році підняв питання про методологічні основи збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей. Нове вчення він назвав «Валеологією». В наш час валеологію в Україні представляють Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Муравов, Л. Попова та інші.

В декларації Алма-Атинської Міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. поняття «здоровий спосіб життя» було визначено як «... все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту».

Здоровий спосіб життя включає:

4. плідну працю;
5. раціональний розподіл праці і відпочинку;
6. відмову від шкідливих звичок;
7. активну рухову діяльність;
8. раціональне харчування;
9. особисту гігієну;
10. загартовування.

Отже, людина яка дотримується усіх цих умов, має можливість зміцнити своє здоров'я, зберегти працездатність, фізичну активність та бадьорість аж до глибокої старості.

За даними сучасних досліджень, серед загальної кількості студентів, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються 6%, в той час як близько 45 – 50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40 – 60% – хронічні захворювання.. від 20 до 80% студентів за період навчання в університеті набувають вади систем організму. Результати досліджень показують, що 64% дівчати та хлопців віком від 15 до 17 років мають досвід куріння, 78% – вживання алкогольних напоїв, 25 % – вживання наркотичних речовин. Також відомо, що лише 20% підлітків мають достовірні знання про шляхи інфікування ВІЛ. Нездоровий спосіб життя здебільшого студенти починають вести вже з 14 – 16 років, а більша частина з них недостатньо обізнані щодо здорового способу життя.

Нам імпонує думка видатного вченого М. Зайнетдинова, який виділяє декілька причин незадовільного ставлення студентів до занять фізичним вихованням:

- незручний розклад;
- нецікаве проведення занять;
- недостатнє навантаження на заняттях;
- погана організація занять;
- неухвалене ставлення викладача до студентів.

Саме тому необхідно втілювати послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування важливих життєвих навичок, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я.

Отже, можемо сказати, що більшість молоді має шкідливі звички і зовсім не цікавиться здоровим способом життя. У всіх навчальних закладах часто проводяться заходи з профілактики шкідливих звичок та різного роду залежностей, але на сьогодні це вже не актуально. У навчальних закладах повинна проводитись регулярна та організована робота з студентством з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали бажання пізнавати цю тему. Робота зі студентами має мотивувати до здорового способу життя і, ні в якому разі не нав'язувати його. Ефективність процесу формування здорового способу життя залежить

від: виховання у молоді інтересу до занять фізичними вправами, доповнення практики теоретичними знаннями (знання фізіології, гігієни людини і т.д.), привчання студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Література

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Житомир: ЖДПУ, 2002. С.172 – 173.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с
3. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді : збірник наукових праць. Житомир : 2020. 493 с.

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**(Загоренко Н.О., здобувачка II рівня вищої освіти,
Гнатюк В.В. кандидат біологічних наук, доцент)**

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Екологічна криза, яка все більше загострюється в сучасному світі, вимагає від кожного з нас свідомого ставлення до природи. Особливо важливо формувати екологічну свідомість у молоді, яка є майбутнім суспільства.

Середньостатистичний учень середньої загальноосвітньої школи має достатній рівень знань про природу, але не завжди розуміє їх значення для власного життя та життя суспільства в цілому. У багатьох випадках учні не мають навичок екологічно безпечної поведінки.

Формування екологічної свідомості у школярів є важливим завданням сучасної освіти. Воно має здійснюватися в процесі навчальної діяльності, яка є основою для всебічного розвитку особистості.

Мета роботи є аналіз ефективності формування екологічної свідомості у учнів середньої загальноосвітньої школи в процесі навчальної діяльності.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі використаний метод аналізу теоретичних джерел.

Результати дослідження. Проблемі формування екологічної свідомості та освіти присвячено значну кількість наукових праць у сучасній науково-педагогічній літературі. Дослідники розглядають мету та зміст екологічної освіти молоді з різних аспектів та напрямків.

Одним із аспектів є технологія розвитку екологічної культури фахівців різних галузей, яку досліджують такі вчені, як Т. Пузир, Н. Степанюк, К. Стецюк та інші.

Також вивчається підготовка майбутніх учителів до екологічного виховання учнів. Вчені, такі як В. Гончарук, О. Задорожна, В. Федотенко, досліджують аспекти цієї проблеми.

Важливим напрямком є виховання екологічної культури поведінки учнів початкової школи. Цю тему вивчають Л. Артемова, В. Білоусова, О. Богданова, Н. Вітковська, В. Горєєва, Л. Грибова, Т. Маркова, В. Нечаєва, С. Петеріна та інші.

Останнім часом також висвітлено дослідження щодо виховання культури екологічного вчинку студентської молоді, авторами яких є М. Федорова, Є. Яковенко-Глушенкова.

Дослідження екологічної культури як особистісної якості школярів належать О. Король, С. Лебідь, І. Павленко, О. Пруцаковій, Н. Шевченко та інші. Ці наукові роботи сприяють глибшому розумінню та вирішенню проблем, пов'язаних із формуванням екологічної свідомості та вихованням екологічно культурної молоді.

Екологічна свідомість – це система поглядів, переконань, знань, почуттів і цінностей, які визначають ставлення людини до природи. Вона включає в себе такі компоненти, як:

- Екологічні знання – це уявлення про структуру, функції та закономірності розвитку природи, взаємозв'язки між природою і суспільством, причини екологічних проблем та шляхи їх вирішення.
- Екологічні вміння і навички – це здатність людини використовувати екологічні знання на практиці, в тому числі в повсякденному житті, в праці та участі в природоохоронній діяльності.
- Екологічна культура – це система норм і правил поведінки людини в природі, які відповідають її інтересам.
- Екологічні моральні цінності – це уявлення про добро і зло, справедливість і несправедливість, красу і потворність у ставленні людини до природи.

Формування екологічної свідомості у школярів є важливим завданням сучасної освіти. Воно має здійснюватися в процесі навчальної діяльності, яка є основою для всебічного розвитку особистості.

Формування екологічної свідомості учнів має починатися з раннього віку. У молодшому шкільному віці важливо формувати у дітей основи екологічних знань, розвивати бережливе ставлення до природи, виховувати любов до природи. У середній і старшій школі необхідно удосконалювати екологічні знання учнів, формувати в них навички екологічно безпечної поведінки, розвивати екологічну культуру і моральні екологічні цінності.

Ефективність формування екологічної свідомості учнів залежить від використання в навчальному процесі ефективних методів і форм роботи, які сприяють розвитку екологічних знань, умінь і навичок, формуванню екологічної культури і моральних цінностей учнів.

До таких методів і форм роботи можна віднести:

- Проблемне навчання, яке сприяє розвитку критичного мислення учнів і формуванню у них екологічного світогляду.
- Проектна діяльність, яка дозволяє учням самостійно досліджувати екологічні проблеми і розробляти шляхи їх вирішення.
- Дослідницька робота, яка сприяє розвитку творчих здібностей учнів і формуванню у них наукового підходу до вивчення екологічних проблем.
- Екскурсії, які дозволяють учням безпосередньо побачити красу і різноманітність природи, а також ознайомитися з екологічними проблемами, що існують в їхньому регіоні.
- Екологічні акції та заходи, які сприяють залученню учнів до природоохоронної діяльності.

Для підвищення ефективності формування екологічної свідомості учнів необхідно:

- Розробити та впровадити в навчальний процес нові навчальні програми і методичні матеріали з екології, які відповідають сучасним вимогам.

- Підготувати та підвищення кваліфікації педагогів з питань екологічного виховання.
- Створити в школах екологічні центри та кабінети, які забезпечать учнів необхідними матеріалами та обладнанням для проведення екологічних досліджень.
- Залучити учнів до участі в природоохоронній діяльності, що дозволить їм реалізувати свої знання та вміння на практиці.

Формування екологічної свідомості у школярів - це складний і багатогранний процес, який вимагає спільних зусиль сім'ї, школи та суспільства. Ефективність цього процесу залежить від використання в навчальному процесі ефективних методів і форм роботи, які сприяють розвитку екологічних знань, умінь і навичок, формуванню екологічної культури і моральних цінностей учнів.

Висновки. Формування екологічної свідомості у школярів є складним і багатогранним процесом. Він має здійснюватися в процесі навчальної діяльності, яка є основою для всебічного розвитку особистості. Для ефективного формування екологічної свідомості учнів необхідно використовувати в навчальному процесі ефективні методи і форми роботи, які сприяють розвитку екологічних знань, умінь і навичок, формуванню екологічної культури і моральних цінностей.

Література

1. Гнатюк В.В. Екологічна культура, як запорука здорового способу життя студентської молоді/ В.В. Гнатюк // Всеукраїнські психолого-педагогічні Демиденківські читання «Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління», 23-24 квітня 2013 р. С 116-118.
2. Гнатюк В.В. Шляхи розвитку екологічної культури, як одна із складових здорового способу життя студентської молоді / В.В.Гнатюк // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф. / гол. ред.. С. Г. Кушнірюк – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – С. 254 – 262
3. Словник-довідник сучасних екологічних та природоохоронних термінів / уклад.: Г. Є. Гончаренко, С. В. Совгіра; М-во освіти і науки України, Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Київ: Науковий світ, 2010. – 67 с.
4. Унтилова, О. Н. (2008). Экологическая культура как фактор устойчивого развития общества. На пути к устойчивому развитию, 4, 46-49 (Untilova, O. N. (2008). Ecological culture as a factor of sustainable development of society. On the way to sustainable development, 4, 46-49.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

(Нікітенко Н.М., Синегуб Є.Л., здобувачі I рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. Здоров'я – це одна з найважливіших складових нашого життя. Питання професійної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я є дуже актуальним, тому що саме вчитель навчає учнів основам фізичного, психічного та соціального здоров'я, розкриває принципи здорового способу життя та вчить навичкам самозахисту.

Питання професійної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я висвітлені в наукових працях Хатунцевої С. М., Кари С. І., Барбашової І. А..

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є професійна підготовка майбутнього вчителя основ здоров'я. У процесі дослідження нами використано метод теоретичного аналізу й систематизації відповідної літератури.

Результати дослідження. Незважаючи на велику цікавість науковців до цього питання, єдиної думки щодо принципів професійної підготовки немає. Треба зауважити, що розрізняють декілька таких принципів. Більшість вчених наголошують, що існують такі принципи професійної підготовки: інтегрований підхід, орієнтація на практичну діяльність, засвоєння наукових знань, розвиток вмінь для комунікації та співпраці та постійне професійне самовдосконалення [4]. Доведено, що дані принципи повинні бути у кожного гарного вчителя. Це обумовлено тим, що вчитель навчає, а це людина, яка повинна добре знати свій предмет, та не тільки знати, а ще й вміти навчити. Тому, від навичок вчителя залежить якість навчання дітей, як вони будуть сприймати такий предмет як основи здоров'я, цікавитись їм [1]. За результатами дослідження погляду дітей можна сказати, що їм справді цікавіше з впевненою людиною, яка знає свій предмет, яка буде творчою та креативною. Аналіз наукових досліджень доводить, що наявні найголовніші принципи: по-перше, професійна підготовка має спрямовуватись на формування конкретних практичних навичок і вмінь учителя, які дозволять ефективно працювати з учнями на заняттях з основ здоров'я; по-друге, вчителі основ здоров'я повинні бути здатні ефективно спілкуватися з учнями, їх батьками та колегами [5]. Важливо розвивати навички слухання, активного спілкування, планування та організації уроків, а також співпрацювати з іншими спеціалістами в галузі здоров'я та освіти. Треба зауважити, що вчителі основ здоров'я повинні постійно оновлювати свої знання і навички шляхом участі в професійних семінарах, тренінгах, конференціях та літніх школах. Крім цього вчитель повинен серйозно відноситись до своєї роботи та бажати захопити дітей, розвивати їх [2]. Це дозволить вчителям бути в курсі сучасних тенденцій та методів у сфері здоров'я. Даний принцип можна дослідити, порівняємо вчителя, який сумлінно працює над матеріалом, який потрібно розповісти дітям, не працює над одним тільки параграфом в підручнику, а ще шукає інформацію, різні цікавинки, готує презентацію до уроку, і так далі. І порівняємо вчителя, якого захопила лінгвістика, який прочитав тільки параграф, не бажаючи навіть зацікавити дітей. Виникає питання, який вчитель сподобається дітям? Так, це той, хто любить дітей, бажає розвивати їх, прагне навчити. Отже, важливо підкреслити, що якщо людина довго не займається саморозвитком – вона починає деградувати. Не отримуючи знання наш мозок звикає до відпочинку, виникає лінгвістика, яка має наслідки, а саме: діти не будуть отримувати достатньо інформації з уроку, вчитель не може просто прочитати текст на уроці і все. Як висновок – завжди треба займатись собою. Слід додати ще схожий за значенням принцип – інтегрований підхід. Його суть полягає в тому, що вчителі повинні передбачати інтеграцію знань, вмінь і навичок з різних дисциплін, таких як біологія, гігієна, фізична культура, психологія тощо. Це дозволить працювати з проблемами здоров'я та розвитку дітей у комплексі [3]. Знову ж тут наявна проблема саморозвитку, тобто, ми повинні не тільки вчити основи здоров'я, є також цікаві схожі науки, які допоможуть нам зацікавити дітей саме тим, що дізнались з цих наук.

Висновки. Таким чином, ми розглянули основні принципи професійної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я, вони залишаються незмінними для кожного з педагогів.

Тобто, це принципи, які будуть орієнтувати майбутнього вчителя в роботі, спочатку треба починати з свого саморозвитку, а вже потім навчати дітей.

Література

1. Богданова Г.С. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок // Здоров'я та фізична культура. 2007. №9. С. 6-7.
2. Горяня Л.І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я» // Основи безпеки життєдіяльності. 2005. №1. С.61–63.
3. Кайдалова Л.Г., Щокіна Н.Б., Вахрушева Т.Ю. Педагогічна майстерність викладача: Навчальний посібник. – Харків,: Видавництво НФаУ, 2009. С.8-9
4. Сулима А.С. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: тексти лекцій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Здоров'я людини спеціальності 014. Середня освіта (Здоров'я людини). Вінниця: 2019. С.49–50.
5. Хатунцева С.М., Кара С.І., Пшенична Н.С., Расторгуєва І.С., Єфімова А.І. Формування професійної компетентності майбутніх фізичних терапевтів у процесі вивчення біологічних дисциплін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2022. Вип. 80. Т. 2. С.183–187.

ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПЦІЇ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЯК СКЛАДОВОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

(Павлевич Я.О., здобувач II рівня вищої освіти,

Гнатюк В.В. кандидат біологічних наук, доцент)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Сучасний світ переживає глибокі зміни, пов'язані з посиленням впливу людини на природу. Ці зміни призводять до виникнення екологічних проблем, які загрожують існуванню людства.

Для вирішення екологічних проблем необхідне усвідомлення суспільством необхідності сталого розвитку. Сталий розвиток - це такий розвиток, який задовольняє потреби нинішнього покоління, не ставлячи під загрозу можливість задоволення потреб майбутніх поколінь.

Концепція сталого розвитку є основою для формування екологічної освіти. Екологічна освіта – це процес формування у людини екологічної свідомості, знань, умінь і навичок, необхідних для екологічно безпечного життя і діяльності.

Мета роботи є аналіз особливостей концепції сталого розвитку як складової екологічної освіти учнів.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі використаний метод аналізу теоретичних джерел.

Результати дослідження. Концепція сталого розвитку має ряд особливостей, які визначають її роль у екологічній освіті:

- Цілісність. Концепція сталого розвитку розглядає екологічні проблеми в їхній взаємозв'язку з економічними, соціальними та культурними проблемами. Це дозволяє сформувати у людини всебічне уявлення про екологічні проблеми і шляхи їх вирішення.
- Перспективність. Концепція сталого розвитку спрямована на забезпечення екологічно безпечного життя і діяльності не тільки нинішнього покоління, але і майбутніх поколінь. Це дозволяє сформувати у людини довгострокове бачення екологічних проблем і шляхів їх вирішення.
- Практичність. Концепція сталого розвитку передбачає формування у людини конкретних знань, умінь і навичок, необхідних для екологічно безпечного життя і діяльності. Це дозволяє людині реалізувати свої знання та вміння на практиці.

Екологічна освіта на основі концепції сталого розвитку має на меті формування у людини таких компетенцій:

- Екологічна свідомість - це система поглядів, переконань, знань, почуттів і цінностей, які визначають ставлення людини до природи.
- Екологічні знання - це уявлення про структуру, функції та закономірності розвитку природи, взаємозв'язки між природою і суспільством, причини екологічних проблем та шляхи їх вирішення.
- Екологічні вміння і навички - це здатність людини використовувати екологічні знання на практиці, в тому числі в повсякденному житті, в праці та участі в природоохоронній діяльності.
- Екологічна культура - це система норм і правил поведінки людини в природі, які відповідають її інтересам.
- Екологічні моральні цінності - це уявлення про добро і зло, справедливість і несправедливість, красу і потворність у ставленні людини до природи.

Формування цих компетенцій здійснюється в процесі навчальної діяльності, яка має бути спрямована на:

- Розвиток критичного мислення - це здатність людини аналізувати інформацію, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки та приймати рішення.
- Формування творчих здібностей - це здатність людини генерувати нові ідеї, знаходити нетрадиційні рішення.
- Розвиток соціальної активності - це здатність людини брати участь у природоохоронній діяльності.

Для реалізації концепції сталого розвитку в екологічній освіті необхідно вжити таких заходів:

- Розробка і впровадження нових навчальних програм і методичних матеріалів з екології, які відповідають принципам сталого розвитку.
- Підготовка і підвищення кваліфікації педагогів з питань екологічного виховання та освіти.
- Створення в школах і інших освітніх установах екологічних центрів і кабінетів, які забезпечать учнів необхідними матеріалами та обладнанням для проведення екологічних досліджень.
- Залучення учнів до участі в природоохоронній діяльності, що дозволить їм реалізувати свої знання та вміння на практиці.

- Реалізація цих заходів дозволить сформувати у молоді екологічну свідомість, яка є основою для сталого розвитку суспільства.

Висновки. Концепція сталого розвитку є основою для формування екологічної освіти. Екологічна освіта на основі концепції сталого розвитку має на меті формування у людини таких компетенцій:

- Екологічна свідомість
- Екологічні знання
- Екологічні вміння і навички
- Екологічна культура
- Екологічні моральні цінності

Формування цих компетенцій здійснюється в процесі навчальної діяльності, яка має бути спрямована на:

- Розвиток критичного мислення
- Формування творчих здібностей
- Розвиток соціальної активності

Для реалізації концепції сталого розвитку в екологічній освіті необхідно вжити таких заходів:

- Розробка і впровадження нових навчальних програм і методичних матеріалів з екології, які відповідають принципам сталого розвитку.
- Підготовка і підвищення кваліфікації педагогів з питань екологічного виховання та освіти.
- Створення в школах і інших освітніх установах екологічних центрів і кабінетів, які забезпечать учнів необхідними матеріалами та обладнанням для проведення екологічних досліджень.
- Залучення учнів до участі в природоохоронній діяльності.

Реалізація цих заходів дозволить сформувати у молоді екологічну свідомість, яка є основою для сталого розвитку суспільства.

Література

1. Гнатюк В.В. Екологічна культура, як запорука здорового способу життя студентської молоді/ В.В. Гнатюк // Всеукраїнські психолого-педагогічні Демиденківські читання «Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління», 23-24 квітня 2013 р. С 116-118.
2. Гнатюк В.В. Шляхи розвитку екологічної культури, як одна із складових здорового способу життя студентської молоді / В.В. Гнатюк // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф. / гол. ред.. С. Г. Кушнірюк – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – С. 254 – 262
3. Словник-довідник сучасних екологічних та природоохоронних термінів / уклад.: Г. Є. Гончаренко, С. В. Совгіра; М-во освіти і науки України, Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Київ: Науковий світ, 2010. – 67 с.
4. Стратегія сталого розвитку регіону : підручник / М. О. Клименко, О. М. Клименко, Л. В. Клименко. – К.: Видавничий дім «Кондор», 2020. – 312 с.

РОЗДІЛ V.
ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ
СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

ВИКОРИСТАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗАВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
ШКОЛЯРІВ

(Бабаліч В.А. канд.пед.н., доцент)

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Актуальність теми Досвід роботи показує, що при навчанні дітей плаванню, особливо на початкових етапах, необхідно використовувати тільки ігрові методи і прийоми. Найбільш цілеспрямованими і ефективними є навчальні ігри, особливо на першому етапі навчання плавання, тобто ознайомлення з водним середовищем. На уроках плавання в початковій школі також використовуються ігри, щоб покращити настрій у класі та отримати задоволення[2-4].

На нашу думку, урізноманітнити процес навчання плавання в умовах школи, буде більш привабливим і зрозумілим, застосовуючи міжпредметні зав'язки. Схильність дітей до наслідування та образне сприйняття інформації під час застосування ігор, буде ефективним на уроках особливо для тих школярів, які мають певний дискомфорт перебуваючи у воді, наприклад водобоязнь[1].

Мета роботи. Формування навиків плавання школярів шляхом впровадження на уроках фізичної культури (модуль плавання) міжпредметної інтеграції.

Методика дослідження. Методи навчання, що базуються на інтегрованому змісті, полягали в різнобічному засвоєнні певних предметів і явищ, усвідомленні сприйняття навколишнього середовища, об'єднанні знань у певну систему, пробудженні уваги та інтересу, вихованні позитивних емоцій. Вирішальне значення для проведення інтегрованих занять мав творчий підхід викладача до вивчення кожної теми та всього навчального матеріалу. Це залежить від уміння синтезувати матеріали та органічно пов'язувати поняття з різних дисциплін. Підготовка до інтегрованих курсів здійснювалась заздалегідь і включала: аналіз курсів з різних дисциплін; відбір і узагальнення матеріалів; визначення завдань курсу; формування планів навчання; вибір методики, методів і засобів навчання; написання конспектів плану уроку, підготовку учнів.

На заняттях використовувались групи ігрових засобів спрямовані на опанування: ознайомлення з водним середовищем, вивчення елементарних рухів у воді, навчання плавання спортивним способом плавання.

В процесі проведення дослідження виділено етапи:

1 етап дослідження – аналіз і вивчення науково-методичної літератури, виявлення невирішеної проблеми, вивчення реальної практики щодо розв'язання даної проблеми. На підставі отриманих даних здійснювався вибір теми даного дослідження, постановка цілей і завдань, формулювання гіпотези дослідження.

2 етап – формування груп, обстеження на однорідність по виділених показниках. Спочатку первісне обстеження школярів на рівень плавальної підготовленості. Далі впроваджувались ігри та засоби спрямовані на: освоєння з водою, формування навички утримання тіла на воді, ознайомлення з найпростішими елементами техніки плавання,

розвиток рухової готовності до освоєння техніки спортивного способу плавання. Активно впроваджувались ігрові методи навчання з метою інтеграції знань, умінь і навичок.

3 етап – впровадження ігрової методики заснованої на міждисциплінарній інтеграції в навчальний процес дітей молодшого шкільного віку (3 клас).

4 етап – аналіз запровадженої методики.

Результати дослідження Міжпредметна інтеграція – одна з основних вимог до сучасного уроку фізичної культури – спрямована на вирішення освітніх, пізнавальних та виховних завдань, у процесі реалізації яких школярі отримують основи знань з фізичної культури та спорту. На уроках валеології, народознавства, формуються їх моральні та вольові якості, естетичні почуття, з'являється інтерес до щоденних та систематичних занять фізичними вправами, закладаються основи здорового способу життя.

Матеріали чинних шкільних програм і підручників дають змогу використовувати теми й поняття з усіх інших навчальних предметів на заняттях фізичної культури для формування цілісного уявлення школярів про явища, події та світ загалом. Проте успіх інтеграції загальноосвітніх предметів і занять фізичною культурою, а також її позитивний виховний і емоційний вплив на школярів в основному залежить від правильного вибору методів, засобів і прийомів навчання, а також від розуміння відмінностей між інтегрованими заняттями та уроками фізкультури.

На таких уроках школярі не тільки закріплюють матеріал, а й розвивають фізичні якості: спритність, швидкість, влучність тощо. Велику роль у цьому відіграють рухливі ігри, зміст яких одночасно закріплює природний матеріал – обов'язковим елементом цих імітаційних ігор є перетворення в образи, пов'язані з водою, рибою, водою. Морські зірки, медузи тощо сприяють кращому вивченню поведінкових і психологічних особливостей дітей, сприяють вихованню позитивних моральних якостей: чесності, довіри, доброти, справедливості, кмітливості, терпимості, милосердя.

Ігри з таким змістом є важливим освітнім інструментом. Залежності від завдань уроку ми можемо їх проводити в будь-якій частині уроку: підготовчій, основній і заключній частинах. Так, діти із задоволенням «пливуть, як медузи», лежать на воді, як «морські зірочки», супроводжують свої рухи відповідними рухами тощо. На початку вправи ми ознайомимо дітей з особливостями поведінки тієї чи іншої морської тварини.

Основою інтегрованих уроків є концепція поєднання традиційних методів навчання фізичним вправам з ігровими методами, спрямованими на розвиток основних фізичних якостей, у поєднанні з міжпредметною інтеграцією(табл.1).

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, а також практичний досвід тренерів з плавання показує, що використання ігрового методу на спортивних заняттях може допомогти активізувати процес навчання дітей плаванню і вивести його на якісно новий рівень. Оскільки використання ігрового методу покращує, впорядковує і часто прискорює процес досягнення цілей, активізує тренувальний процес і допомагає вирішувати багато спеціальних завдань. Доведено, що при використанні ігрових методів виникають тренувальні ефекти, що обумовлені специфічними психофізіологічними механізмами, які сприяють виникненню емоційного фону, пов'язаного з приємною розумовою і фізичною активністю під час ігрової діяльності [2-4].

Таблиця 1

Поєднання традиційних фізичних вправ у плаванні з ігровими методами для підсилення міжпредметних зв'язків

Елементи техніки плавання/фізичні якості	Назва гри	Елементи міждисциплінарної інтеграції	Частина уроку	Спрямованість фізичних вправ
Ознайомлення з водним середовищем	«велетенські кроки», «сом у сітці», «рак», «льодокол», «море хвилюється», «карпи і карасі», «байдарки», «морські змії», «дельфін на прогулянці», «рибаки і рибки», «спіймай рибку», «мельник на млині», «чапля»	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література», «Образотворче мистецтво»	Підготовч, основна	Пересування
Ознайомлення з водним середовищем	«пройти під мостом», «жабенята», «сплав лісу», «жучок-павучок», «чапля і жабенята», «поїзд», «до п'яти», «підводний телеграф», «розвідники», «будь уважним», «кораблики», «водяний орган», «пароплав», «п'ятнашки»	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література», «Музика»	Підготовча, основна	Пірнання
Ознайомлення з водним середовищем	«буксир», «п'ятнашки з поплавцем», «буксир», «тарпеда на млині», «маневри», «міна», «дильфіни на полюванні»	«Природознавство», «Я і Україна», «Музика», «Математика», «Українська літ.»	Підготовча, основна	Сковзання на воді
Ознайомлення з водним середовищем	«зроби яму», «буря у морі», «вітер», «гойдалки», «насос», «перегони шарів», «парова машина», «гвинт»,	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література», «Музика»	Підготовча, основна	Ритмічне дихання
Ознайомлення з водним середовищем	«підводні лодки», «ми - парашютисти», «оловяний солдатик», «всі разом», «велосипед», «слон», «чібурашка», «боксер», «міна», «стріли»	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література»	Підготовча, основна	Стрибки у воду
Розвиток швидкості	«Третій-зайвий у воді», «гонки у воді», «наступ», «невід», «долаючи опір», зустрічна естафета, «швидко в дім», «плавання раків», «естафета з веденням м'яча»	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література»	Основна частина	Для навчання і закріплення основних елементів техніки
Розвиток спритності	«щогла», «перекид назад», «перетягування», «волейбол у воді»	«Природознавство», «Я у світі», «Математика», «Українська література»	Основна частина	Для закріплення основних елементів техніки
Розвиток сили	«стій міцно», «Хто перетягне?», «рукохід», «вистрибування з води»,	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика»,	Основна частина	Для навчання і закріплення основних

	«перетягти у свої води», «Бій вершників», «Бережись міні»	«Українська література»		елементів техніки
Розвиток витривалості	«уплав і бігом», «довга лоза», «парне плавання», «плавання втрюх», «футбол на воді», «гусінь», «баскетбол у воді», «естафета з веденням м'яча»	«Природознавство», «Я і Україна», «Математика», «Українська література»	Основна частина	Для навчання і закріплення основних елементів техніки
Вдих і видих	«насос», «лічилка», «паровий двигун», «рухливий м'яч», «гойдалка», «морський вуж», «тривалий видих», «нирці»	«Природознавство», «Я у світі», «Математика», «Українська література», «Музика»	Основна частина	Техніка спортивного плавання
Рухи руками і ногами	«море хвилюється», «переправа», «алфавіт нептуну», «фонтан», «верхи на дельфіні», «упіймай воду», «гриби», «рекорд», «швидкий буксир»	«Природознавство», «Я у світі», «Математика», «Українська література», «Музика»	Основна частина	Техніка спортивного плавання
Горизонтальне положення, ковзання	«гвинт», «дельфіни», «боротьба за м'яч», «сплав лісу», «колода у рівчаку», «пружина», «таран», «млин», «казан», «торпеди»	«Природознавство», «Я у світі», «Математика», «Українська література», «Музика»	Основна частина	Техніка спортивного плавання

Висновки. Таким чином за допомогою ігор та розваг у воді вивчалися плавальні рухи, які поступово ускладнювались, створюючи динамічний стереотип технічних рухів плавця, які з часом перетворюються на стійку техніку. Ігри також мали пізнавальне значення. Це пов'язано з тим, що під час ігор школярі отримують зовсім інший сенсорний досвід, вперше знайомлячись з водою і навчаючись певним елементам техніки плавання. Долаючи значні в процесі пізнання навантаження, опановують нові та незвичні рухи, потім вчаться їх координувати, і, нарешті, отримують уявлення про складність плавання певним способом.

Література

1. Бабаліч, В.А., Щербина, О. О. Міжпредметні зв'язки – основа інтегрованого навчання плаванню у початковій школі. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Кропивницький: приватне підприємство «Ексклюзив-Систем». , 2018. С. 32.
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з плавання у загальноосвітніх навчальних закладах (2023). Режим доступу до ресурсу: <http://putivlrvo.gov.ua/sport/165-metodychni-rekomendacii-z-plavannya.html>.
3. Лесняк, Н. В. Міжпредметні зв'язки у формуванні мовленнєвих умінь майбутніх учителів початкових класів: Дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Рівненський держ. педагогічний ін-т. Рівне, 1997. 181с.
4. Ляшенко, А. М., Дєлова І.О., Колонтаєвська, О.О. Шевченко, З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». Вчитель. Журнал в журналі, 2016, 07(61)/201. С. 19-31.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПАДКОВОСТІ ЛЮДИНИ В УКРАЇНІ

(Величко М.В., кандидат біологічних наук, ст. науковий співробітник)
Державне підприємство «Науковий центр превентивної токсикології, харчової та хімічної безпеки імені Л.І. Медведя» МОЗ України,
м. Київ, Україна

Актуальність. Поняття інформаційне суспільство міцно увійшло в систему координат сучасного світу. Наразі тільки в інформаційній сфері збереглися іще «незавойовані території» яких стає все менше. Тому пошук нових комунікативних можливостей, розвиток маніпулятивних технік і сугестивних технологій прямо пов'язані зі спробами глобального впливу на окремі мережеві співтовариства і покоління взагалі [1].

Сьогодні інформація стала чинником, який може призвести до значних технологічних аварій, військових конфліктів і поразок у них, і може дезорганізувати державне управління та стійкість фінансової системи, а також звести нанівець роботу наукових центрів [2].

Особливо небезпечним є використання інформації в наш час як інструменту гібридної війни росії проти України. Тобто, об'єкт інформаційного впливу росіян – людина в українському суспільстві поряд із іншими видами агресії і мовної. Тому посягання агресора на українське мовне середовище є для нього важливим інструментом агресії в сукупності з іншими видами.

Результати дослідження. Інформація екологічного чи соціального середовища є однією із умов життя людини і інших живих істот без доступу до якої вони гинуть. Перебуваючи у природному чи соціальному середовищі людина також постійно генерує власну інформацію у соціальне середовище та «акумулює» її із зовні та формує власну соціальну спадковість. Наряду із «позитивною» інформацією людина піддається впливу і «негативної» яка є шкідливою, як для неї особисто, так і суспільства до якого вона належить та руйнує її як психічний, духовний світ так і гармонію функціонування фізіологічних, біохімічних процесів в її тілесному середовищі [3].

Автор виділяє три основних рівня спадковості людини, а саме: генетична: у вигляді геному який сформований її батьками; "соціальна" : у вигляді протеому (білкового носія спадковості) яка сформована соціумом у якому вона розвивалася як соціальна істота та біоенергетична : яка сформована біоенергетикою навколишнього середовища – біому. У сукупності геном, протеом та біом складають гомоом людини (комплексну спадковість людини). Щодо першого виду спадковості людини – геному то на сьогодні людство має ряд суттєвих досягнень у її структурі. Так у період 2005-2010 років науковці спромоглися секвінувати уперше геном людини, що дало можливість геномної паспортизації людини. Наявність такої інформації дає можливість на відповідному біотехнологічному рівні відтворити в любий час по геномному паспорту тілесну копію людини. Розробка технології редагування геному дасть можливість в перспективі лікування певних генетичних захворювань, як від народження, так і появи в наслідок генетичних мутацій.

Про відтворення її індивідуальності можна буде говорити після реалізації проектів другого рівня - "протеому" (розшифрування білкового коду пам'яті) та третього рівня - коду біоенергетичної пам'яті "біому".

Ключовим у становленні людини, як соціальної істоти і віднесення себе до певного мовного середовища, відіграє материнська мова, тобто, мова спілкування батьків на якій

вона почала пізнавати світ. У подальшому вона і буде відносити себе до мовного середовища своїх батьків і на цій мові вона буде формувати власну соціальну спадковість.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що людина є частиною природи, має біологічні властивості і підвладна біологічним закономірностям. У той же час вона є соціальною істотою, тобто носієм суспільної спадковості яку буде також сама передавати наступному поколінню і поза суспільством, як соціальна істота, не існує. Одночасно, людина за рахунок своїх біоенергетичних особливостей, генерує і утворює навколо себе власне біоенергетичне поле. Звідси й виникає необхідність вдосконалення нормативно-правового регулювання щодо захисту у сфері біологічного, соціального та біоенергетичного людини та середовища її проживання. Медициною встановлено, що при втраті людиною 60-70% можливості сприймати інформації через рецептори та органи відчуттів із зовні, будучи фізіологічно здоровою, вона помирає. Це свідчить про те, що доступ до інформації соціального середовища є однією із умов життя людини. Сама ж інформація на всіх рівнях (біологічному, соціальному та біосферному) та державна (українська) мова, що є не тільки засобом спілкування, але і носієм соціальної спадковості, потребують відповідного посилення охоронних заходів нормативно-правового характеру від посягань агресора.

Література.

1. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навчальний посібник / [В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Л.Ф.Компанцева, Є.Д.Скулиш, О.Д.Бойко, В.В.Остроумов]; за заг. ред. Є.Д.Скулиша. – К. : Наук. вид. відділ НА СБ України, 2010. – 248с.
2. Бегма В.М. Стратегічне управління військово-технічним співробітництвом в інтересах застосування воєнної безпеки України : монографія / В.М. Бегма, О.М. Загорка, В.О. Косевцов, В.М. Шемаєв / за заг. ред. І.С. Руснака. – К. : Вид-во ПІНБ; НАОУ, 2005. – 228 с.
3. Величко М.В. Біоінформатика і людина в світлі інформаційної безпеки держави./М.В. Величко, О.В. Шамсутдінов, М. В. Наливайко//Матеріали науково-практичної конференції ННІ ІБ НА СБУ «Актуальні проблеми управління інформаційною безпекою держави», 2012, С. 127-130.

ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МЕТАФОРИ В УКРАЇНСЬКОМУ ПОЛІТИЧНОМУ ДИСКУРСІ

(Вусик Г. Л., канд. філ. н., доцентка)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Політика – це «мистецтво» управляти державою і суспільством, яка передбачає стратегічне планування, регулювання і формування внутрішніх та зовнішніх правових стосунків і взаємодій. Суб'єктами влади виступають представники політичної еліти, які забезпечують процес прийняття рішень і формують норми поведінки в суспільстві. Особливе значення виконує політичний дискурс, який охоплює політичну сферу життя людини.

Ми вирішили дослідити функціонування спортивної метафори в українському політичному дискурсі, бо у спорті головне не перемога, а участь, тоді як у політиці перемога –

головна мета учасників політичних перегонів. Використання спортивної метафори – це прагненням внести елементи змагання у сучасну українську політику.

Мета роботи – дослідити функціонування спортивної метафори в українському політичному дискурсі.

Методика дослідження – застосування системного аналізу як методу дослідження.

Результати дослідження. Розглянемо такі сполуки: **«політична гра», «правила гри», політичні гравці»**. Вони підкреслюють ігровий характер політичної комунікації, наприклад, такі заголовки в медіа: *політична гра як складова української політики, політична гра на підвищення – ставки та ризики зростають, війна як політична гра, у Пакестані пшенично-політична гра, політична «Гра престолів в Британії», перша політична гра, курс на євроінтеграцію – це була політична гра, нестача військових чи політична гра, ядерний шантаж – блеф...чи політична гра.*

Змагальний аспект ігрової взаємодії передбачає певні дії до перемоги, першості в політичних та виборчих перегонах.

Соціум виступає як **силове поле**, яке постійно перебуває у процесі взаємодії з політичним полем. **Політичне поле** – це простір стратегічних можливостей, на які претендують учасники політичного процесу, де відбувається постійна боротьба щодо розподілу світу.

Боротьба у **полі політики** фактично виступає як гра на **політичному полі** за головний приз – владу, де діють основні **правила гри**.

Політична гра обмежена у часі, бо до наступних виборів необхідно готуватися одразу після попадання до **ігрового поля**. Важливо, щоб ті, хто дозволив потрапити до поля, залишалися як умога довше **вболівальниками**, а вони завжди вимагають красивої гри, і не вибачають помилок. В середині поля діють свої форми боротьби, наприклад, **командна гра**. Найчастіше політик намагається обходити встановлені **правила гри**, створюючи власні – це дві особливі підсистеми: **публічна гра** та **закрита власна гра**. Фактично, люди, які на виборах обрали собі **гравців**, повинні розуміти, що почнеться гра за новими правилами, де політична гра закритого типу (**псевдогра**) – це середовище маніпуляцій.

У демократичних суспільствах народ виступає і **власниками гри**, і **суддями**.

Ми проаналізували спортивну лексику в українському політичному дискурсі й виокремили декілька тематичних підгруп, які охоплюють найменування стадій та етапів спортивних змагань, зокрема: **«старт», «фініш», «раунд», «тайм»**.

Лексеми **«старт»** і **«фініш»** найчастіше характеризують бігові види спорту. У політичному дискурсі вони є частотними щодо виборчих перегонів та політичної кампанії різних політиків. Початок виборчої кампанії асоціюється зі **стартом**, а є завершення з **фінішем**, наприклад: *старт виборчих перегонів: реалії та перспективи, фальстарт виборчих перегонів: хто найбільше засвітився, Центральна виборча комісія дала старт виборчим перегонам, старт на перегони дає надія, прогнозується «бурхливий і вкрай агресивний» фініш, Казахстан: фініш Назарбаєва, «Де той фініш?»: лідери ЄС відповіли на запитання.*

Припинення або перерва у спорті, на вимогу команди, яка передбачена правилами гри, має термінологічну назву «тайм-аут». **Політичний тайм-аут** також передбачений правилами політичної гри, і цю лексему вживають як політичну метафору, наприклад: *США візьмуть тайм-аут у зовнішній політиці, з політики не йду, лише узяв тайм-аут,*

політичний тайм-аут: війну перенесено на осінь, була розмова щодо цього, але я запропонував тайм-аут.

Окрім позначень хронологічних меж політичної гри – початку, кінця та перерви, вживають метафори на позначення проміжків політичних перегонів (*інтервал, стадія, тур*), наприклад: *інтервал між контрнаступом, вирішальна стадія війни, у Туреччині відбудеться другий тур виборів*.

Метафоризація спортивної термінології ґрунтується на спільності ігрової природи політики та футболу (*«штанга», «офсайд», «плей-офф», «гол», «штрафний удар»*), наприклад:

- порушення правил політичної гри – парламентської опозиції було показано «жовту картку»;
- помилкові дії політиків – *Європейські політики затіяли гру в одні ворота*.

Використання термінології легкої атлетики ототожнюється з політичними перегонами, із забігом на певні відстані: *«марафон», «забіг», «естафета»*, наприклад, *старт передвиборчого марафону, розпочинається виборча естафета*.

Коли в українській політиці з'явився колишній боксер В. Кличко (лідер політичної сили «Удар»), то почалася активно використовуватися лексика боксу: *«нокаут», «удар нижче пояса», «ринг»*, наприклад, *Кличко викликав депутата «на ринг», Кличко знову готовий вийти на ринг і боротися за мерство*.

Спортивні метафори, які використовуються в політичній комунікації, і обмежені в семантичному полі – це шахи: *«пат», «мат», «хід конем»*, наприклад, *черговий хід конем від парламенту, пора зробити політичний мат*.

Висновки. Ми проаналізували функціонування спортивної метафори в українському політичному дискурсі й виокремили декілька тематичних підгруп:

- спортивна термінологія на позначення хронологічних проміжків спортивних змагань – це назви початку (*старт*), завершення (*фініш*), перерви (*тайм-аут*) та етапів (*інтервал, стадія, тур*) політичних перегонів;
- номінація суб'єкта спортивних змагань, яка вживається як політична метафора – *команда, гравці*.

Метафоризація спортивної термінології ґрунтується на спільності ігрової природи політики та:

- футболу (*«штанга», «офсайд», «плей-офф», «гол», «штрафний удар»*),
- легкої атлетики (*«марафон», «забіг», «естафета»*),
- бокс (*«нокаут», «удар нижче пояса», «ринг»*),
- шахи (*«пат», «мат», «хід конем»*).

Література

1. Вусик Г. Л. Особливості неологізмів у сучасних україномовних медіатекстах // II Науково-методологічний семінар «Права людини: відображення у медіапросторі». Київ. 2023. С. 40-43.
2. Вусик Г. Поняття мовленнєвої аргесії: психолінгвістичний аспект // Scientific research in the modern world. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2023. Pp. 491-495.

3. Вусик Г. Роль медіа в просуванні євроінтеграційних процесів. Актуальні проблеми функціонування мови і літератури в сучасному полікультурному суспільстві: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (Запоріжжя – Мелітополь, 12–13 травня 2023 р.). Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2023. С.277-279.
4. Hanna Vusyk, Nataliia Likarchuk, Zoriana Velychko, Olha Andrieieva, Raisa Lenda. Manipulation as an element of the political process in social networks. Cuestiones Políticas. [Vol. 41 Núm. 76 \(2023\): Cuestiones Políticas: Enero-Marzo 2023](#), 769-779

ПРИРОДА ХМЕЛЬНИЧЧИНИ ЯК ОДНЕ З ДЖЕРЕЛ НАТХНЕННЯ ДЛЯ ТВОРЧОСТІ ЗАСЛУЖЕНИХ АРТИСТІВ УКРАЇНИ БРАТІВ ГЖЕГОЖЕВСЬКИХ

(Гжегожевський Р.В., вчитель вищої категорії, вчитель-методист, заступник
директора з виховної роботи ліцею №10 Хмельницької міської ради)
Хмельницька гімназія №10, м. Хмельницький, Україна

Актуальність теми. Природа рідного краю надає натхнення музикантам адже звуки, кольори, текстури та атмосфера навколишнього середовища викликають емоції та стимулюють творчу уяву. Унікальні звуки природи, такі як спів птахів, шум річок або шелест листя, можуть бути джерелом музичних мотивів і тем. Крім того, природа рідного краю надає музикантам ідеї для їх музичних творів. Ландшафти, пейзажі та природні явища можуть послужити великим джерелом натхнення і становити основу для створення унікальних мелодій та звукових пейзажів. Таким чином різноманітність природних елементів рідного краю дозволяє музикантам втілити в музиці різні настрої та емоції [1].

Мета роботи: проаналізувати особливості прояву теми природи Хмельниччини як одного з джерел натхнення для творчості заслужених артистів України братів Гжегожевських – Євгена та Вадима.

Методика дослідження. Аналіз літературних джерел та музичної творчості композиторів-піснярів Хмельниччини братів Гжегожевських.

Результати дослідження. Сучасна творчість рясніє різноманітними музичними творами, піснями, мелодіями. Можна написати, придумати пісню, та без вродженого хисту це й залишиться просто музикуванням, наспівуванням, не переростаючи в якісний мистецький твір. Василь Симоненко у вірші «Про поезію» «Я вірю в риму, / У силу слова незбориму, / В талант-натхнення, в Божий дар». Дає зрозуміти, що для утворення мистецького твору потрібно мати симбіоз двох понять: таланту і натхнення. А як є талант, то треба лише дрібку натхнення – і шпар пісню, аж ну! (Іван Світличний). Справжній художній твір не може виникнути без натхнення. А якщо й виникає без натхнення, то це буде радше ремісничий виріб. Музична культура, аж рясніє асортиментом таких виробів [2].

Для композитора дуже важливими є талант і натхнення, яке спонукає творчий процес. Натхнення не виникне без таланту. В сучасному розумінні талант – це вроджений хист, висока обдарованість людини, «що розвивається на основі певних задатків та освоєння культурних надбань нації і людства». Талант, звичайно, може розкриватися лише за певних умов, у дитинстві він є схильністю до якогось різновиду діяльності, далі ж розвивається у

творчий потенціал, який здатен на художні звершення. Лише слід пам'ятати трактування різниці між талантом і генієм: мовляв, талантові притаманна поступовість, а генієві – раптові осяяння [3, 5].

Одним із джерел натхнення є краса рідної землі, її історія, традиції. Хмельниччина не тільки годує, напуває нас і дає чисте повітря, але й надихає. Знамениті митці (поети, письменники, художники і композитори) — це люди, закохані в рідну природу, які намагаються у своїх творіннях відобразити всю її чарівність і красу. На території Хмельниччини народилося багато талановитих людей, які на своїх піснях описали найкращі пейзажі, історію і традиції [4].

Поруч із вагомими митцями можна поставити творчість братів Гжегожевських. У їхньому творчому доробку є понад 100 творів, і для більшості яких є джерелом натхнення - Хмельниччина.



Рисунок 1. Брати Гжегожевські Євген та Вадим.

Вони схожі між собою, як дві краплі води (Рис. 1), і це додає їхньому надзвичайно талановитому співочому дуєтові особливого шарму, оригінальності й неповторності. Співочий дует братів Гжегожевських — візитівка Хмельниччини. Їх знають і шанують не лише подільняни — усі, кому доводилося хоч раз почути виступ цього самобутнього дуєту чи то на пісенному фестивалі, чи на сільській, районній або обласній сцені, назавжди стають його прихильниками.

Любов до рідного краю, тонке відчуття прекрасного вони увібрали з молоком матері, з роси й води, яка стала для них живильною у рідних Солобківцях Ярмолинецького району.

Батько, Едуард Йосипович, віртуозно вправлявся на баяні, мама, Марія Петрівна, грала в оркестрі, а коли підросли діти, стала берегинєю їхньої сценічної творчості.

Якщо почати розмову про талант братів Гжегожевських, то потрібно згадати діда Йосипа, що грав у костелі на органі. За сумним збігом його репресували і розстріляли у 30-ті роки, і в цей час була утворена Хмельницька область. Цей нелегкий час репресії на початку історії утворення Хмельниччини і слугував як засіб натхнення при написанні пісні «Поминальна дума» на вірші А. Ненцінського.

Подільський регіон репрезентує надзвичайно барвисту палітру народної творчості. Особливо різноплановою є музична творчість, що характеризується багатством мелодичної та ритмічної ліній, ладовою та тембральною своєрідністю. Подільський фольклор характеризують специфічні ознаки, вирізняючи його з-поміж інших регіональних діалектів.

Однією з виразних ознак подільської народної музики є вибаглива орнаментика мелодичної лінії. Загалом, розгалужений орнамент притаманний подільській художній творчості: барвисті та вишукані візерунки характеризують народний живопис, вишивку (Рис. 2.).

Про природу багато написано і сказано. Це невичерпна тема для митців літератури, музики, живопису. Людина невід'ємна від природи, бо є її дитям. Усе навіває спокій і тишу, таку потрібну для відпочинку людської душі. І велич Алкмана, Гете, у тому, що пісню вони змогли «намалювати» таку дивну картину природи.



Рисунок 2. Брати Гжегожевські в характерному орнаменті краси природи Подільського краю.

Природа прекрасна завжди, і головне — навчитися бачити красу в звичайному, що нас оточує. Всім цим ми можемо милуватися у піснях «Рідна школа» на вірші Ольги Червонюк, «Дорога додому» на слова Анатолія Фіглюка, «Пісня лісівників» музичний і літературний текст братів Гжегожевських.

Там де мальви цвітуть і відшукують тишу ранкову,

Я найкращі слова проспівую у серці своїм.
Хай на щастя ростуть твої діти, моя рідна школо!

І шукають до вас сто стежин, дорогі вчителі.

(Рядки з пісні «Рідна школа» слова Ольги Червонюк)

Щира любов митців до рідного краю звучить у кожному рядку, кожному слові пісні. Я думаю, що так сприймати красу своєї землі, помічати всі деталі пейзажу, відтінки кольорів може лише справжні патріоти.

Поділля моє золоте

Музика Євгена та Вадима Гжегожевських, слова Антона Гриба

ПОДІЛЛЯ МОЄ ВЕЛИЧАВЕ

Музика Євгена та Вадима Гжегожевських
слова Антона Гриба

Велично Em

Ві - та - ю те - бе рід - ний кра - ю. Те -

F# H7

бе по си-нівсь-ки ко - ха - ю. Ши - ро - кі ла-ни тво - ї до - ли, ме -

Em E Am

ні не-за-бу-ти ні ко - ли. По - діл - ля мо - є ве - ли - ча - ве, По -

Em H7

діл - ля мо - є зо - ло - те. На ло - ні Вкра ї - ни у сла - ві чо -

Em E Am

ло тво - є пи-шно цві - те. діл - ля мо - є ве - ли - ча - ве, По -

Em 1. H7

діл - ля мо - є зо - ло - те. На ло - ні Вкра-ї - ни у сла - ві чо -

Em H7 Em 2. H7

ло тво - є пиш-но цві - те. Зе// ло - ні Вкра ї - ни у сла - ві чо -

Em H7 Em

ло тво - є пиш - но цві - те.

Вітаю тебе, рідний краю!
Тебе по-синівськи кохаю.
Широкі лани твої, доли
Мені не забути ніколи.

Приспів:

Поділля моє величає,
Поділля моє золоте,
На лоні України у славі
Чоло твоє пишно цвіте.

Зелені гаї кучеряві,
Округлі горби і галяви,
Твої повноводні ріки
Мені полюбилися навіки.

Приспів.

Сади і хатини біленькі,
Дівчата стрункі молоденькі,
Прості наші люди і гідні
З дитинства близькі мені й рідні.

Приспів.

Хоч зайти тебе плюндрували,
Та волю твою не здолали.
Ти впевнено йдеш у майбутнє
Ходу твою чую могутню.

Ллються зі сцени пісні братів Гжегожевських: на фестивалях, конкурсах, концертах, звучать на родинному застіллі. Та найкраща пісня ще не заспівана, стверджують брати

Гжегожевські. Так само, як і безліч ідей, які з молодечим вогником в очах поспішають втілити у життя композитори-піснярі Хмельниччини.

Висновки. Вокально-виконавська творчість Владислава та Євгена Гжегожевських внесла великий вклад у розвиток української музичної культури. Одне з джерел натхнення для творчості заслужених артистів України братів Гжегожевських є природа Хмельниччини. Вони створили чимало музичних творів які внесли великий вклад у розвиток української музичної культури. Таким чином важливо продовжити дослідження творчості братів-музикантів надалі.

Література.

1. Галина ДІДИЧ, Микола ГЕЙЧЕНКО. Природа як засіб музично-естетичного виховання молодших школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 88. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/83099949.pdf>.
2. Гут Л. С. Музика як явище культури і засіб виховання. Актуальні питання мистецької педагогіки. Впуск 2 – 2013. С. 22-25. URL: <http://surl.li/miksd>.
3. Іваницький А. І. Український музичний фольклор. Підручник для вищих учбових закладів. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2004. – 320 с.
4. Печенюк М. А., Леонтієв П. П. Дзвінки голоси: музична хрестоматія: пісенний матеріал : навч.-метод. посіб. 8 кл. Тернопіль: Астон, 2003. 164 с.
5. Козир А. В. Професійна майстерність учителів музики: теорія і практика формування в системі багаторівневої освіти: монографія. К.: Вид-тво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 380 с.

ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(Грибан Г.П., док. пед. н., професор)

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Актуальність теми. Сучасні здобувачі мають здійснити кардинальні зміни у своїй свідомості та поведінці, сформулювати і добровільно прийняти обмеження та заборони, що продиктовані законами розвитку природи та довкілля. Споживацьке ставлення до природи, ігнорування її законів – призвело до екологічної кризи. Екологічна криза сьогодення – це в значній мірі світоглядна, філософсько-ідеологічна криза, тобто криза людської свідомості. Звідси випливає, що для попередження екологічної катастрофи, в першу чергу, необхідно змінити пануючу нині свідомість, що передбачає, передусім, створення системи екологічної освіти і виховання молодого покоління на всіх рівнях становлення, починаючи з самого раннього віку [2]. Наразі російська агресія в Україні призвела в багатьох регіонах до екологічних катастроф, забруднення довкілля, непридатного для проживання людини. Стан довкілля ставить перед здобувачами закладів вищої освіти формування чітких уявлень про своє місце в навколишньому середовищі, особисту відповідальність за власне життя. Для збереження здоров'я здобувачів необхідні також фундаментальні зміни в системі освіти, її цінностях, способах життя з врахуванням екологічних, економічних, політичних, соціальних і духовних потреб сьогодення.

Мета роботи. Сформувати у здобувачів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання екологічний світогляд та екологічну етику з метою збереження здоров'я від негативного впливу довкілля.

Методика дослідження. У дослідженні використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, методи математичної статистики. Аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури проводилося для вивчення впливу екологічного виховання на формування свідомого ставлення здобувачів до навколишнього середовища. Спостереження та анкетування були спрямовані на виявлення ставлення здобувачів до забрудненого довкілля, суб'єктивної оцінки самопочуття, визначення пріоритетних напрямків збереження здоров'я, виходячи з умов навколишнього середовища. Дослідження проводилось в 2022–2023 рр. у Житомирському державному університеті імені Івана Франка. В анкетуванні взяло участь 462 (143 чол. та 319 жін.) здобувачі фізико-математичного, історичного, соціально-психологічного, природничого, факультетів та інститутів іноземної філології, педагогіки, філології і журналістики другого курсу, які вивчали дисципліну «фізичне виховання» як обов'язкову компоненту.

Результати дослідження. Життєдіяльність організму людини перебуває у безперервному динамічному взаємозв'язку з чинниками навколишнього середовища. Ця взаємодія не повинна порушувати адаптаційних механізмів організму людини. Під дією різних подразників внутрішнього і зовнішнього середовища людини в її організмі створюються безумовні та умовні рефлекси, що зумовлюють підтримання динамічної рівноваги, в основі якої лежить обмін речовин та енергії між організмом і навколишнім середовищем. Чинники навколишнього природного середовища мають ефективно впливати на здоров'я і забезпечувати нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини [1, с. 38].

Донині в регіонах Українського Полісся сільськогосподарські продукти, які вирощені на присадибних ділянках місцевого населення, не відповідають державним нормативам щодо вмісту радіонуклідів у них та являють собою небезпеку опромінення населення. У багатьох північних населених пунктах Житомирської області території і дотепер належать до зони безумовного (обов'язкового) відселення, де проживають люди [3, 4]. Радіоактивні речовини забруднюють повітря, ґрунт, рослинність, воду у відкритих водоймищах, сільськогосподарські продукти, що завдає великої шкоди довкіллю в якому проживають люди.

На стан здоров'я здобувачів як позитивно, так і негативно впливає багато екологічних чинників, які за своєю природою можуть бути: абіотичні, тобто вплив неживої природи (температура, світло, вода, вітер, сонячна радіація, опади, рельєф місцевості); біотичні – вплив живої природи на людину і взаємовідносини з нею; антропогенні – впливи, викликані діяльністю людини в навколишньому середовищі. Всі ці чинники впливають на всі рецепторні закінчення та на організм людини у цілому. У процесі життєдіяльності в організмі здобувача, розвиваються різні регуляторні механізми, пов'язані з впливом навколишнього середовища, розумового навчання, соціально-психологічні чинники тощо. Тому використання чинників зовнішнього середовища з метою стимуляції життєдіяльності організму здобувачів є біологічно обґрунтованим оздоровчим впливом, який має зайняти важливе місце в освітньому процесі з фізичного виховання.

Нині в освітньому процесі немає єдиної системи, яка об'єднує освіту і екологічне виховання єдиною гуманістичною ідеєю, яка спроможна забезпечити раціональну взаємодію

здобувача з навколишнім середовищем для збереження і зміцнення його здоров'я. Складовими системи екологічної освіти та виховання здобувачів у фізичному вихованні є формальні і неформальні її структури. Формальна екологічна освіта – це спеціально організовані цілеспрямовані навчальні заняття, які є складовою як освітнього процесу з фізичного виховання, так і фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. Неформальна екологічна освіта у сфері фізичної культури та спорту передбачає своєчасне поширення об'єктивної екопізнавальної інформації з метою поглиблення екологічних знань, вироблення природної етології та створення умов для самоосвіти, яка озброїть здобувачів певними нормами поведінки під час занять фізичними вправами та спортом в навколишньому природному середовищі [1, с. 24]. Такий підхід в освіті дозволяє здобувачам уміло використовувати позитивні чинники природного середовища для проведення дозвілля, розвитку фізичних якостей, покращення стану здоров'я та попередження і передбачення впливу негативних чинників екосистеми на організм.

Проведене анкетування серед здобувачів різних факультетів, які відвідують навчальні заняття з фізичного виховання як основна компонента, показало, що здобувачі орієнтуються в питаннях екологічної безпеки. Як чоловіки, так і жінки переважно віддали перевагу радіаційному забрудненню довкілля (відповідно, 54,5 і 67,7 %). Це зрозуміло, що радіоактивне забруднення довкілля впливає на всі чинники природного середовища: повітря, воду, ґрунти, які, в свою чергу, забруднюють буквально все навколишнє середовище (табл. 1).

Таблиця 1

Суб'єктивна оцінка здобувачами найбільш небезпечних екологічних чинників погіршення стану здоров'я під час занять фізичними вправами
(рангове місце, % перших місць)

Чинники	Стать	
	Чоловіки (n = 143)	Жінки (n = 319)
Радіаційне забруднення довкілля	1 / 54,5	1 / 67,7
Збруднення харчових продуктів	2 / 25,2	3 / 9,7
Забруднення води	3 / 12,6	2 / 17,9
Забруднення повітря	4 / 6,3	4 / 2,2
Забруднення ґрунтів	5 / 0,7	5 / 1,9
Сонячна радіація	6 / 0,7	6 / 0,6
Температура повітря	7 / –	7 / –

Реалізація завдань безперервного екологічного виховання досягається шляхом:

- формування у здобувачів екологічних знань, розуміння ними сучасних проблем довкілля та усвідомлення, що збереження цивілізації – залежить від ставлення до природи;
- розуміння кожним здобувачем особистої відповідальності як члена суспільства за стан довкілля на національному та глобальному рівнях;
- залучення здобувачів до активної природоохоронної діяльності на основі набутих знань, умінь, навиків та наукових рекомендацій;
- вміння приймати екологічно виважені рішення щодо місцевих проблем довкілля;
- формування екологічної культури, подолання споживацького ставлення до природи та її ресурсів.

У процесі фізичного виховання екологічна освіченість дозволяє здобувачам використовувати природні чинники для зміцнення здоров'я, проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, вибору здорового харчування, проведення дозвілля та відновлення розумової і фізичної працездатності.

Висновок. Вирішення екологічних проблем у сфері фізичного виховання допоможе всебічному і гармонійному розвитку особистості здобувача, вірної орієнтації його в соціальному і природному середовищі, вибору найбільш ефективного шляху життєдіяльності. Формування світогляду здобувача дозволить йому відчувати себе в природному середовищі, складовій того світу, в якому він живе, елементом навколишньої природи, від стану якої залежить його благополуччя і здоров'я.

Література

1. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. Житомир. Вид-во Рута. 2008. 182 с.
2. Демешкант Н.А. До проблеми формування екологічної свідомості. Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. К.: НАУ. 2005. С. 129–131.
3. Романчук Л.Д., Федонюк Т.П., Хант Г.О. Радіомоніторинг рослинної продукції та ґрунтів Полісся у віддалений період після катастрофи на Чорнобильській АЕС. Регуляторні механізми в біосистемах. 2017. Вип. 8(3). С. 444–454.
4. Romanchuk L.D., Fedonyuk T.P., Fedonyuk R.G. The model of landscape vegetation influence on the mass transfer processes. Biosystems Diversity. 2017. Vol. 25(3). P. 203–209.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

(Завальнюк О.В., док. філософ. н., професор)

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна**

Актуальність теми. Сучасний спорт може бути визначений як складний системний об'єкт управління, а проблема управління сферою фізичної культури і спорту та планування основних напрямів спортивної діяльності в демократичному суспільстві залишається актуальною. Необхідність кардинального оновлення системи управління спортивною діяльністю, особливо в умовах сучасних викликів, пов'язана з осмисленням того, що і будь яка соціальна сфера потребують постійного вдосконалення.

Мета роботи. Охарактеризувати теоретичні аспекти управління спортивною діяльністю в умовах сучасних викликів.

Методика дослідження. Дослідження було побудовано на системно-структурному методі, який дозволив встановити взаємозв'язок між спортивною діяльністю та системою управління у сфері фізичної культури і спорту в умовах сучасних викликів та аналізі наукової літератури.

Результати дослідження. У демократичному суспільстві планування основних напрямів спортивної діяльності в системі управління сферою фізичної культури і спорту, і нині потребує адаптації до ринкових відносин, які набувають дедалі більшого поширення як у суспільстві загалом, так і у спортивному русі та спортивній науці. За таких умов, плани мають набувати стратегічного рекомендаційного характеру з можливістю оперативного використання альтернативних шляхів вирішення поставлених завдань залежно від досягнень науково-технічного прогресу, особистої зацікавленості фахівців у високій продуктивності і якості їхньої роботи, ресурсних можливостей країни [2, с. 146]. Саме зараз в умовах нових сучасних викликів, таких як пандемії, війни, кліматичні зміни тощо в Україні та світі, ця думка набуває вагомого значення.

Важливими для розуміння теоретичних аспектів управління спортивною діяльністю сучасного суспільства, питаннями державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні постають дослідження І. Гасюка, Ю. Довгенька, М. Дутчака, Ю. Мічуди, М. Олійника, В. Платонова, Ю. Шкретія та ін.

Сукупності складних, глобальних викликів, які сьогодні постають в Україні та світі, саме вони, тим чи іншим чином, відображаються на всіх сферах суспільного життя. Можна стверджувати, що саме зараз важливим є звернути увагу на кардинальне оновлення системи управління спортивною діяльністю суспільства в умовах сучасних викликів. Будь-яка сучасна сфера або організація сьогодні діє в умовах зростання конкуренції, яка має глобальний, отже, нелінійний і багатовимірний характер [1].

Р. Сушко стверджує наступне: «Вплив чинників глобалізації на спорт вищих досягнень відбувається відповідно до запитів сучасного суспільства, що потребує вивчення і узагальнення позитивного та негативного впливу глобальних чинників з подальшим визначенням і прогнозуванням її наслідків» [4, с. 140]. На сучасному етапі професійний та олімпійський спорт розвиваються в умовах поєднання державного управління і громадського самоуправління спортивною діяльністю, що забезпечує ефективність функціонування сфери спорту на різних рівнях, зберігаючи й посилюючи її соціокультурне значення. Фізична культура та масовий спорт мають складну управлінську специфіку і постають компонентами соціальної сфери, в управління якою необхідно дотримуватись гармонійного балансу процесами особистісного вибору, громадським наглядом і державним контролем.

Необхідно визначити саме поняття «управління» як механізм забезпечення функціонування і розвитку системи щодо відповідності з визначеними параметрами у сучасному суспільстві. Загальна характеристика управління дає змогу визначити його як елемент і одночасно функцію організаційно-економічних систем, яка забезпечує зберігання їх структури, підтримку режиму діяльності, реалізацію мети діяльності і програми її досягнення. Поняття «управління» описує діяльність із операційним керівництвом живими чи неживими об'єктами, як організований та цілеспрямований вплив на певну систему. У широкому розумінні – воно є особливим видом діяльності по перетворенню неорганізованої групи у її організовану та, відповідно, продуктивну форму шляхом планування, організації, мотивації і контролю спільних дій. У вузькому розумінні управління – це діяльність, яка спрямовує та регулює суспільні відносини за допомогою спеціального органу. За допомогою управління узгоджуються, координуються, кооперуються індивідуальні зусилля, вирішуються завдання і досягаються загальні цілі. Соціальне управління існує в межах взаємодії людей, і саме через нього формуються зв'язки між окремими суб'єктами. В. Пилипишин зазначає, що таким

чином управління являє собою діяльність уповноважених органів, що спрямована на досягнення конкретних завдань за допомогою управлінських методів, способів і функцій [3].

Досягнення стратегічної мети управління спортивною діяльністю суспільства в умовах сучасних викликів можливе через вирішення всього спектру завдань шляхом реалізації функцій управлінської діяльності в певній галузі. Функція, як один із провідних змістовних і системоутворюючих компонентів будь-якої впорядкованої діяльності, є тим аспектом, який зумовлює доцільність, необхідність, предметність існування структурно-системних утворень.

Для теорії управління у сучасному суспільстві надзвичайно важливою постає категорія спорт як об'єкт управління, стаючи таким чином, дискретним елементом потенційно складної системи управління, побудованої на принципах ефективної взаємодії між її підсистемами, компонентами, об'єктами. У такому разі, спорт як об'єкт управління буде представлений як компонент соціальної системи, що перебуває у взаємозв'язках і взаємодії з іншими її компонентами. Можна стверджувати, що саме через об'єкт управління визначається суб'єкт управління, його склад, структура, функції. Завдання наукового управління полягає в тому, щоб максимально точно відтворити в суб'єктові об'єкт управління: в іншому випадку оптимальне функціонування і розвиток системи неможливі. Така закономірність повною мірою виявляє себе у системі управління спортивною діяльністю на сучасному етапі суспільства. Суб'єкт управління, його повноваження і можливості у сфері спорту можуть бути визначені на різних рівнях. Як колективний суб'єкт у сфері спортивної діяльності постають спортивні асоціації, спілки, об'єднання тощо, ролі яких варто приділити увагу.

Висновки. Нам вдалося охарактеризувати теоретичні аспекти управління спортивною діяльністю та визначити, що саме управління цією діяльністю в умовах сучасних викликів, яке спирається на загальні принципи і закони керування соціальними системами, є головним механізмом функціонування спортивної діяльності. Спорт як об'єкт управління постає важливим компонентом соціокультурного розвитку сучасного суспільства в умовах сучасних викликів та передбачає узгодження діяльності усіх суб'єктів управління спортивною діяльністю: спортивних асоціацій, спілок, об'єднань тощо.

Література

1. Ведернікова О. А., Кожина О. В. Менеджмент знань як складова стратегічного інноваційного менеджменту. [Електронний ресурс]: URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/50592698.pdf> (дата звернення: 11.09.2023).
2. Павленко Ю. О. Історичний досвід комплексного планування спортивної та наукової діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 143-149.
3. Пилипишин В. П. Поняття та основні риси державного управління. *Юридична наука і практика*. 2011. № 2. С. 10-14. [Електронний ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/njj_2011_2_2/Pylpyshyn.pdf (дата звернення: 12.09.2023).
4. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 140-145.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

(Співак Л. М., доктор психол. н., професор)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Створення необхідних умов для підтримки психічного здоров'я кожного громадянина є важливим завданням України в період воєнного стану. Забезпечення охорони і підтримки психічного здоров'я особистості в період воєнного стану визначено пріоритетним завданням, як Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», так і низки проєктів від Міністерств, зокрема й Міністерства освіти і науки України. Невідкладність вирішення нагальних державних завдань надає особливої важливості вивченню питання про рівні психічного здоров'я українських здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в період воєнного стану.

Мета: висвітлити результати емпіричного дослідження рівнів психічного здоров'я українських здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в період воєнного стану.

Методика дослідження. В емпіричному он-лайн дослідженні рівнів психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, що проводилося в травні 2023 року, було застосовано адаптований опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» [1]. Опитувальник містить 14 запитань, які виявляють самопочуття досліджуваного впродовж останніх двох тижнів (чи одного місяця). Ці запитання стосуються мети й сенсу життя, інтересу до життя, переживання позитивних почуттів і емоцій (щастя, радості, задоволення і т. ін.), відчуття своєї соціальної належності, важливості власної соціальної ідентичності.

Психічне здоров'я особистості презентує рівень суб'єктивного, психологічного і соціального благополуччя. Кожен рівень визначає частота переживання особистістю поданих вище позитивних показників упродовж найближчого і невеликого за тривалістю часового проміжку в минулому (двох тижнів, одного місяця). Рівень чіткості усвідомлення особистістю своїх життєвих цілей і здатність послідовно їх досягати виявляє рівень її психологічного благополуччя, як компонента психічного здоров'я. Рівень прагнення особистості здобувати новий суспільний досвід і готовності успішно соціалізуватися встановлює рівень її соціального благополуччя, як іншого компонента психічного здоров'я [3].

В дослідженні, що проводилося в травні 2023 року, взяли участь 70 вітчизняних здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами віком від 17 до 23 років, які навчалися в університетах міста Київ. Результати, які було одержано в травні 2023 року, порівнювалися з результатами, що були отримані в жовтні 2022 року та висвітлені в нашій попередній публікації [2].

Статистичну обробку одержаних кількісних даних було здійснено за допомогою критерію χ^2 -кутового перетворення Фішера.

Результати дослідження. Емпіричні кількісні дані щодо рівнів психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, які було одержано в травні 2023 року і в жовтні 2022 року, презентовано на рис. 1.

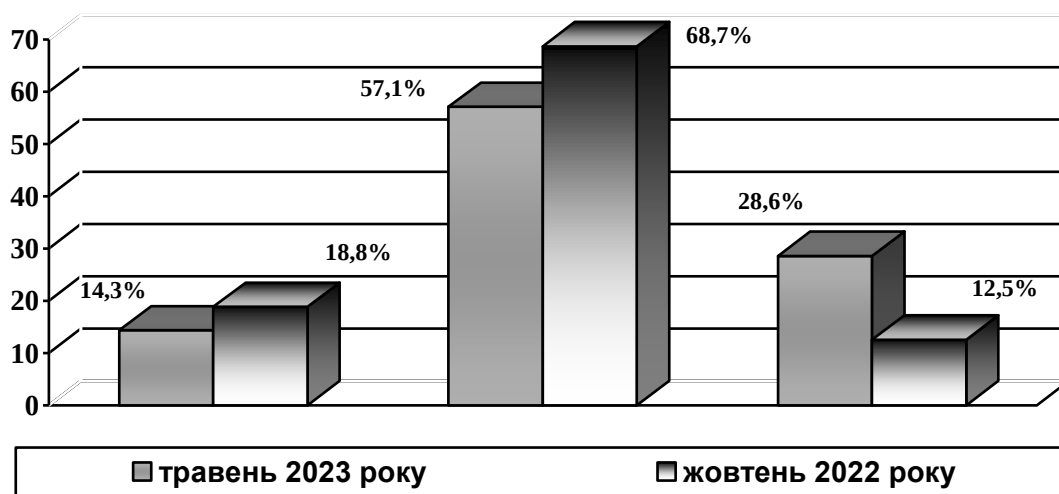


Рис. 1. Рівні психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами

З рис. 1 помітно, що найбільшу кількість здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами характеризував середній рівень психічного здоров'я (травень 2023 року – 57,1 %, жовтень 2022 року – 68,7 %). Досліджувані із середнім рівнем виявляли досить сильний інтерес до життя впродовж попередніх двох тижнів чи досить сильно переживали щастя або радість 1 чи 2-3 рази щотижня. Майже половина досліджуваних підкреслили досить велике значення для них суспільних подій в Україні. Порівняно із середнім рівнем, значно меншу кількість здобувачів вищої освіти вирізняв високий рівень психічного здоров'я (травень 2023 року – 28,6 %, жовтень 2022 року – 12,5 %). Досліджувані з високим рівнем виявляли сильний інтерес до життя або сильно переживали щастя чи радість 1 чи 2-3 рази щодня або майже щодня. Багато досліджуваних відзначили, що події, які відбуваються в Українському суспільстві, мають для них велике значення. Натомість найменшу кількість здобувачів вищої освіти характеризував низький рівень психічного здоров'я (травень 2023 року – 14,3 %, жовтень 2022 року – 18,8 %). Досліджувані з низьким рівнем виявляли пригнічення і сум впродовж двох попередніх тижнів.

Визначені відмінності кількісних даних щодо психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в травні 2023 року та в жовтні 2022 року є статистично незначущими на низькому ($\varphi^*=0,7$) і середньому ($\varphi^*=1,405$) рівнях. Однак на високому рівні такі відмінності між кількісними даними виявилися статистично значущими ($\varphi^*=2,348$ при $p \leq 0,01$). Результати статистичної обробки одержаних даних засвідчили незначне зменшення кількості досліджуваних із середнім і низьким рівнями та значуще збільшення – з високим рівнем психічного здоров'я від жовтня 2022 року до травня 2023 року включно. Зважаючи на пояснення досліджуваних, зазначимо, що емпірично визначені позитивні зміни зумовлено низкою зовнішніх чинників. А саме, навесні 2023 року з'явилося більше урядових новин про успіхи в наступі Збройних Сил України. На противагу періоду від жовтня 2022 року до квітня 2023 року включно, в травні 2023 року досить рідко вимикали електроенергію тощо.

Висновки. Проведене експериментальне дослідження уможливило такі висновки. Впродовж періоду воєнного стану рівні психічного здоров'я українських здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами суттєво залежать від зовнішніх чинників, що

пов'язані з цим станом. Емпірично визначено і статистично підтверджено зменшення кількості досліджуваних із низьким і середнім рівнями та збільшення – з високим рівнем психічного здоров'я в період від жовтня 2022 року до травня 2023 року. Перспективним для подальших наукових пошуків є питання про ефективні психологічні засоби підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, як в період воєнного стану, так і в післявоєнний час.

Література

1. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2014. Т. 22, Вип. 20. С. 89–97.
2. Співак Л. М. Психічне здоров'я здобувачів вищої освіти з інвалідністю в воєнний час. Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики : тези доповідей XXII Міжнародної наук.-практ. конф. (30 листопада – 01 грудня 2022 р., м. Київ). Част. 1. Київ : Університет Україна, 2022. С. 120–123.
3. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002, Vol. 43, No. 2, pp. 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.

АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

(Григор'єва В.В., канд. пед. н., доцент,

Григор'єв І.Ю. здобувач першого рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Здоров'я – один із найважливіших компонентів людського щастя, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку, головна цінність нашого життя. Кожному з нас притаманне бажання бути сильним і здоровим, зберегти якнайдовше рухливість, бадьорість, енергію і досягти довголіття.

Здоров'я залежить від багатьох факторів. Так, здоров'я людини на п'ятдесят відсотків визначається здоровим способом життя, на сорок відсотків – екологічними, біологічними (спадковими) факторами та на десять відсотків – медициною. Отже, якщо людина веде здоровий спосіб життя, то це визначає на п'ятдесят відсотків високий рівень її здоров'я [2].

Стан проблеми формування здорового способу життя сучасної людини досліджується вітчизняними вченими – В. Горашук, В. Грибан, В. Грушко, С. Лукашук-Федик [1], М. Лук'янченко [3], М. Носко [2], О. Петрик, Н. Цимбал, О. Яременко тощо.

Мета роботи – проаналізувати структуру здорового способу життя сучасної людини та охарактеризувати його основні складові.

Методика дослідження – аналіз та узагальнення наукової літератури, практичного досвіду, метод класифікації.

Результати дослідження. Основними елементами фізичної культури як складової здорового способу життя є: рухова культура, культура статури та культура здоров'я. До основних показників особистісної фізичної культури входять: ставлення людини до свого здоров'я як цінності, ступінь прояву цього відношення та його характер (довільний чи декларативний); рівень знань про фізичне здоров'я, засоби та методи його збереження та

зміцнення; засоби, що використовуються для зміцнення та збереження здоров'я, уміння їх застосовувати; цінності здоров'я відповідно громадським зразкам, нормам, ідеалам; прагнення надати допомогу іншим людям у рамках діяльності з оздоровлення та фізичного виховання [2].

Структура здорового способу життя передбачає цілісну єдність предметно-речового, природного, соціокультурного та духовного компонентів у рамках інформаційного, енергетичного й пластичного забезпечення оптимальної життєдіяльності людини і суспільства. Структура здорового способу життя включає духовний, соціокультурний та правовий простір розвитку і діяльності людини, екологічне та предметно-речове місце існування індивіда, що, у свою чергу залежить від економічних, промислово-виробничих, агрокультурних та комунікаційних факторів [3].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, гартування, раціональне харчування, плідну працю тощо [2].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін.

Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, покращенню працездатності та підвищенню продуктивності праці [1].

Наступною ланкою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, пагубно впливають на здоров'я підростаючого покоління та здоров'я майбутніх дітей [1].

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Воно забезпечує правильне зростання та формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої працездатності та продовженню життя. Особам, які страждають на хронічні захворювання, потрібно дотримуватися дієти [1].

Важливий вплив на здоров'я здійснює стан навколишнього середовища. Втручання людини у регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати.

Загартування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Широко відомі різні способи загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. З давніх-давен відомо, що ходьба босоніж - чудовий загартувальний засіб, а зимове плавання – найвища форма загартування [2].

Ефективність загартування зростає при використанні спеціальних температурних впливів та процедур. Основними засадами їх правильного застосування є: систематичність та послідовність; облік індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційні реакції на процедуру.

Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна. Вона включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливого значення має і режим дня. При правильному та строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи та відновлення [1].

Фізична культура та фізична активність виступають найважливішими факторами зміцнення здоров'я, які необхідні для людей будь-якого віку. Слід зазначити, що заняття спортом є лише невеликою частиною тієї фізичної активності, яку людина здійснює протягом дня. Спорт – це важливий компонент для збільшення фізичної активності, але він не є обов'язковим для тих, хто підтримує себе в тонусі весь день. Спорт є професійною діяльністю, якою може займатися досить обмежене коло людей. Фізична активність це звичайна щоденна фізична діяльність людей. До неї відносяться робота на садовій ділянці, плавання, ходьба, лижні прогулянки, їзда велосипедом, туристичні походи, домашні справи, танці. Будь-які рухи тіла є фізичною активністю. Тобто спосіб досягнення гармонії людини один – систематичне виконання фізичних вправ [3]. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють як зміцненню здоров'я, так й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності [3]. Однак не всі рухові дії, що виконуються у побуті та процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що спеціально підбираються для впливу на різні органи та системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Цю функцію може виконувати гімнастика або зарядка. Гімнастикою називають систему спеціально підібраних фізичних вправ та методичних прийомів, що застосовуються для всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та оздоровлення. Зарядка це 10-15-хвилинна ранкова гігієнічна гімнастика, яка виконується після сну. Вона допомагає організму швидше перейти від пасивного стану до активного, необхідного для роботи, створює добрий настрій та дає заряд бадьорості.

Висновки. Таким чином, у суспільній свідомості міцно стверджується думка, що вищезазначені фактори здоров'я суспільства в цілому і кожної людини окремо є базовою умовою формування та здійснення здорового способу життя, який, у свою чергу, є не лише основою доброго самопочуття та бадьорого настрою, а й шлях до оздоровлення нації, до вирішення багатьох соціальних проблем сучасної держави. Ствердження здорового способу життя – важливе загальнодержавне завдання. Здоров'я – це перша та найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Література

1. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) – Тернопіль.– Вид-во “Економічна думка”. 2006.– 194 с.
2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. – Київ : Видво, 2013. – 268 с.
3. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребітія, Е. Боляха, А. Матвєєва. - Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124 с.

Наукове видання

Головний редактор:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кушнірюк С. Г.**

Технічний редактор та комп'ютерна верстка:

кандидат біологічних наук, доцент **Гнатюк В. В.**

Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами

Підписано до друку 27.10.2023 р.
Формат PDF 60x84/16. Папір електронний.
Гарнітура «Arial». Друк – електронний.
Ум.-друк. арк. 15,75.

Видавець

Бердянський державний педагогічний університет
71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4
Тимчасово переміщений до: м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66
Приймальна ректора: bdpu.zp@gmail.com , rector_bdpu@ukr.net .