

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 14

**ПРИСВЯЧЕНО 75-РІЧЧЮ ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431
Ф79

Ідентифікатор медіа R30-02527
Рішення Національної ради з питань телебачення
та радіомовлення №132 від 18.01.2024 р.
Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 р.)

Рецензенти:

А. А. Галаманжук, доктор педагогічних наук, професор;
Г. А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(відповідальний редактор);
Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент
(заступник відповідального редактора);
Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент
(відповідальний секретар);
О. О. Алєксєєв, доктор педагогічних наук, професор;
А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, доцент;
Р. С. Бутів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Г. А. Єдинак, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
А. В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент;
В. В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент;
М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Г. А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
М. В. Прозар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, доцент;
Т. М. Христич, доктор медичних наук, професор;
М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 14. Присвячено 75-річчю факультету фізичної культури. 192 с.

Електронна версія збірника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9259>

У збірнику розміщені матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, які розкривають психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, науково-методичні засади застосування засобів освіти для впровадження здоров'я зберігаючи освітніх технологій й олімпійської освіти у фізичне виховання учнів та студентів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магістрантам.

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

А		Мацієвич Т. О.	105
Авінов В. Л.	4, 10	Мельник В. І.	53
Алексєєв О. О.	4, 10	Михальська Ю. А.	112
Б		Михальський А. В.	112
Блажеєв О. В.	58	Мосенз Ю. Ю.	173
Боднар А. О.	18	П	
Бутов Р. С.	22	Петров А. О.	149, 154
В		Петрова Ю. М.	117, 129
Ветошкін В. М.	26	Плахтій П. Д.	75
Воронецький В. Б.	94, 117, 129, 138, 149	Погорецька О. Ф.	70
Г		Поплавський В. І.	121
Гаврилюк В. О.	34	Потапчук С. М.	126
Гадай А. І.	66	Приходько В. М.	177
Галаманжук Л. Л.	26, 34	Прозар М. В.	117, 129
Ганушкевич І. Б.	133	Протасюк С. В.	133
Гоншовський В. М.	4, 10, 75, 154	Р	
Гуска М. Б.	41, 94	Равлюк М. М.	167
Гут В. В.	53	Райтаровська І. В.	138
Д		Рафієв Х. М.	126
Дем'янець В. В.	46	С	
Є		Сандуляк Р. В.	18
Єдинак Г. А.	46, 105	Сваричевська Х. Р.	143
З		Семенюк Д. М.	167
Заїкін А. В.	53, 121, 133	Скавронський О. П.	177
Зданюк В. В.	58	Снігур Ю. І.	173
Зубаль В. С.	66	Совтисік Д. Д.	143
Зубаль М. В.	66	Соколик З. В.	22
К		Стасюк В. А.	149, 154
Квасневська А. М.	41	Стасюк І. І.	158
Кіцак І. І.	112	Ф	
Клаус О. А.	70	Федорак О. Р.	121
Козак Є. П.	75	Х	
Коробчук А. Ю.	167	Хомовська К. О.	162
Красилов І. В.	79	Ц	
Кудряшова А. О.	22	Цісар О. О.	18
Курівський Я. А.	87	Ч	
Л		Чаплінський Р. Б.	167, 173
Ладиняк А. Б.	138	Чистякова М. О.	177
М		Ш	
Мазур В. Й.	41, 94	Шварчук М. М.	143
Марчук В. М.	98	Я	
Марчук Д. В.	98	Яковлєв О. С.	162

В. Л. Авінов, О. О. Алексєєв, В. М. Гоншовський

СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Підготовленість спортсменів має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим в тренувальній, і особливо в змагальній, діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Ключові слова: Спортивне тренування, швидкість, сила, фізична підготовка, тренування, фізичні якості.

Спортивне тренування включає в тій чи іншій мірі всі основні або відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну і інтегральну. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення (Лисенчук Г.А.; 2003 р. та ін.)

При цьому слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, своєю чергою, визначає їх рівень. Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі величезна, тому розвиток і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. В процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних і силових якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах строгого дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді.

Останніми роками гра у футбол значно інтенсифікувалася, що, зрештою, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики,

яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди.

Дослідженню різних сторін спеціальної фізичної підготовленості футболістів присвячений ряд робіт.

Проте наявні наукові дослідження в цій області були направлені, як правило, на вивчення окремих сторін підготовленості або рухових здібностей в різній мірі впливаючих на рівень спортивних досягнень у футболі. Так, деякими з наведених авторів досліджувалися показники швидкості, стрибучості, різних видів витривалості. Проте систематизувати і використовувати наявні відомості їх різноплановості практично неможливо. Крім того, більшість досліджень відносяться до 70-80 років і проводилися із залученням контингенту дорослих спортсменів високої кваліфікації або дітей шкільного віку. При цьому, як показує аналіз методичних матеріалів і досвіду практики фізична підготовка юних футболістів, в основному, спирається на рішення оздоровчих і загальноосвітніх задач, часто без урахування специфіки змагальної діяльності, і раціонального співвідношення в розвитку рухових якостей [4].

У зв'язку з викладеним, дослідження структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів (1 спортивний розряд – кандидати в майстри спорту) і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу по розвитку фізичних якостей, що визначають рівень спортивних результатів у футболі, є актуальним.

Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів свідчать про значну роль фізичної підготовленості в досягненні вищих спортивних результатів у футболі і, зокрема, футболістами, що доводить необхідність подальшого вивчення її структури, змісту і методології вдосконалення.

Підводячи підсумки, необхідно відзначити, що питання структури підготовленості спортсменів висвітлені у фундаментальних наукових працях (Платонов В.Н., Лисенчук Г.А.). Одночасно необхідно відзначити, що ряд питань проблеми юнацького футболу, що вивчається, практично не знайшли свого вирішення. Зокрема, не освітлені питання рівня розвитку фізичних якостей юних футболістів, вза-

сморозв'язку фізичних якостей, взаємозв'язку фізичних якостей і рухових умінь [8].

В цілому можна говорити про те, що серед багатьох чинників, що обумовлюють можливість досягнення високих спортивних результатів в різних видах спорту (у тому числі і у футболі), одним з основних є високий рівень фізичної і технічної підготовленості; процес формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка) хоча вони і є різними специфічними сторонами рухової діяльності спортсмена, але нерозривно зв'язані і зумовлюють один одного: спортивна техніка сприяє прояву фізичних можливостей спортсмена, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання спортивної техніки; технічне вдосконалення спортсмена і розвиток його фізичних якостей повинні здійснюватися не ізольовано, а у взаємозв'язку один з одним. Причому питання про оптимальні співвідношення цих сторін рухової діяльності спортсмена і, зокрема, про те, як поєднувати технічну, фізичну і інші сторони підготовленості футболіста, з'ясований недостатньо повно і вимагає подальшого наукового обґрунтування і практичного рішення. При цьому витікає, що постановка мети і завдань тренувального процесу на конкретному етапі вдосконалення футболіста можливо на основі чіткого (бажано кількісного) представлення того, які якості, здібності і який рівень їх розвитку необхідні кожному конкретному спортсмену для досягнення відповідних спортивних результатів [7].

Аналіз спеціальної літератури дозволяє говорити про те, що рівень досягнень в спорті і, зокрема, у футболі, залежить від технічної, фізичної, психологічної і тактичної підготовленості. При цьому для демонстрації заданого результату важливо не тільки досягнення певного рівня розвитку вказаних сторін підготовленості, але і забезпечення їх інтегрального прояву в конкретному виді м'язової діяльності, спортивної спеціалізації, що є предметом. Таке розуміння підготовленості допомагає створенню відносно чітких уявлень про основні складові частини спортивних досягнень, сприяє визначенню провідних напрямів спортивного вдосконалення, систематизації методів і засобів дії на організм спортсмена.

Разом з тим на даному етапі розвитку спорту для визначення структури підготовленості спортсменів вже далеко

не достатньо одних логічних висновків і описових уявлень. Необхідне точне встановлення основних якостей і властивостей, що визначають рівень спортивних досягнень, виявлення їх ролі залежно від спеціалізації спортсмена, а також від його вікових і кваліфікаційних особливостей, розробка методики кількісної оцінки ступеня розвитку цих якостей і властивостей у кожного конкретного спортсмена.

Проте ці завдання не можуть бути вирішені повною мірою до тих пір, поки структура підготовленості в різних видах спорту аналізуватиметься тільки на основі таких понять, як технічна, тактична, фізична підготовленість. Річ у тому, що жодна з цих сторін підготовленості не виявляється і не може бути виміряна і врахована в чистому вигляді.

У експериментальних дослідженнях багато разів доведено, що оволодіння раціональною технікою того або іншого виду спорту неможливе без відповідного розвитку основних рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості. Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь додатку зусиль в різних їх фазах, координацію рухів, швидкість. Оволодіння технічним навиком, його стійкість і пристосованість до умов, що змінюються. З іншого боку, рівень розвитку сили, швидкості, можливості найважливіших функціональних систем самі по собі не забезпечать спортсмену ні прояву швидкісних можливостей, ні витривалості, якщо вони не базуються на міцній технічній основі: раціональної формою і координаційній структурі, економній техніці.

Разом з тим, в структурі підготовленості найважливішою стороною є фізична підготовка, яка направлена на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізична підготовка спортсменів підрозділяється на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку [1].

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки направлені на різностороннє і одночасно пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості технічної, тактичної, психічної.

Функціональний потенціал, набутий спортсменом в результаті загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення в тому або іншому виді спорту, але сам по собі не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки [3].

Допоміжна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання спортсменом великих об'ємів роботи, направленої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, удосконалюються здатності спортсменів переносити великі навантаження і ефективно відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток рухових якостей строго відповідно до вимог, що пред'являються специфікою конкретного виду спорту, особливостями передбачуваної діяльності змагання. Такі специфічні вимоги необхідно постійно тримати в полі зору при організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, переважній дії повинні бити піддані ті м'язові груп і їх антагоністи, які несуть основне навантаження в діяльності, змагання.

Проте при цьому справа не повинна обмежуватися тільки дією на відповідні м'язові групи. При розвитку фізичних якостей необхідно підбирати вправи, які по динамічних і кінематичних характеристиках в більшій або меншій мірі відповідають основним елементам діяльності, змагання.

Таким чином, оскільки кількість різних проявів окремих рухових якостей дуже велика, то і вдосконалення кожного з них вимагає диференційованої методики. У спортивних іграх виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, перешкод з боку суперників, складної групової взаємодії з партнерами і суперниками.

Диференційований підхід до методики фізичної підготовки необхідний по відношенню і до різних видів спорту, і

до різних рухових якостей – швидкісним і силовим здібностям, витривалості, координаційним здібностям, гнучкості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем спеціальної підготовленості і розвиток фізичних якостей кваліфікованих футболістів.

Список використаних джерел:

1. Авінов В.А. Підвищення спортивної майстерності (спортивно-педагогічне вдосконалення) з футболу: навчальний посібник для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 135 с.
2. Жигадо Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв: 2013. 137 с.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 682 с.
4. Прозар М.В., Авінов В.А., Петров А.О., Стасюк В.А., Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. URL: <https://tinyurl.com/bddyc2zw> (дата звернення: 18.07.2024).
5. Стасюк В.А., Стасюк І.І., Прозар М.В., Петров А.О. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.
6. Круцевич Т.Ю. та інші. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 23 жовтня 2017 року № 1407 URL: <https://tinyurl.com/24dd2tvv> (дата звернення: 30.06.2024 р.).
7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Футбол. Київ, 2003. 105 с.
8. Стасюк В. Аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в змагальному етапі першого циклу річної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Житомир: ФОП Євенок О.О., 2017. №3 (22). С. 427-433.

Athletes' preparation has the following four relatively independent aspects: physical, technical, tactical, mental. their correct evaluation organizes the idea of the components of sportsmanship, makes it possible to a certain extent to systematize the means and methods of their improvement, to

choose a system of control and management of the process of sports improvement. At the same time, in training, and especially in competition, none of these aspects is manifested in isolation, they combine into a complex complex aimed at achieving the highest sports results.

Key words: sports training, speed, strength, physical training, training, physical qualities.

Отримано: 14.11.2024

УДК 378+613

О. О. Алексеев, В. А. Авінов, В. М. Гоншовський

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

У статті розглядається значення здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі закладів вищої освіти. Провідне місце займає фізичний компонент здоров'я, зокрема оптимальну рухову активність, яка позитивно впливає на стан здоров'я. Одним із головних завдань валеологічної освіти є формування у студентів знань і навичок для підтримки та покращення здоров'я.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, валеологічна освіта, освітній процес, здоровий спосіб життя, фізична культура.

Провідне місце в процесі реалізації здоров'язбереження традиційно відводиться фізичному компоненту здоров'я та розгляду фундаментальних даних про вплив оптимальної рухової активності на стан здоров'я. Тому формування необхідних знань, умінь і навичок для визначення оптимальних рухових режимів, що підвищують функціональний стан і здоров'я людини, є одним із основних завдань валеологічної освіти при підготовці майбутніх фахівців.

У процесі формування культури здоров'я виявляються педагогічні впливи, які виступають як основні ланки процесу створення нової системи цінностей і моделей здоров'язбережувальної поведінки у сучасної студентської молоді. Це актуально, оскільки впровадження здоров'язбере-

жувальних технологій в освітній процес закладу вищої освіти ускладнюється тим, що в системі ціннісних орієнтацій цього вікового періоду у студентів їхнє власне здоров'я ще не займає помітного місця.

Постійне перевтомлення позначається на здоров'ї студентів, проте мало хто намагається запобігти перевантаженню через використання здоров'язбережувальних технологій. Останні являють собою сукупність прийомів, методів, форм навчання та підходів до освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей студентів (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних тощо) при регулюванні інтелектуального, емоційного та нервового навантаження в процесі засвоєння навчального матеріалу. Вони полягають у прагненні досягти оптимальних результатів навчання шляхом оптимізації необхідних витрат часу та зусиль студента й викладача, забезпеченні сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, акцентуванні уваги студентів на методах самозахисту від стресів, засобах психологічного захисту та збереження здоров'я [1].

Викладачі повинні виховувати у студентської молоді прагнення до здорового способу життя, формувати звичку бути більш зваженими та обачними, впевненими в собі, свідомо ставитися до себе як до унікального творіння природи, розуміти свою єдину психофізіологічну суть і, що найважливіше, усвідомлювати особисту відповідальність за власне здоров'я та здоров'я оточуючих, що безпосередньо пов'язане з розвитком здоров'язбережувальних технологій у закладі вищої освіти.

Саме поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» у педагогічній науці з'явилося відносно недавно. Сьогодні ще немає єдиного визначення, чітко розроблених критеріїв, методів і способів їх реалізації. Здоров'язбережувальна освітня технологія розглядається як функціональна система організаційних способів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю студентів, що науково й інструментально забезпечує збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Здоров'язбережувальна технологія – це одна або декілька нових педагогічних технологій, альтернативних усім іншим, тому можна обирати, за якою технологією працювати. Однак, якщо виходити з того, що мета педагогічної

технології – досягнення освітнього результату в навчанні, вихованні або розвитку, то здоров'язбережувальна технологія не може бути основною і єдиною метою освітнього процесу, а лише одним з умов досягнення головної мети освітнього процесу – гармонійного розвитку особистості.

В освітніх технологіях постановка мети є основною проблемою. Мета повинна ставитися так, щоб її можна було діагностувати і перевірити. Щодо здоров'язбережувальної технології, це рівень здоров'я студентів і зміна його якісних ознак, наприклад, у процесі використання традиційних та експериментальних освітньо-виховних систем. З цього випливає, що метою здоров'язбережувальної освітньої технології має бути забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, їх продуктивної навчально-пізнавальної та практичної діяльності, заснованої на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості [5].

Мету здоров'язбережувальної технології необхідно співвідносити із загальною метою освіти, яка протягом багатьох років періодично змінювалася залежно від соціального запиту, потреб суспільства та уявлень про завдання системи освіти. Ця тенденція притаманна і зарубіжним системам освіти. На основі логічно складених уявлень про здоров'язбережувальну освітню систему можна зробити висновки, що загальна мета освіти має полягати в наступному: навчити майбутніх фахівців мислити як особистісно, так і професійно; реалізувати сталі якості творчої особистості та підготувати її (фізично, психологічно і духовно) до майбутнього самостійного життя в умовах, що постійно змінюються, як у суспільстві, так і в природному середовищі.

Однією з умов формування знань про культуру здоров'я або валеологічних знань є саме системний підхід, зумовлений тим, що вивчення проблем здоров'я людини неможливе в межах однієї навчальної дисципліни. Системний підхід до реалізації здоров'язбереження в навчальному закладі передбачає низку переваг:

- організм студента, його особистісні особливості розглядаються цілісно, багатогранно, міждисциплінарно, створюється своєрідний «голографічний» портрет індивіда;
- студент отримує об'єктивні уявлення про закони та закономірності становлення індивіда і особистості;

- системний погляд на зростаючого, такого, що розвивається, індивіда формує у студента «системне» мислення і загалом системну парадигму в навчанні та вихованні особистості, дає можливість перейти від репродуктивного навчання до саморозвитку;
- у новому методологічному контексті більш «олюднено» можуть розглядатися такі важливі категорії людинознавства, як «індивідуальна траєкторія освіти», «особистість» тощо;
- системна концепція дозволяє усвідомити ідеї унікальності людини, її самоцінності;
- системне мислення дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок соціальної поведінки людини, її творчих здібностей з одного боку, і біологічних закономірностей – з іншого [2].

Для розвитку здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти безсумнівною є продуктивність синтезу ідей цих підходів у рамках педагогічної практики, за умови, що це буде синтезом ідеї «Я – студент» як причини самого себе. Такий підхід можна представити як інтегративно-диференційований. Цей підхід об'єднує в певну цілісність ціннісні, діяльнісні та організаційно-управлінські засоби моделювання і реалізації освітнього процесу, виходячи з того, що особистість студента є унікальною, а головним завданням педагогічної діяльності викладача є створення умов для розкриття її індивідуальності та розвитку. Його основою є полі-парадигмальність як методологічний принцип сучасної педагогіки. Цей принцип характеризується поєднанням традиційної та гуманістичної парадигм у рамках конкретної освітньої моделі, що дозволяє усунути опозиційність і конфліктність, властиві різним парадигмам, як у теоретичних дослідженнях, так і в освітній практиці.

Основними напрямками здоров'язбережувальної діяльності у закладі вищої освіти є:

- оновлення нових комплексних методів психологічної, медико-фізіологічної, соціально-гігієнічної оцінки стану здоров'я студентів і навколишнього середовища;
- моніторинг стану здоров'я студентів закладу вищої освіти з урахуванням екологічних, техногенних і соціально-економічних ризиків на основі сучасних моделей розвитку суспільства;

- моніторинг освітнього середовища з точки зору його впливу на стан здоров'я студентів;
- розробка концепції ризиків для здоров'я студентів, які проживають у складних екологічних і соціально-економічних умовах;
- створення і реалізація програм формування здорового способу життя, профілактики залежностей (аліментарної, алкогольної, нікотинової, ігрової залежності), та формування адекватної харчової поведінки;
- фізкультурно-оздоровче та психологічно-психотерапевтичне впливи з метою зміцнення здоров'я студентів і підвищення їх адаптаційного потенціалу (ЛФК, впровадження малих форм рухової активності, психотренінги, психологічне консультування, індивідуальна та групова психотерапія, санаторно-курортне лікування);
- формування готовності закладів вищої освіти до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі [4].

Для реалізації здоров'язбережувальної діяльності була розроблена програма становлення фізичної культури особистості, яка включає такі завдання:

- щорічно проводити диспансеризацію всіх студентів у закладі;
- навчати студентів правилам гігієни та правильного харчування;
- додати до навчальної програми години з фізичної культури для охоплення всіх курсів;
- залучати студентів усіх курсів до занять в оздоровчих групах;
- розвивати матеріальну базу (їдальня, буфет, спортивні споруди, медичні об'єкти) до рівня, встановленого нормативами;
- залучати студентів до наукових досліджень у галузі зміцнення здоров'я та фізичного розвитку;
- розширювати методичні розробки та наукові дослідження з проблем здоров'я та фізичної культури;
- створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Основна мета програми – збереження і примноження здоров'я, профілактика та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів і професорсько-викладацького складу для успішного навчання та високопродуктивної праці [6].

Для досягнення наміченої мети розроблено 6 аспектів програми, які взаємопов'язані між собою:

1. «Профілактика та профогляд». Передбачає виявлення ранніх відхилень у стані здоров'я людини. Аналіз раніше поставлених діагнозів після річного навчання в оздоровчих групах.
2. «Фізичне виховання та культура». Метою є реалізація заходів, спрямованих на вдосконалення та організацію фізичного виховання студентів і професорсько-викладацького складу в закладі, підвищення спортивної майстерності студентів, виявлення резервів розвитку різних видів фізичної культури (рухова реабілітація та адаптивна фізична культура), формування нових поглядів у розвитку суспільної думки, мотивів і потреби фізичної культури в усвідомленні майбутнього спеціаліста.
3. «Спосіб життя». Передбачає вирішення проблем раціонального харчування та покращення дозвілля студентів.
4. «Комплексна оцінка стану здоров'я». Є систематичним тестуванням на початку кожного навчального року рівня фізичного стану здоров'я та адаптації організму до навантажень.
5. «Матеріально-технічна база». Мета – оптимальне укомплектування спортивних залів (тренажерами), рекреаційних кімнат і кімнат психічної розрядки; реконструкція відкритих плоских споруд, гімнастичного містечка.
6. «Освіта». Включає впровадження комплексу заходів щодо вдосконалення організації та змісту навчального процесу, складених на основі наукових рекомендацій [3].

Розвиток фізичної культури є важливою основою формування організму людини, зміцнення здоров'я та створює передумови для розвитку повноцінної особистості. Фізично розвинена людина може краще проявляти себе в продуктивній праці. Правильний фізичний розвиток, участь у спортивних заходах сприяють формуванню інтелекту, моральних, етичних, естетичних якостей, товариськості, колективізму, вимогливості до себе, зміцненню сили волі тощо. Виходячи з викладеного, якісні діагностовані та перевірені характеристики здоров'я студентів і застосовувані технології збереження здоров'я визначаються наступними показниками:

- знання та вміння в області власного збереження здоров'я;

- інтелектуальна та фізична працездатність;
- психологічна адекватність і врівноваженість у стресових ситуаціях;
- фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість;
- соціально-духовні цінності особистості, які забезпечують культуру здоров'я.

При цьому викладач повинен мати високий рівень знань про технології збереження здоров'я та психофізичну готовність до професійної діяльності. Перераховані показники якісних характеристик ефективності технологій збереження здоров'я, що впливають на рівень здоров'я учасників освітнього процесу, визначаються підбором відомих у науці ознак цих якостей і вимірюються, досліджуються апробованими методами (тести, педагогічні спостереження, опитування, самооцінка).

Спираючись на методологічні аспекти складових педагогічних технологій та їх характеристики, можна сказати, що традиційна технологія збереження здоров'я особистості в широкому сенсі представляє собою сукупність філософських, психолого-педагогічних установ, які використовують соціальний вибір і поєднання форм, методів, прийомів освітньо-виховних засобів, що забезпечує оптимальне практико-орієнтоване навчання здобувачів освіти в спеціально створене науково-освітнє здоров'язберігаюче середовище, засноване на валеологічному компоненті. Валеологічний компонент зростає як процес формування знань про закономірності становлення, збереження та розвитку здоров'я людини; оволодіння навичками збереження та вдосконалення сімейного здоров'я, оцінки чинників, які його формують; завоювання знань про здоровий спосіб життя та навичок його побудови, освоєння методів і засоби проведення пропагандистської роботи з питань збереження здоров'я та здорового способу життя. Валеологічний компонент спрямований на підвищення загальної валеограмотності та є єдиним з приватних завдань досягнення цілі «здоров'я для всіх», розробленої ВООЗ. У валеологічному навчанні враховується складність впливу на особистість, і правильно обираються методи цього впливу. Валеологічний компонент першим включається в технологічний процес валеологічного впливу на людину. Його функція виконуєть-

ся у створенні ідеальної форми здорового способу життя конкретної особистості, що дозволяє вивести її на якісний рівень через самореалізацію.

Таким чином, при раціональному застосуванні освіти можливо як компенсувати формування здорового способу життя досягається значний мультиплікаційний ефект, що проявляється у створенні здорового суспільства, яке є потенціалом державності валеології.

Формуючи у студента нову ієрархію життєвих позицій, де найвищою цінністю є здоров'я, яке дає можливість повної самореалізації особистості, можна змінити негативну тенденцію погіршення здоров'я у вищій школі.

Список використаних джерел:

1. Гаркуша С.В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Чернігів, 2015. 40 с.
2. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія] Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. 392 с.
3. Лисенко Л.А. Організаційно-педагогічні умови становлення професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення теорії і методики фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* / за ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56) 15. С. 219-223.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
5. Редько Т.М. Здоров'язрозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* / гол. ред. М.О. Носко. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 45-48.
6. Гаркуша С.В., Гаркуша В.В., Короп М.Ю., Гришко Л.Г. Сучасні проблеми галузі фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження учнів та студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка* / гол. ред. М.О. Носко. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. I. С. 300-306. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

The article examines the importance of health-saving technologies in the educational process of higher education institutions. The leading place is occupied by the physical component of health, in particular optimal motor activity, which has a positive effect on health. One of the main tasks of valeological education is the formation of students' knowledge and skills for maintaining and improving health.

Key words: health-preserving technologies, valeological education, educational process, healthy lifestyle, physical culture.

Отримано: 22.11.2024

УДК 371.72:37.037

А. О. Боднар, Р. В. Сандуляк, О. О. Цісар

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

У дослідженні розкрито сутність різних видів сучасних фітнес програм аеробної спрямованості та їх вплив на організм людини. Визначено вплив на зазначених фітнес програм на функціональні системи організму.

Ключові слова: фітнес програма, аеробна спрямованість.

Постановка проблеми. Сучасна фітнес індустрія пропонує велику кількість ефективних фітнес програм, що дозволяють задовольнити потреби споживачів та забезпечити досягнення бажаних результатів. Враховуючи інтенсивність життя в сучасному суспільстві та не достатню кількість часу великою популярністю користуються фітнес програми аеробної спрямованості, які дозволяють забезпечити максимальну ефективність для забезпечення комфортного життя.

Мета дослідження – визначення сутності фітнес програм аеробної спрямованості та їх впливу на організм людини.

Обговорення результатів дослідження. Сьогодні популярністю користуються різні види фітнес-програм аеробної направленості, зокрема:

- роуп-скипинг – представляє комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів с од-

нією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Програма є однією з найдоступніших та емоційних видів рухової активності, дозволяє ефективно впливати на важливі групи м'язів, укріпити серцево-судинну та дихальну систему, корегувати масу тіла, розвивати загальну та спеціальну швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію рухів.

- памп-аеробіка – напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, мініштанги, гантелі, амортизатори).
- слайд-аеробіка – програма різноманітної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ногами, які запозичені з конькобіжного спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів ніг, розвивають витривалість, є ефективним засобом регулювання маси тіла.
- фітбол-аеробіка – комплекс різноманітних рухів та статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх та верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат.
- шейпінг- система фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в єдності з високим рівнем рухової активності. В основі шейпінг-тренування закладено принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних та силових напрямків гімнастики, синтез вправ котрих сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливих морфофункціональних показників організму. Основні засоби шейпінгу – загально фізичні вправи, які в залежності від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних снарядах.
- степ-аеробіка – найбільш поширена і найбільш приваблива для школярів з усіх видів аеробіки. Характерною рисою проведення занять із степ-аеробіки є використання степ-платформи. Музика, яка виконується на заняттях, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість степ-аеробіки. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати ру-

хи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню і активному відпочинку. Темп, який рекомендується для аеробної фази уроку степ-аеробіки, – 118-122 музичних акценти за хвилину. Встановлено, що, коли комплекс виконується в цьому темпі, поліпшується діяльність серцево-судинної системи та підтримується правильна механіка роботи тіла.

Уроки степ-аеробіки приваблюють населення своєю доступністю, емоційністю та можливістю міняти зміст робочого дня залежно від їхніх інтересів та фізичної підготовленості. До комплексів степ-аеробіки входять різноманітні пересування, підскоки, повороти, рухи руками, які виконуються в різних підходах відносно до степ-платформи. Вибір вправ для конкретного уроку залежить насамперед від віку та рівнів фізичної підготовленості. У степ-аеробіці розрізняють вправи, які виконуються з низьким (ударним) навантаженням та високим (ударним). На уроках степ-аеробіки також використовуються різноманітні комбінації рухів ніг та рук з різним навантаженням. Основою будь-якого уроку степ-аеробіки складають об'єднанні серії кроків, які поділяються на основні – з однієї ведучої ноги і поперемінні – з постійним чергуванням ведучої ноги. Повний цикл основного кроку – 4 рахунки, поперемінного – 8 рахунків.

Список використаних джерел:

1. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 111.
2. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А.С., 2022. Вип. 25. С. 59-63.
3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 41 с.
4. Дубинська О., Рибалоко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшо-

го шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавць Панькова А.С. 2021. Вип. 22. С 38-43.

5. Крупеня С. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.
6. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Буйницький О.А., 2011. 228 с.
7. Пономаренко М.В., Голованов М.В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: ТДАТУ, 2012. 38 с.
8. Пономаренко М.В., Хассай Д.В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи: методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь: ТДАТУ, 2012. 122 с.
9. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ ім. І. Огієнка, 2012.

The study reveals the essence of various types of modern aerobic fitness programs and their impact on the human body. The impact of these fitness programs on the functional systems of the body is determined.

Key words: fitness program, aerobic orientation.

Отримано: 17.11.2025

СИСТЕМА НАДАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ

У статті розкрита проблематика організації системи надання реабілітаційної допомоги в Україні.

Ключові слова: реабілітація, функціональне відновлення, періоди реабілітації.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Через війну і збройні конфлікти зростає кількість осіб із складними травмами, які потребують реабілітації. Внаслідок воєнних дій з кожним днем зростає кількість травмованих військових, які потребують ранньої реабілітації, а повернувшись додому, гостро потребують реабілітаційної допомоги на рівні громади. Фізичні терапевти разом із широким колом фахівців у галузі охорони здоров'я та реабілітації беруть безпосередню участь у процесі одужання, реабілітації та реінтеграції військовослужбовців з травмами війни і постраждалих від війни цивільних осіб.

Реабілітація є однією з основних стратегій у сфері охорони здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка визначається як «набір заходів, які допомагають особам, які зазнають або можуть зазнати інвалідності, досягти та підтримувати оптимальне функціонування у взаємодії із середовищем».

Отже, одним із найважливіших факторів реабілітації є вплив контекстуальних чинників, включаючи загальний контекст, у якому відбувається реабілітація. Як відомо, середовище має значний вплив на лікування в цілому, тому обставини, пов'язані з реабілітацією, починаючи з умов до, під час і після події, що призвела до втрати функцій, є важливими факторами, які слід враховувати протягом усього процесу реабілітації. Контекст, у якому відбувається реабілітація, також значною мірою впливає на спектр і доступність реабілітаційних послуг та їх використання [3].

Мета роботи. На основі аналізу літературних джерел охарактеризувати систему надання реабілітаційної допомоги в Україні.

Виклад основного матеріалу. Реабілітація є важливою частиною надання медичної допомоги особам з травмами війни, бо лікування сучасної бойової травми не може бути відокремлене від реабілітаційних заходів. Тому лікування та реабілітація поранених військовослужбовців є актуальним завданням, що постало сьогодні не тільки перед військовою, але й перед цивільною медициною, службами соціального захисту та громадами.

Побудова сучасної системи реабілітації військових з травмами війни в Україні є невід'ємною складовою надання медичної допомоги в умовах війни, одним з провідних принципів «Воєнно-медичної доктрини України» та повністю узгоджується з Законами України «Про реабілітації у сфері охорони здоров'я» і «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

Одним із пріоритетних напрямків військово-медичної доктрини України є створення цілісної системи медичної (в тому числі фізичної та психологічної), соціальної та професійної реабілітації для повернення у найкоротший термін постраждалих військовослужбовців та ветеранів війни до військових лав, або до трудової діяльності та соціальної активності.

Згідно із Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я (ст.26), реабілітація здійснюється в гострому, післягострому та довготривалому періодах на первинному і спеціалізованому рівнях медичної допомоги [1].

1. Гострий реабілітаційний період – починається з моменту виникнення та/або виявлення обмеження повсякденного функціонування внаслідок розвитку гострого стану здоров'я.
2. Післягострий реабілітаційний період починається з моменту, коли клієнт не потребує цілодобового догляду лікаря-спеціаліста або при первинному діагностуванні встановлено стан здоров'я, який є причиною або може призвести до обмеження повсякденного функціонування.
3. Довготривалий реабілітаційний період починається при виявленні обмеження повсякденного функціонування або стійкого обмеження життєдіяльності.

На спеціалізованому рівні медичної допомоги забезпечується надання реабілітаційної допомоги в гострому, післягострому та довготривалому реабілітаційних періодах у стаціонарних та амбулаторних умовах.

На первинному рівні медичної допомоги забезпечується надання реабілітаційної допомоги в післягострому та довготривалому реабілітаційних періодах в амбулаторних умовах [4].

В межах реабілітаційного маршруту етапами надання реабілітаційної допомоги є:

- етап реабілітації протягом гострого реабілітаційного періоду;
- етап реабілітації протягом післягострого реабілітаційного періоду в стаціонарних, амбулаторних, домашніх умовах, або реабілітації в територіальній громаді;
- етап реабілітації протягом довготривалого реабілітаційного періоду.

Кожен з етапів надання реабілітаційної допомоги включає застосування всіх компонентів не менш як одного реабілітаційного циклу. Цикл – це завершений етап реабілітації, який включає: обстеження клієнта, проведення необхідних втручань, повторне обстеження, оцінку результатів, коригування плану реабілітації.

Раніше, в рамках пакетів реабілітації в стаціонарних або амбулаторних умовах, передбачалося право на 2 реабілітаційні цикли на рік тривалістю не менше 14 днів кожний, а за двома й більше напрямками понад 21 календарний день. Сьогодні збільшено термін реабілітації з 42 до 168 днів на рік для військових і ветеранів війни з важкими травмами. Зокрема клієнти з пошкодженнями спинного мозку, ампутаціями чи важкими черепно-мозковими травмами – за двома та більше напрямками нині можуть пройти вісім циклів реабілітації на рік (Постанова Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до Порядку реалізації програми державних гарантій медичного обслуговування населення у 2023 році» від 16 червня 2023 р. № 613).

Обсяги реабілітаційної допомоги визначаються кількістю реабілітаційних сесій (кількість годин роботи фахівців з реабілітації за добу) з клієнтом, який потребує реабілітації:

- високий – 3 і більше годин реабілітації на добу або 15 і більше годин реабілітації на тиждень;
- середній – 1-2 год реабілітації на добу;
- низький – 1 год реабілітації на добу.

У разі надання реабілітаційної допомоги протягом післягострого та довготривалого реабілітаційних періодів в

стаціонарних умовах її обсяг повинен бути високим (від 3 годин на добу) з метою забезпечення мінімальної кількості щоденних реабілітаційних сесій, необхідних для швидко досягнення завдань реабілітації, зазначених в індивідуальному реабілітаційному плані.

У стаціонарних реабілітаційних закладах та стаціонарних відділеннях післягострої та довготривалої реабілітації у закладах охорони здоров'я реабілітаційна допомога надається мультидисциплінарними реабілітаційними командами та окремими фахівцями з реабілітації [5].

У разі виявлення мультидисциплінарною реабілітаційною командою ознак стійкого обмеження життєдіяльності, особу з обмеженнями повсякденного функціонування може бути направлено для проходження експертизи стійкого обмеження життєдіяльності з метою підтвердження стійкого обмеження життєдіяльності та встановлення статусу «особа з інвалідністю» та продовження надання реабілітаційної допомоги у сфері охорони здоров'я та інших видів реабілітації [2].

Висновки. Незважаючи на те, що війни і збройні конфлікти є складними контекстами, реабілітація була інтегрована в реагування на надзвичайні ситуації в цих контекстах з часів Першої світової війни, хоча традиційно розглядається лише на пізніх етапах реагування. Завдяки прогресу в реагуванні, управлінні та постмедичній допомозі в ситуаціях війни, збройних конфліктів та інших надзвичайних ситуацій зменшилися показники смертності, оскільки на етапі початкового реагування на надзвичайні ситуації міцно позиціонується концепція «ранньої реабілітації».

Список використаних джерел:

1. Закон України Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>.
2. Міністерство у справах ветеранів війни. Медичне забезпечення. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/medichne-zabezpechennya>.
3. Міністерство у справах ветеранів війни. Психологічна реабілітація для ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/psykholohichna-reabilitatsiya-dlya-veteraniv>.
4. ПОРЯДОК організації надання реабілітаційної допомоги у сфері охорони здоров'я, затв. постановою Кабінету Міністрів України від 3 листопада 2021 р. №1268. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1268-2021-%D0%BF#n11>.

5. Про затвердження Порядку організації надання реабілітаційної допомоги на реабілітаційних маршрутах. Наказ МОЗ України від 16.11.2022 №2083. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1516-22#Text>.

The article reveals the problems of organizing the system of providing rehabilitation assistance in Ukraine.

Key words: rehabilitation, functional recovery, rehabilitation periods.

Отримано: 10.11.2024

УКД 373.5.16:53

В. М. Ветошкін, А. А. Галаманжук

ДІЄВІСТЬ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З БОКСУ У ПОЛІПШЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Тенденція змін у фізичному вихованні, пов'язана з впровадженням концепції щоденного спорту в закладах освіти, вимагає нових поглядів на процес фізичного розвитку дітей. У цій статті висвітлено дієвість впливу функціонування секції боксу у школі для покращення фізичного здоров'я дітей. Позитивний вплив на розвиток усіх рухових якостей у випадку занять боксом відзначено багатьма науковими дослідженнями. У зв'язку з цим доцільно використовувати заняття боксом, як виду шкільного спорту, для вирішення різних завдань фізичного виховання, але передусім збереження й поліпшення здоров'я дітей.

Ключові слова: шкільна секція, бокс, рухові якості, рухова активність, здоров'я.

Постановка проблеми. В Україні фізичне виховання дітей, підлітків, юнаків і дівчат здійснюється завдяки спільним зусиллям різних організацій, зокрема навчальних закладів, профспілок і спортивних товариств. Ця діяльність є важливою для забезпечення всебічного розвитку молоді та формування здорового способу життя [1; 7].

В світі останніх років, зміни в системі освіти в Україні торкнулись і питання здорового фізичного розвитку та рухової активності здобувачів освіти. Так, з метою запровадження сучасних підходів до фізичного виховання, була

впроваджена концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти [2].

Реалізація концепції полягає у розробці модельної навчальної програми з фізичної культури для шкіл. Вона враховує як мінімальну, так і максимальну кількість обов'язкових навчальних занять [1]. Крім того, вона спрямована на вдосконалення методики проведення позаурочних заходів з фізкультури та оздоровчого спрямування, а також організацію занять у спортивних гуртках, секціях та групах загальної фізичної підготовки [2].

Для успішного виконання цієї роботи важливою є свідомість дисципліна та інтерес дітей та молоді до занять спортом. Це сприяє активним заняттям фізичною культурою та підтримці здорового способу життя. Надзвичайно важливу роль розвитку фізичних якостей відіграють морально-вольові якості, особливо в таких видах спорту, як бокс [3; 4].

Для постійних занять боксом, юний спортсмен повинен володіти не тільки вміннями техніко-тактичними навичками, але і добре розвиненими фізичними якостями, такими як координація, витривалість, швидкість і сила, а також гострим відчуттям простору і часу. Розвиток таких основних фізичних якостей, робить бокс важливим інструментом формування здоров'я і рухових навичок дітей шкільного віку [3-5].

Аналіз актуальних досліджень. Згідно великої кількості наукових досліджень, проведених Волковим А.В., Круцевичем Т.Ю., Платоновим В.М., Кузьменко І.О., стан розвитку основних рухових якостей організму, зокрема, м'язової сили, швидкісних якостей, гнучкості, різних видів витривалості й координації суттєво позначаються на формуванні психофізичного здоров'я дитини. Тому тенденції розвитку системи фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти спрямовані на впровадження спортивно-орієнтованих форм організації занять фізичними вправами [5; 6].

Відповідно до Віхора В.І., Базилевича Н.О., Тонконога О.С., Юрченка І.В. в останні роки широко поширення у спортивних вподобаннях сучасних підлітків набули різні види єдиноборств, таких як бокс, боротьба та карате. Ці дослідження показали дієвий вплив занять боксом на розвиток усіх видів рухових якостей учнівської молоді. Також відзначається позитивний вплив на такі когнітивні функції, як дисциплінованість, цілеспрямованість та впевненість [6; 7].

Мета статті – визначити дієвість шкільної секції з боксу в поліпшенні рухової активності та здоров'я учнів закладу загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання в Україні сьогодні орієнтується на врахування інтересів і вікових особливостей дітей, а це дозволяє залучити більшу кількість до занять спортом. Дитячо-юнацькі змагання, діяльність спортивної секції, у тому числі в закладі загальної середньої освіти, проводяться за затвердженими програмами. Це забезпечує системний підхід до фізичного виховання дітей [1; 2].

У спорті швидкість включає кілька складових: саму швидкість руху, частоту рухів і швидкість реакції на певні події. У боксі швидкість характеризується здатністю виконувати як прості, так і складні реакції. Проста реакція – це відповідь на раптову дію супротивника заздалегідь заданим рухом. Хоча проста реакція не завжди реалізується в реальних боях, вона залишається важливим елементом тренувального процесу, коли боксера навчають виконувати певні дії [4; 8].

Для досягнення першості в боксі важливо дотримуватись педагогічного принципу, який передбачає поступове ускладнення завдань: від простого до складного, збільшення кількості та різноманітності засобів тренування. У розвитку швидкісних якостей боксера доцільно чергувати удари, виконуючи їх як з максимальною швидкістю, так і в уповільненому темпі. Наприклад, можна застосувати серію штрихів, де деякі з них виконуються з акцентом. Швидкісні якості є одним з пріоритетних напрямків у тренувальному процесі боксера, оскільки від них залежить результативність бою [8; 9].

Витривалість також відіграє ключову роль у боксі, оскільки вона визначає здатність боксера підтримувати високі результати протягом бою. Витривалий боксер може вести бій від початку до кінця, зберігаючи швидкість, частоту технічних дій, маневреність, а також успішно реалізовуючи тактичні плани. Під час поєдинку боксер відчуває фізичну та розумову втому, йому доводиться приймати тактичні рішення в умовах високого емоційного напруження, особливо в тривалих турнірах [6; 10].

Контактні види спорту вимагають роботи великої кількості м'язів, що викликає значні енергетичні витрати і підвищене навантаження на дихальну систему і кровоносну

систему. Основою витривалості боксера є хороша загальна фізична підготовка, вміння ефективно дихати і розслабляти м'язи між активними ударними діями, а також вміння вміло використовувати технічні прийоми. Чим більше рухів доведено до автоматизму, тим менше витрачається енергії і тим ефективніше працюють м'язи [5; 6].

Високі функції органів і систем, що забезпечують споживання кисню та його ефективне використання, є запорукою розвитку витривалості. Правильне дихання під час бою створює всі необхідні умови для підтримки витривалості на високому рівні, що робить його однією з найважливіших складових боксерської майстерності. Тому в тренувальному процесі слід використовувати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, зокрема ті, що забезпечують особливу витривалість, координацію, швидкість і точність. До таких вправ відносяться естафети з пересуванням і використанням спортивного інвентарю, які допомагають боксеру вийти на більш високий рівень підготовки [5; 9; 10].

Розвитку спеціальної витривалості, швидкості, точності та сили сприяють заняття на боксерській техніці, які включають виконання серії технічних прийомів у максимально швидкому темпі. Гнучкість, яка визначається як здатність виконувати рухи з великою амплітудою, є важливим аспектом тренувального процесу. Хоча діапазон рухів у боксі зазвичай невеликий, вправи на гнучкість необхідні для зміцнення зв'язок, м'язів і суглобів, підвищення їх еластичності та запобігання м'язовим травмам. Гнучкість допомагає м'язам швидше скорочуватися, що важливо для виконання таких дій, як випаді, випаді і повороти тулуба. Коли м'язи добре розтягнуті, вони мають більшу рухливість у суглобах і менший опір з боку м'язів-антагоністів [4; 7; 8].

Розтяжка м'язів не тільки підвищує їх готовність до силової роботи, але і дозволяє швидко розігріти їх перед основною частиною тренування. Гнучкість покращується з віком і досягає свого піку приблизно в 15 років, після чого залишається на постійному рівні, а потім поступово знижується [1; 3].

Спритність визначається як здатність швидко і винахідливо обирати потрібні рухи, координувати свої дії, точно вирішувати раптові рухові завдання. В його основі лежить рухливість рухових навичок. Боксер, який володіє спритністю, вміло вибирає момент і місце для застосування рішу-

чих дій, використовує захисні рухи для контратак і ухиляється від атак суперника, залишаючись невразливим. Чим більше в арсеналі боксера технічних прийомів, тим легше він адаптується до нових рухових ситуацій під час бою, що підвищує його спритність [2; 7; 10].

Особлива увага до розвитку координації необхідна під час підготовки юних боксерів. Їх слід навчати правильно переміщуватися по рингу, володіти технікою ударів і захисту, а також ефективно поєднувати ці навички в поєдинках із суперниками. У навчально-тренувальному процесі важливо зосередитися на покращенні здатності відновлювати рівновагу, що є критичною для успіху на рингу. До таких вправ належать єдиноборства на обмеженій площі, пересування по колоді або із заплученими очима, що допомагає боксеру зберігати баланс навіть у найскладніших ситуаціях [6; 8].

Основними завданнями початкової підготовки є всебічний розвиток фізичних можливостей організму і зміцнення здоров'я юних спортсменів. Важливо усунути недоліки у фізичному розвитку та створити руховий потенціал, на основі якого буде вдосконалюватися техніко-фізична підготовленість. На цьому етапі формується стійкий інтерес до спорту і міцна основа технічної підготовки, оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок, характерних для боксу. Розвиваються різні форми швидкості, координаційних здібностей і гнучкості. Також важливо збільшити обсяг теоретичних знань щодо технічних елементів, а базова психологічна підготовка включає принципи психогігієни та психопрофілактики, зокрема саморегуляції психічних станів [4; 9].

Шкільна секція з боксу виконує кілька ключових функцій: вона забезпечує учнів знаннями і навичками, необхідними для успішних виступів на спортивних змаганнях, а також сприяє їх загальному фізичному і психологічному розвитку. Створення ефективної секції вимагає ретельної організації, кваліфікованого тренерського складу, відповідного матеріально-технічного забезпечення та активної участі учнів, батьків і громади. На першочергових етапах важлива розробка програми тренувань, яка включає технічні аспекти боксу, фізичну підготовку, тактичні елементи та психологічну підготовку. Програма повинна бути адаптована до віку та рівня підготовки учнів, щоб забезпечити поступовий і ефективний розвиток їхніх навичок. Тренери

повинні мати відповідні сертифікати та досвід, а також володіти педагогічними та психологічними навичками для ефективної роботи з дітьми [2; 6].

Матеріально-технічне забезпечення є критично важливим для функціонування секції. Потрібні боксерські рукавички, удари, мішки, засоби захисту, а також спеціально обладнана кімната для занять. Це дає учням можливість відпрацювати техніку в безпечному середовищі та отримати необхідний досвід [3; 7].

Тренувальний процес починається з розминки, яка включає вправи для розігріву м'язів і поліпшення координації. Базові заняття зосереджені на таких технічних навичках, як удари, блокування та ухилення. Фізична підготовка включає кардіотренування, силові тренування та тренування на витривалість. Тактичні заняття розвивають стратегічне мислення, а спаринг дозволяє відпрацьовувати техніку в умовах реального бою [3; 8; 9].

Важливою частиною також є розвиток психологічних навичок, таких як концентрація, самоконтроль і управління стресом. Регулярний аналіз результатів, тестування та участь у шкільних змаганнях допомагають оцінити успіхи та визначити напрямки, які потребують вдосконалення.

Для залучення учнів до секції важливо проводити інформаційні заходи, показові тренування та участь у шкільних спортивних заходах. Мотивація підтримується організацією шкільних турнірів, заохоченням досягнень нагородами та грамотами. Це допомагає зацікавити учнів і заохочує до активної участі. Підготовка до спортивних ліг дає можливість учням продемонструвати свої здібності на регіональному та всеукраїнському рівнях. Важливу роль у підтримці та популяризації секції відіграє співпраця з батьками та місцевою громадою, що сприяє її успішному функціонуванню [6; 9].

Отже, функціонування шкільної секції боксу може бути важливим елементом розвитку фізичної культури і спорту в навчальних закладах. Така секція не тільки надає учням базові навички та знання, необхідні для участі у спортивно-масових заходах, а й сприяє їх загальному фізичному та психологічному розвитку здоров'я. Ефективне функціонування такої секції потребує ретельної організації, кваліфікованого тренерського складу, відповідного обладнання, активної підтримки з боку учнів, батьків та громадськості [1; 7; 8].

Висновки.

1. Важливими складовими підготовки юного спортсмена у секції з боку є розвиток м'язової сили, швидкісних якостей, гнучкості, різних видів координації та витривалості, адже це сприяє різнобічному розвитку підлітків.
2. Боксерська підготовка передбачає систематичне вдосконалення техніки рухових дій, фізичної підготовки, психологічних якостей і властивостей. Особлива увага приділяється розробленню програми тренувань, що враховує індивідуальні потреби дітей та особливості рівня їхньої підготовки.
3. Ефективна організація діяльності шкільної секції з боксу дозволяє забезпечити загальний фізичний і психологічний розвиток, сприяє посиленню їхньої мотивації до систематичних занять, участі у шкільних змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. 384 с.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук*: зб. мат. IV Міжнар. наук. практ. конф. Луцьк, 2020. С. 422-425.
3. Базилевич Н.О., Юрченко І.В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. *Formation of innovative potential of world science: collection of scientific*. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. 2021. Vol. 2. P. 125-130.
4. Бубнов Є.Г. Показники фізичної і технічної підготовленості хлопчиків 10-11 років, які займаються в секції з боксу: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 46 с.
5. Гогоць О.О., Остапов А.В. Розвиток і засоби вдосконалення сили: метод. посібник. Полтава: ПНПУ, 2010. 42 с.
6. Ільницький І., Окопний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів за допомогою програм секційних занять з боксу. *Фізична активність, здоров'я та спорт*, 2017. №3 (29). С. 14-23.
7. Лахно С.В., Шинкарьов С.І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. №2 (251). Ч. II. С. 155-160.
8. Лохно С.О. Швидкісна силова підготовленість боксерів на етапі підготовки вищих досягнень. Луцьк: ВНУ, 2012. №3. С. 372-375.

9. Шиян Б.М. Засоби і методика виховання швидкості. Тернопіль: Навчальна-книга Богдан, 2010. Ч. 1. С. 197-202.
10. Соловйов О.А. Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку під час занять у секції з боксу: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 60 с.

The trend of changes in physical education, associated with the introduction of the concept of daily sports in educational institutions, requires new views on the process of physical development of children. This article highlights the effectiveness of the functioning of the boxing section at school on improving the physical health of school youth. The positive impact on the development of all movement qualities as a result of boxing is noted by a number of scientific studies. Such conditions make boxing, as a kind of school sport, a useful tool for the physical development of schoolchildren.

Key words: school section, boxing, physical qualities, motor activity, healthy lifestyle.

Отримано: 24.11.2024

В. О. Гаврилюк, А. А. Галаманжук

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ З ОЗДОРОВЧИМ ЕФЕКТОМ

Стаття досліджує природу та види мотивації та її значення у формуванні повноцінного здорового способу життя. Підкреслює важливість формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та ролі уроків фізичного виховання у розвитку цілісної особистості. Визначено, що ефективне формування мотивації до фізичної активності потребує врахування як індивідуальних, так і соціокультурних чинників.

Ключові слова: мотивація, фізична активність, здоровий спосіб життя, підлітки.

Постановка проблеми. Брак повсякденної фізичної активності та фізичних вправ є однією з основних проблем здоров'я суспільства, в тому числі і молодого покоління. Підлітковий вік – це трансформаційний період, у якому відбувається швидке фізичне, когнітивне та психосоціальне зростання. Закладання основи здорової поведінки має першорядне значення в ці роки становлення особистості. В цей період, діти стикаються з важким завданням розвитку своєї особистості та ідентичності, а також встановлення мережі взаємовідносин [1; 2].

Такі зміни мають свій вплив на формування здорових звичок та рівень повсякденної фізичної активності, які відіграють важливу роль у формуванні і підтримці здоров'я та профілактиці захворювань. В такий час, підлітки повинні мати можливості, які дозволять їм прийняти правильне рішення щодо їхнього фізичного здоров'я [3].

Так формування концепції оздоровчої мети фізичної культури визначається на рівні державної політики в змісті Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», Національної доктрини розвитку освіти та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [4].

Отож, головним заняттям освітнього процесу є повноцінний та гармонійний розвиток особистості. Фізична активність у зв'язку з фізичним вихованням становить важливу частину загальної освіти учнів початкової та середньої

школи. Так, для більшої кількості дітей, школа є основним середовищем для впровадження фізичної активності в повсякденне життя, через шкільну програму або позашкільні заходи з фізичного виховання [1; 5].

Водночас за результатами наукових досліджень встановлено що стан фізичної підготовленості та функціональних можливостей школярів знаходиться на доволі не задовільному рівні. Так статистичні дані досліджень, присвячених особливостям рухової активності та фізичного стану учнів, свідчать що, близько 10-20% учнів мають надмірну масу тіла. На захворювання дихальних шляхів страждають 30-40% школярів, на порушення статури тіла – 20-40%, на дефекти зору й нервово-психічні відхилення близько 50%. Також виявлено у 50-60% учнів схильність до частих захворювань. Загалом констатовано що під час вступу до школи кожна третя дитина мала відхилення в стані здоров'я, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожна друга [4-6].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) класифікує швидке зростання дитячого ожиріння, як нову загрозу здоров'ю дітей та підлітків, яке стало однією з найсерйозніших проблем охорони здоров'я ХХІ століття [4].

З огляду на серйозність проблеми, важливим завданням сучасної української школи є зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом підвищення рівня поінформованості та формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії [1; 2].

Аналіз актуальних досліджень. У сучасному технологічному суспільстві дослідження інтересу та мотивації до занять фізичною культурою школярів привертає особливу увагу як педагогів-науковців, так і практиків та є перспективним напрямом наукового пошуку в системі національної освіти й виховання. Так, проблеми формування мотивації школярів до занять фізичною активністю в загально-теоретичному аспекті досліджували такі вітчизняні науковці, як С.С. Занюк, О.А. Колос, Т.О. Барсукова, Г.В. Безверхня, Ж.І. Антіпова, В.Г. Арєф'єв [1-6].

Мета статті. Визначити вплив мотивів на зміцнення мотивації до фізичної активності учнів основної школи для формування у них навичок здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Термін мотивація (від лат. *move* – рухатись) означає психофізіологічний процес

спонукання до певних дій під дією стимулів, мотивів та інтересів. Цей динамічний процес формує людську поведінку, визначає її цілеспрямованість, організованість, активність і стійкість в певній діяльності, а також здатність задовольняти свої потреби через працю. Також варто зазначити що за походженням стимулів її діють на зовнішню та внутрішню [2].

Внутрішня мотивація є внутрішньою та самостійною. Вона визначається внутрішніми стимулами і природною схильністю, за якою людина займається певною діяльністю або досягає мети через задоволення внутрішніх потреб у виконанні цієї діяльності. Внутрішня мотивація не залежить від зовнішніх стимулів та винагород. Внутрішньо мотивовані особи знаходять радість і особисту самореалізацію в досягненні поставлених цілей. Внутрішня мотивація допомагає людям опанувати свою професію, оскільки вони постійно шукають шляхи вдосконалення та розвитку своїх навичок та здібностей. Зовнішня мотивація формується під впливом зовнішніх стимулів, які на поведінку людини. Зовнішня мотивація, як правило, включає винагороду за певні завдання [2; 3].

Мотиваційні стимулами можуть бути позитивними, як спонукання до досягнення певної мети. Вони також можуть бути негативними, наприклад, щоб відштовхнути людину від небажаної дії чи ситуації [8].

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи [6; 9].

Урок фізичного виховання відіграє вирішальну роль у розвитку учнів не лише у фізичній сфері, а й у когнітивній, творчій та соціальній сферах, тобто сприяє формуванню цілісної особистості. Перед фахівцями з фізичного виховання постають проблеми пошуку стратегій, які сприятимуть захопленню інтересу та пробудженню мотивації учнів під час виконання їхньої викладацької діяльності, з метою, щоб ця мотивація вийшла за межі класної кімнати, інтегруючись у здоровий та фізично активний спосіб життя учнів у їхньому повсякденному житті [3; 5].

Також варто додати що, фізичну активність часто пов'язана з покращенням показників фізичного здоров'я та зменшенням когнітивних дисфункцій. Такий позитивний вплив фізичних вправ спостерігаються лише за 60 хвилин помірної та високої інтенсивності фізичної активності на день [7; 9].

Дослідження мексиканських науковців [9] щодо задоволеності заняттями з фізичної культури та наміру бути активними у дітей молодшого шкільного віку, показало що учні, заняття яких були доступно сплановані, мали вищий рівень задоволеності навчальною дисципліною. Зосереджуючись та тому, що серед факторів, які можуть впливати на мотивацію, є якість заняття та його планування. З цієї точки зору, на етапі підліткового віку, який є дуже неоднорідним періодом фізичних та психологічних змін організму, важливим є вплив різних зовнішніх чинників, які є ключовими елементами мотиваційної орієнтації молоді [7; 9; 10].

Однак, як зазначають чилійські дослідники [8], що в їхньому шкільному середовищі кількість уроків фізичної культури зростає на 40 % від молодшої до старшої школи, однак вже на рівні молодшої школи більше 50% учениць не люблять заняття фізичної культури або вважають, що заняття повинні проводитися по-іншому [8; 9]. Серед позитивних мотивів учнів щодо фізичної спортивної діяльності є індивідуальна здібність до спорту, шлях самовдосконалення та покращення здоров'я або просто як спосіб згаяти час. У свою чергу, частина школярів продемонструвала певний рівень демотивації до фізичної активності на уроках фізичної культури [10]. Деякі діти часто аргументували свій брак мотивації твердженнями на кшталт «Я відвідую уроки фізкультури, але я насправді не знаю з якою метою» або «Я не розумію, навіщо нам уроки фізкультури», натомість більшість респондентів поставилися нейтрально (байдуже) [7].

Гендерні відмінності відіграють помітну роль у ставленні до фізичної культури, а позитивна мотивація щодо рухової активності має тенденцію до зменшення з віком. Учні з впевненішим станом самовизначення продемонструють вищий рівень самостійності та відповідальності, кращі рівні внутрішньої мотивації та більш здорового способу життя. Тож, простежується позитивний зв'язок між сприйняттям та самостійністю учнів та їх рівнем самовизначення і мотивації до спорту та здорового способу життя [3; 5; 7].

Подібним чином внутрішні емоційні стимули певною мірою взаємодіють з когнітивними процесами, такими як міркування, пам'ять, ставлення, схильність та інтерес, усі вони пов'язані з формуванням мотивації. Результати вищеперерахованих досліджень пропонують розуміння поте-

нційної ролі багаторівневих факторів у формуванні мотивації. Саме розуміння різноманітності цих позитивних та негативних впливів, має лягти в основу розробок стратегій втручання органів освіти та охорони здоров'я для сприяння фізичної активності підлітків. Відзначено також синергію між уроками фізичної культури та фізичною активністю. Відтак учні з підвищенням мотивації до занять фізкультурою, показують покращення їхнього бажання бути фізично активними в школі та поза нею [2; 5].

Найбільш поширеним і стійким серед вікових груп є мотив зміцнення здоров'я, який є переважаючим приблизно для половини учнів в школі. За статтю він краще виражений у хлопчиків. У дівчат він є переважаючим до 12-ти річного віку та потім відходить на другий план, поступаючись мотиву удосконалення форми тіла. Так зазначають що стимул зниження маси тіла переважає у дівчат ніж у хлопців в усіх вікових групах [3; 4].

Чітко виражена відмінність в мотиві досягнення високого спортивного результату. Як основним мотивом до занять фізичною культурою, його вказують 33,7% хлопчиків і 18,4% дівчаток. Спортивний мотив втрачає свій вплив з віком, адже ним керуються хлопчики до 13-14 років та дівчатка до 10-11 років [3].

Достатньо стійким серед вікових груп є мотив спілкування з друзями й активного відпочинку. Це є свідченням про вплив колективу на формування мотивації до занять фізичними вправами та спортом як серед хлопчиків так і серед дівчат [4; 5].

У своїй роботі С.А. Білітюк визначив основні стимули, які є формуючими щодо мотивації до занять фізичною культурою. Ці стимули він розділив на зовнішні та внутрішні. Так зовнішні стимули визначаються за якістю проведення виховної роботи з фізичної культури, методами організації навчальної роботи (вимогливість, заохочення, покарання, примус, оцінювання), рівнем фізичного здоров'я учнів, та ставленням сім'ї та оточення до фізичної культури та спорту. Натомість внутрішні стимули визначаються як особисті інтереси до фізичних вправ та спорту, потреби, цінності дітей. Також варто зазначити що вплив на формування цих стимулів у школярів мають соціально-культурний стан суспільства, рівень реалізації спортивно-масової роботи в

державі та закладах освіти, стан спортивних досягнень вітчизняних спортсменів, стан здоров'я населення, рівень професійної майстерності вчителя [4-6].

Процес формування мотивації є комплексним та тривалим завданням. Щоб зрозуміти, як ефективно створити систему стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом, спочатку потрібно з'ясувати їхнє ставлення до цієї діяльності та дослідити мотиви, які спонукають їх до фізичної активності [3; 6].

Різноманіття мотивів до занять фізичними вправами часто пов'язують з самим процесом діяльності та очікуваного результату. Це відображається у задоволенні внутрішніх потреб таких як спортивний азарт, потреба перемогти, відволіктись від проблем. В іншому випадку рухова активність може забезпечити досягнення певних досягнень, таких як самовдосконалення, самовираження, задоволення комунікативних потреб [6; 8; 10].

Висновки.

1. Визначення мотивів учнів основної школи та їх вплив на формування мотивації до фізичної активності є вирішальним фактором у формуванні здорового способу життя. Розуміння динаміки внутрішньої та зовнішньої мотивації дозволяє створити ефективні стратегії для підвищення зацікавленості учнів у фізичній культурі.
2. Підлітковий вік є критичним періодом для формування мотивів, де зовнішні чинники, зокрема якість занять, відіграють важливу роль. Варто зазначити що, позитивна мотивація до фізичної активності має тенденцію до зменшення з віком, і цей процес супроводжується гендерними відмінностями.
3. Учні з високим рівнем самовизначення показують кращі показники внутрішньої мотивації та здорового способу життя. Для ефективного формування мотивації до фізичної активності необхідно враховувати широкий спектр чинників, зокрема індивідуальні особливості, зовнішні впливи та соціокультурний контекст.

Список використаних джерел:

1. Арефьев, В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118 (3). С. 6-10.

2. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти: стаття. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2013. С. 82-85.
3. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. *Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. 2020.URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/allhum-2020-/paper/view/9738>.
5. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 68-72.
6. Олійник М.М. Щодо проблеми Формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». Педагогічні науки*. 2016. №2 (12). С. 94-101.
7. Brand R., Cheval B. Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. *Front. Psychol.* 2019. Vol. 10. P. 1147. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01147.
8. Cachón-Zagalaz J., Carrasco-Venturelli H., Sánchez-Zafra M., Zagalaz-Sánchez M.L. Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents. *A systematic review. Children*. 2023. Vol. 10 (4). P. 659. URL: <https://doi.org/10.3390/children10040659>.
9. De Meester Femke, et al. Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International Journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2009. Vol. 6. P. 1-11.
10. Sember V., Jurak G., Kovač M., Morrison S.A., Starc G. Children's Physical Activity, Academic Performance and Cognitive Functioning: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Front. Public Health*. 2020. Vol. 8. P. 307.

The article examines the nature and types of motivation and its importance in the formation of a full-fledged healthy lifestyle. Emphasizes the importance of forming a valuable attitude of students to independent physical exercises and the role of physical education lessons in the development of a holistic personality. It was determined that the effective formation of motivation for physical activity requires taking into account both individual and sociocultural factors.

Key words. motivation, physical activity, healthy lifestyle, adolescents.

Отримано: 19.11.2024

М. Б. Гуска, В. Й. Мазур, А. М. Квасневська

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ У ЗВО

Фізична підготовленість студентів, яка досягнута в процесі спеціалізованого тренування різної спрямованості, сприяє всебічній підготовленості до професійної діяльності. До ефективних засобів фізичного виховання високої популярності серед молоді набувають силові види спорту. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, студенти підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість і рішучість, наполегливість, витримку, волю до перемоги, взаємодопомоги.

Ключові слова: силові вправи, навантаження, студенти, обраний вид спорту.

Постановка проблеми. Фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості молоді, що вступає до вишів, знижується з кожним роком. Основною причиною є відсутність в суспільній свідомості молодих людей пріоритету здорового способу життя, виховання і самовиховання потреби в міцному здоров'ї, розуміння значущості впливу рухової активності на стан здоров'я. Період навчання у ВНЗ для кожного студента є періодом професійного становлення, а також періодом усвідомлення необхідності доброго здоров'я для майбутньої трудової діяльності.

Фізичне виховання студентів спрямовано на вдосконалення видів рухової активності, що визначає значний інтерес і мотивацію студентів у організовану фізкультурно-спортивну діяльність. Одним з таких видів діяльності, що має величезну популярність й викликає великий інтерес в студентському середовищі, є заняття силовою спрямованості.

Такий вид діяльності привертає особливу увагу в зв'язку з вираженим бажанням студентів зміцнити мускулатуру, мати гарну фігуру, підвищити життєвий тонус організму. Розвиток сили й формування атлетичної статури є провідним мотивом занять для студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Силове тренування – це метод загальнорозвиваючого тренування здорової фізичної форми, при якій використовуються об-

тяження. Вправи з обтяженнями (гирі, гантелі, штанги, багатофункціональні тренажери тощо) надають можливість розвинути силу, отримати оздоровчий ефект при мінімальній витраті часу й коштів. Дуже важливо займатися силовими вправами в студентському віці, тому що максимальну віддачу надають силові тренування під кінець статевого дозрівання в 16-20 років. Силові вправи формують в цей час не тільки мускулатуру, але й скелет. Ширше стають грудна клітина та плечі, товщі кістки, міцніші суглоби й зв'язки. Посилений обмін речовин і потовщення міжхребцевих дисків дають істотну надбавку в ростових показниках. Сила і здоров'я розширюють можливості студентів для продуктивної розумової праці і успішного навчання в університеті. Силова підготовка у ВНЗ забезпечує високий рівень силової підготовленості студентів, необхідної для повноцінного виконання ними трудових прийомів і дій відповідно до вимог майбутньої трудової діяльності, а також всебічний розвиток організму [1-4].

Мета дослідження. Головною метою цієї роботи є аналіз проблеми застосування силової підготовки в обраному виді спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та джерел мережі Інтернет, метод систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим показником фізичної підготовленості є рівень розвитку сили, яку характеризують як здатність протидіяти або долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Завдяки розвитку сили формується м'язова маса, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, але й виробництво енергії. Процес розвитку і формування сили відбувається не рівномірно: швидше розвиваються м'язи, які відповідають за моторику і поставу, повільніше – малі групи м'язів. До чинників, які визначають силу м'язів, відносять вік, стать, спосіб життя, спадковість тощо. Головним чинником у прояві сили є м'язове напруження, також важливим фактором є маса тіла людини. Найбільш ефективно сила піддається тренуванню коли застосовуються обтяження, причому такі, що враховують фізичні можливості того, хто займається. Будь-який рух людини неможливий без прояву

фізичних якостей. Силові навантаження мають позитивний вплив на здоров'я людини, її працездатність, фізичні якості, такі як витривалість, спритність, швидкість. Отже, неможливо розвивати силу без одночасного розвитку інших фізичних якостей.

Дослідження А.Н. Воробйова, Ю.В. Верхошанського, Ф.К. Хетфілда та інших показали, що вправи з обтяженням забезпечують можливість більш вираженого прояву швидкісної сили м'язів. В процесі силової підготовки розвиваються різні види силових якостей: максимальна і вибухова сила, а також силова витривалість. Силова підготовка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, але і удосконалення здібностей діяльності при співвідношенні рівня розвитку силових якостей, спортивної техніки та роботи вегетативних систем. Коли всі сторони функціональних можливостей спортсмена зв'язуються в єдину злагоджену систему, силові можливості дають повноцінний вплив на рівень досягнень в різних видах спорту. Засобами силової підготовки є різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі групи м'язів.

Вправи для підвищення рівня загальної силової підготовленості можуть виконуватись як із використанням допоміжних пристроїв, так і без них. Найбільш ефективними вважаються вправи зі штангою, набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами, еспандерами, блочними пристроями, ізокінетичними тренажерами. Вправи з різноманітним обтяжуванням, які вибірково впливають на окремі м'язи або окремі групи м'язів, що несуть основне або допоміжне навантаження в конкретному виді спорту, відносяться до засобів допоміжної силової підготовки. Більш широкі можливості у вправ з локальним або частковим впливом, які також виконуються із різноманітним навантаженням [2].

Вправи, що дозволяють вибірково розвивати силові можливості м'язів, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності, відносяться до засобів спеціальної силової підготовки. Сюди входять спеціально-підготовчі вправи наближені за формою і структурою до основних компонентів змагальної діяльності. Вправи, які виконуються в ізокінетичному режимі, останнім часом стали ледь не найпопулярнішими в практиці силової підготовки. Мова йде про

виконання вправ в динамічному режимі з використанням тренажерів, які дозволяють проявлятися максимальним або близьким до максимальних зусиллям практично в будь-якій фазі руху. М'язи під час таких вправ працюють з оптимальним навантаженням протягом всього діапазону руху. Цього ефекту не можна досягти, виконуючи будь-які інші із загально прийнятих обтяжувань.

До переваг ізокінетичного режиму роботи можна віднести значне скорочення часу при виконанні вправ, відсутність необхідності в інтенсивній розминці, зменшення вірогідності травм, швидке відновлення після виконання вправ та в процесі роботи. Основним недоліком ізокінетичних вправ є долаючий режим роботи м'язів. Ефективність силової підготовки визначається, насамперед, раціональним підбором вправ. Не менш важливими є методичні умови виконання цих вправ. До них належать: режим роботи м'язів, темп роботи, величина опору, кількість повторень в одному підході, кількість підходів, тривалість та характер пауз, загальна кількість вправ у занятті. Залежно від цих умов визначається і напрямок силової підготовки, і величина тренувального навантаження. За умови різного планування компонентів навантаження при використанні одних і тих же вправ можна досягти розвитку переважно або максимальної сили м'язів, або вибухової сили, або силової витривалості [1].

В спортивній практиці використовують динамічний (ізотонічний) і статичний (ізометричний) режими роботи м'язів. При динамічному режимі роботи силові якості проявляються зменшенням довжини м'язів (долаючий характер роботи) або збільшенням (поступливий характер роботи). Цей режим найбільше сприяє розвитку сили, суттєво впливає на величину і темп приросту силових якостей. При статичному режимі роботи сила м'язів проявляється при їх постійній довжині за рахунок активного або пасивного напруження. Оскільки процес допоміжної та спеціальної силової підготовки передбачає створення умов, за яких характер роботи м'язів та структура вправ наближені до змагальної діяльності, то динамічний режим стає основним режимом роботи м'язів.

Для тих, хто спеціалізується в циклічних видах спорту, більшість вправ для підвищення силових якостей поєднують в собі роботу долаючого і поступливого характеру.

Зважаючи на те, що силові вправи виконуються з повною амплітудою руху, створюються умови не лише для розвитку сили, але розвитку гнучкості. Ряд позитивних сторін мають і вправи, що виконуються в статичному режимі роботи м'язів. Можливість локального впливу на окремі групи м'язів є однією з таких сторін. Локальні статичні напруження призводять до прояву найбільш точних кінетичних відчуттів основних елементів спортивної техніки, що сприяє удосконаленню її важливих параметрів.

Саме поєднання силових вправ з гирьового спорту, пауерліфтингу, армспорту, кросфіту, атлетичної гімнастики, боротьби є найбільш ефективним засобом для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [3].

Однією з особливостей методики застосування силових вправ в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є інтенсивність 30-80% від максимальної, що позитивно впливає на розвиток силових можливостей студентів. Вправи з інтенсивністю 90% і вище під час занять із обтяженнями для студентів не використовуються. Студенти виконують вправи переважно в динамічному режимі роботи м'язів. Для подальшого зростання показників сили поступово збільшується обсяг навантаження – кількість вправ і підходів для кожної м'язової групи.

Список використаних джерел:

1. Гордієнко Ю. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016. Вип. 21. С. 41-47.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 400 с.
3. Мичка І.В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2019. 21 с.
4. Школа О.М., Грищенко О.І., Грищенко А.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та ор-

ганізації змагань з різних видів спорту. *Scientific Journal «ScienceRise»*. Серія: Педагогічні науки. 2014. №3. С. 59-63.

The physical fitness of students, which is achieved in the process of specialized training of various orientations, contributes to comprehensive preparation for professional activities. Power sports are highly popular among young people as effective means of physical education. Thanks to a wide variety of power tools, students increase confidence in their own strength, develop moral and willpower qualities such as courage and determination, perseverance, endurance, the will to win, and mutual assistance.

Key words: strength exercises, loads, students, chosen sport.

Отримано: 8.11.2024

УДК 37.091:796

В. В. Дем'янець, Г. А. Єдинак

ПЕДАГОГІЧНІ ДІАГНОСТИКА І МОНІТОРИНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА БАЗОВОМУ РІВНІ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Проектом «Нова українська школа» приділено недостатню увагу педагогічній діагностиці й системі моніторингу у фізичному вихованні здобувачів загальної середньої освіти на базовому рівні. Встановлено, що дотепер недостатньо обґрунтовано організаційно-методичні основи моніторингу у фізичному вихованні такої категорії здобувачів.

Ключові слова: діагностика, моніторинг, фізичне виховання, базовий рівень, освіта.

Постановка проблеми. Діагностика, контроль, моніторинг у педагогічній діяльності взагалі та фізичному вихованні зокрема продовжують залишатися надзвичайно актуальними і важливими у вирішенні завдань, визначених системою загальної середньої освіти. Проте, у практиці реалізації проекту «Нова українська школа» зазначеному питанню приділено недостатню увагу, адже: наявним є відсутність кількісних показників контролю за якістю оволодіння навчальним матеріалом; скасовано оцінки за динаміку розвитку рухових якос-

тей, орієнтовні навчальні нормативи. Наслідком зазначеного може бути негативний вплив на рухову активність, фізичну підготовленість і, як результат цього, – суттєве зниження фізичного стану, здоров'я, інших важливих характеристик дитини [1; 4; 17; 19]. Водночас новації, якими відзначається проєкт «Нова українська школа» [5; 11; 14; 15], можуть скласти основу для модернізації системи педагогічної діагностики, контролю і моніторингу у фізичному вихованні. У зв'язку з цим дослідження в означеному науковому напрямі повинні бути продовжені.

Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі педагогічну діагностику розглядають у двох аспектах, зокрема як процес вивчення результативності освітньо-виховного процесу у закладі загальної середньої освіти на основі змін у рівні вияву досліджуваних показників учнів та зростання педагогічної майстерності вчителів [6; 12; 13]. Ураховуючи досліджувану нами проблему, акцент зробили на аспекті, що стосується педагогічної діагностики у фізичному вихованні учнів основної школи.

Проведеним аналізом з'ясували, що на сучасному етапі питання педагогічної діагностики залишається актуальним, оскільки дотепер відсутня система єдиного інструментарію. Широке застосування різних діагностичних методик може не лише нанести шкоду педагогічній практиці, але і скомпрометувати саму ідею об'єктивної оцінки педагогічних систем та їх компонентів [12; 18].

Водночас необхідно відзначити, що на сучасному етапі досягнуто прогресу в обґрунтовані понятійного апарату педагогічної діагностики, контролю, моніторингу, визначенні сутності цих процесів, їхнього змісту (змісту діагностики – за різними напрямками), розробленні педагогічних засад відповідної діяльності вчителя фізичного виховання [6-8; 16].

Водночас, на сучасному етапі відзначаємо нівелювання діагностики і контролю у шкільному фізичному вихованні, тому це питання продовжує залишатись актуальним. Але з іншого боку, акцент на формуванні індивідуальної освітньої траєкторії дитини під час навчання у закладі загальної середньої освіти, як одній з інновацій проєкту «Нової української школи», створює нові виклики й умови для розвитку педагогічної діагностики, систем контролю і моніторингу у фізичному вихованні.

Мета статті – сприяти створенню цілісного уявлення про сучасні погляди на педагогічні діагностику і систему моніторингу у фізичному вихованні підлітків.

Виклад основного матеріалу. Сучасною педагогічною теорією визначено основні компоненти педагогічної діагностики, – методологічний, технічний, теоретико-логічний [18]. Перший передбачає чітку визначеність понять, що характеризують мету системи діагностичних заходів, перелік ознак, на які спрямована діагностика, а також її зміст (склад показників, метод отримання інформації про певний показник, система норм і нормативів оцінки результатів). Інший, технічний компонент, повинен передбачати алгоритм дій учителя з отримання даних, їхньої фіксації й опрацювання за допомогою адекватних й іноваційних методик (методів). Щодо теоретико-логічного компонента, то його основу становлять дослідницькі дії вчителя, спрямовані на інтерпретацію одержаних даних для формулювання висновку щодо результату діагностики (діагноз), а після цього – прогнозування нової мети та корекція параметрів рухової активності для їх подальшого використання у практичній діяльності [12; 13].

Надзвичайно важливими у педагогічній діагностиці є функції, які вона виконує у випадку її реалізації в практиці фізичного виховання учнів основної школи. Після аналізу та систематизації наявного у спеціальній літературі матеріалу виокремили такі функції педагогічної діагностики: інформаційну, оцінювальну, прогностичну, управлінську. Крім цього виявили, що ще однією функцією педагогічної діагностики є стимулювальна. Конкретизуючи означені функції відзначили, що інформаційна засвідчує зорієнтованість діагностики на оцінювання стану фізичної, функціональної підготовленості, здоров'я, оволодіння знаннями (про засоби, методи раціонального харчування, оптимальну рухову активність, санітарно-гігієнічні навички, режим роботи і відпочинку), швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні. Така інформація стає основою для корекції організаційно-змістового забезпечення фізичного виховання, тобто для реалізації функції управління. Виконуючи оцінювальну функцію, педагогічна діагностика сприяє подальшому розвитку можливостей дітей, дозволяє враховувати їхні потреби, створює умови й можливості для допомо-

ги в подоланні дітьми труднощів у навчанні. Прогностична функція відображає дієвість діагностики у визначенні кожній дитині найближчої мети, що відображає параметри характеристики, яких необхідно досягти. Щодо стимулювальної функції, то знання дітьми своїх досягнень і слабких сторін стимулює їх поліпшити параметри, тобто здійснювати додаткову рухову активність [14; 16; 18].

Що стосується моніторингу, то він тлумачиться як комплекс наукових, технічних, технологічних, організаційних та інших засобів, які забезпечують систематичне стеження за станом та тенденціями розвитку природних, техногенних та суспільних процесів [10].

На думку деяких дослідників [2] сьогодні значення моніторингу у фізичному вихованні в різних закладах освіти зростає, а одна з провідних причин цього – все більше часу відводиться на онлайн-навчання у зв'язку з можливістю долучити до занять значно більше здобувачів, порівняно із заняттями, що відбуваються офлайн.

Що стосується змісту моніторингу у фізичному вихованні в закладі загальної середньої освіти, то за окремими даними [7; 12] на початковому рівні цієї освіти у першокласників він передбачає: візуальну оцінку зовнішніх ознак (наприклад втоми тощо), визначення пульсу; спостереження за реакціями дітей на загартовування, особливо ослаблених та з особливими потребами; узагальнення даних про стан здоров'я і зміст показників захворюваності. У подальшому (2-4 класи) акцент потрібно робити на оцінюванні фізичного стану дітей. При цьому, за результатами спеціального дослідження (визначення структури взаємозв'язків між компонентами фізичного стану за допомогою факторного аналізу) було встановлено наступне. Компонентами, що визначають фізичний стан дітей, є: компонентний склад тіла (внесок у загальну дисперсію – 20,3%), функціональний стан систем організму (13%), фізична підготовленість (12,3%), фізичний розвиток (11,7%), стан опорно-рухового апарату (8,5%). На підставі цього було визначено найінформативніші показники фізичного стану дітей: компонентний склад тіла, фізичний розвиток (довжина і маса тіла, обвідні розміри грудної клітини, талії, сила кисті), стан опорно-рухового апарату (визначення відстаней між пропонуваними авторами точок), значення шкірних температур у різних зонах виміру, фізична підготовленість (біг на

30 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, силова витривалість м'язів спини і живота), функціональний стан систем організму (тривалість затримки дихання на вдиху і видиху, ЧСС після дозованого навантаження) [8].

Що стосується здобувачів загальної середньої освіти на базовому рівні (5-9 класи), то конкретні рекомендації відсутні. Наявна інформація дозволяє окреслити основні напрямки моніторингу у фізичному вихованні підлітків. Зокрема, автори [13; 14] відзначають необхідність здійснювати моніторинг, ураховуючи основні завдання фізичного виховання, а саме освітні, розвивальні, пізнавальні, виховні. Освітні завдання полягають в оволодінні технікою рухових дій, що визначені змістом чинної програми з фізичної культури. Розвивальні завдання полягають у розвитку основних рухових якостей, пізнавальні (у найбільш загальному вигляді) – розвиток і розширення світогляду, елементарних уявлень дітей з визначених програмою питань, виховані – у формуванні: інтересу і звички дітей до занять фізичними вправами; розвитку своїх функціональних можливостей, рухових якостей; цікавості до українських народних ігор, народних, олімпійських видів спорту; стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як умови зміцнення здоров'я, а також вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості [2; 9].

Ураховуючи зазначені напрямки реалізації фізичного виховання, моніторинг підлітків повинен містити показники, що дозволяють оцінити характеристики, які необхідні для успішного вирішення зазначених завдань.

Висновки. У практиці реалізації проєкту «Нова українська школа» питанню діагностики і системі моніторингу у фізичному вихованні здобувачів загальної середньої освіти на базовому рівні приділено не виправдано недостатню увагу.

Дослідниками визначено напрямки діагностики і зміст моніторингу у фізичному вихованні дітей у дошкільний період та при здобутті початкової освіти, але недостатньо обґрунтованими залишаються організаційно-методичні основи моніторингу підлітків.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в детальному аналізі та систематизації матеріалів наявних джерел інформації для формування цілісного уявлення про організацію, зміст і ефективні способи здійснення моніторингу у фізичному вихованні підлітків.

Список використаних джерел:

1. Вахняк В.С. Фізична культура в умовах Нової української школи. *Theory and practice of modern science. Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2022. С. 177-179.
2. Головач І., Білецька В., Цикоза Є., Петрова Н. Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Vol. 2 (1). С. 166-173. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65> (дата звернення: 05.10.2024).
3. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 230 с.
4. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 44-52.
5. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2020. №31. Ст. 226. № 3051-IX від 11.04.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 02.10.2024).
6. Здорова школа: аспекти моніторингу: навч. посіб. / О. Шиян, Ю. Павлова, Л. Кудрик, Н. Сороколіт, О. Микитюк; за наук. ред. О. Шиян. Львів: Кольорове небо, 2013. 122 с.
7. Іваній І. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 123-127.
8. Кашуба В.О., Гончарова Н.М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №1. С. 71-73.
9. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 221 с.
10. Моніторинг. URL: <https://slovotvir.org.ua/words/monitorynh> (дата звернення: 04.10.2024).
11. Наказ МОН України від 21.08.2013 р. №1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1222729-13#Text> (дата звернення: 03.10.2024).
12. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. / Н.О. Белікова, Г.О. Гац, С.П. Козібродський та ін.; наук. ред. й упорядник А.В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.

13. Педагогічна діагностика: метод. рекомендації / укл. В. Уруський. URL: <https://bcmc.kiev.ua/docs/peddiagnostika.pdf> (дата звернення: 03.10.2024).
14. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. №898. Київ, 2020. URL: <https://mon.gov.ua/ua/-osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti> (дата звернення: 03.10.2024).
15. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. №988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text> (дата звернення: 03.10.2024).
16. Реформа освіти та науки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/-diyainist/reformi/rozvitok-lyudskogo-kapitalu/reforma-osviti> (дата звернення: 22.10.2023)
17. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1. С. 104-108. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-16
18. Цюсь А., Гац Г. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №4 (20). С. 201-209.
19. Шевчук О. Особливості навчання фізичної культури молодших школярів в умовах нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. №4 (60). С. 53-58. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-53-58>.

The «New Ukrainian School» project paid insufficient attention to pedagogical diagnostics and the monitoring system in the physical education of students of general secondary education at the basic level. It has been established that the organizational and methodological foundations of monitoring in the physical education of this category of students have not been sufficiently substantiated so far.

Key words: diagnosis, monitoring, physical education, basic level, education.

Отримано: 21.11.2024

А. В. Заїкін, В. В. Гут, В. І. Мельник

НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПЕРСПЕКТИВА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ

У статті охарактеризовано наукове обґрунтування моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, школа, аеробна адаптація, здоров'я.

Актуальність теми. Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних, соціальних факторів. Статистичні дані свідчать про те, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина. У 17-22% дошкільнят виявлено надлишкову масу тіла, у 30-40% – захворювання носоглотки, у 15-18% – захворювання серцево-судинної і дихальної системи. Негативну стабільність мають порушення постави (30-40%), дефекти зору і нервово-психічні відхилення відповідно (45-50%, 47-50%). 50-62% учнів молодшого віку мають загострену схильність до частих захворювань, які трансформуються у хронічні форми [3].

Розуміння здоров'я як стану, що характеризується відсутністю хвороби, зовсім не повне. Здоров'я людини – процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Таке розуміння здоров'я припускає тісний зв'язок між здоров'ям і резервними можливостями організму, між здоров'ям і протистоянням організму до впливу патогенних факторів. Резервні можливості організму й разом з тим опірність хвороботворним агентам можуть протягом життя зменшуватися і збільшуватися. Поряд із віковою динамікою виявляється і їх зміна під впливом різноманітних чинників. У зв'язку з цим можна виправдано говорити про зміцнення й послаблення здоров'я [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено позитивний вплив на здоров'я фізичного тренування й негативної дії на нього гіпокінезії. Про це свідчить життєва практика, статистичні матеріали й результати спеціальних досліджень. Лонгетюдні дослідження, що виключають різний соціальний вплив, також свідчать про підвищення під впливом фізичних тренувань опірності організму людини до нестачі кисню, дії холоду та спеки, різних отрут і токсинів мікроорганізмів й радіоактивного випромінювання. Захисні можливості тіла людини розвиваються у вигляді тривалої адаптації в міру повторення дії конкретного чинника, і тим самим зростає специфічна пристосованість до дії цього чинника [1, 2].

У міру збільшення інтенсивності й тривалості впливу різних чинників рухової активності, енергетичні й пластичні запаси клітин вичерпуються. У цих умовах є необхідним доповнення специфічних гомеостатичних реакцій включенням механізму загальної адаптації. Останнє виражається в загальних неспецифічних адаптаційних реакціях, спрямованих на мобілізацію енергетичних і пластичних ресурсів усього організму, а також на активацію загальних захисних сил організму. У результаті цього підвищується ефективність специфічних гомеостатичних реакцій. Таким чином, чим сильнішою є дія негативного фактора, тим більше опірність йому залежить від ефективності функціонування механізму загальної адаптації. Основне в оздоровчому впливові фізичного тренування полягає саме в розвитку таких змін в організмі, які сприяють розгортанню механізму загальної і аеробної адаптації, забезпечує досконалість міжфункціональної регуляції [4].

Встановлено, що найбільш суттєвими результатами фізичного тренування, які мають важливе значення для механізму аеробної адаптації та розвитку здоров'я людини [4], є:

- удосконалення функції центральної нервової системи (нервової регуляції функції) її адаптивних можливостей, оптимальної реалізації імунних реакцій;
- збільшення функціональних властивостей та стійкості ендокринних систем (механізм нейро-ендорфінної регуляції);
- підвищення економічності використання енергетичного потенціалу організму (в умовах компенсованої втоми);

- розширення можливостей транспортування кисню за рахунок оптимізації механізмів діяльності систем кровообігу й дихання;
- вдосконалення окислювальних процесів (у зв'язку з посиленням біогенезом мітохондрій) та економізація обміну речовин;
- підвищення стабільної роботи іонних насосів.

В активізації механізму аеробної адаптації важливе місце належить симпато-адреналовій (зокрема, в мобілізації енергетичних ресурсів організму) та гіпофізарно-адренкортикальній (зокрема, у мобілізації пластичних ресурсів організму) системам. Однак після тривалого періоду високої активності цих систем спостерігається перехід від високої до субнормальної активності. Тим самим, знижується ефективність енергетичного й пластичного забезпечення специфічних гомеостатичних реакцій. Оптимальне аеробне тренування супроводжується змінами в клітинах мозкового й кіркового шарів надниркових залоз, які забезпечують збільшення їх функціональних можливостей, у тому числі й функціональної стійкості організму людини. У результаті цього створюються можливості для швидкої активації та підтримки високої активності цих систем при тривалій дії різних стресорів. Це, безперечно, є важливою умовою організації опірності тіла людини хвороботворним факторам [5].

Потрібно звернути увагу на те, що загальний обсяг енергетичного забезпечення функцій залежить також від кількості енергетичних субстратів у організмі. У результаті тренування збільшується наявність глікогену та креатинофосфату в печінці. Разом з тим підвищується активність ферментів, що здійснюють каталіз біоенергетичних процесів. Загальний об'єм жирової тканини зменшується, але разом з тим збільшується інтенсивність вивільнення жирних кислот із жирової тканини, які в умовах аеробної роботи використовуються як джерело енергії.

Можливість клітин виробляти енергію за рахунок окислювальних процесів залежить від загальної кількості мітохондрій. У результаті фізичного тренування посилюється біогенез мітохондрій. Це особливо важливий результат тренування як для збільшення фізичної працездатності, так і для підвищення опірності організму до шкідливих факторів. Однак інтенсивність окислювальних процесів залежить

також від постачання активних клітин киснем. Хороші умови для цього забезпечує в тренованому організмі збільшення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що виражається в більш високих величинах максимального ударного й хвилинного об'ємів серця та максимального споживання кисню. При цьому важливе значення має сполучення помірної гіпертрофії серця з підвищенням ефективності роботи скорочувального апарату та енергетичних можливостей міокардіальних клітин.

У випадку гіподинамії та гіпоксії, викликаній умовами зовнішнього середовища, чи змінами в організмі, менше страждає тренований організм людини завдяки можливостям до більш значної утилізації наявного кисню, потужності буферних систем й економізації обміну речовин. Економічність діяльності організму – це одна із характерних ознак тренованості. Вона проявляється у вигляді економічності функції (функціональні зміни відбуваються за рахунок найбільш оптимальних співвідношень між різними органами, а в межах однієї системи – між основними параметрами функції) та обміну. Економічність створює можливість зниженої функціональної активності у спокої, що обумовлює збільшення функціонального резерву. Завдяки економічності обмінних процесів великий викид катехоламінів при емоційному збудженні не призводить до значного падіння коефіцієнту корисної дії в роботі серцевого м'язу, як це властиво фізично неактивним, детренованим людям. У результаті тренування взагалі підвищується толерантність міокарду до великих доз катехоламінів. Це результат збільшення вмісту калію в клітинах міокарду [3,5].

Вплив тренування на окислювальні процеси створює хороші можливості протистояти розвиткові стресових ушкоджень, механізм яких пов'язаний із надмірним посиленням перикисного окислення ліпідів [4].

У викладеному аспекті досить ефективними є фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості та різноманітні форми аеробіки.

У результаті систематичного фізичного тренування в організмі розвивається комплекс морфофункціональних змін, що мають важливе значення як у збільшенні нервово-м'язових можливостей організму, так і в підвищенні його імунних реакцій адекватно шкідливому впливу довкілля.

Роль цих змін у підвищенні опірності організму полягає в тому, що вони сприяють розгортанню механізму загальної та аеробної адаптації (зокрема, в енергетичному й пластичному забезпеченні специфічних гомеостатичних реакцій) [1].

Відомі основні форми реакції організму, із яких складається імунологічна реактивність: продукція антитіл, гіперчутливість термінового типу, гіперчутливість уповільненого типу, імунологічна пам'ять й імунологічна толерантність, які ефективно удосконалюються під впливом фізичних навантажень, особливо аеробного спрямування.

Висновки. У викладеному аспекті необхідно аргументовано визначити науково-методичний напрямок вирішення означеної проблеми, який пов'язаний з домінуючим використанням видів спорту в процесі фізичного виховання школярів. Його прибічники вважають, що в основу методики й організації фізичної підготовки школярів повинна бути покладена концепція навчально-тренувальної діяльності, як поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичного і психічного потенціалу людини. Вони показують, що мотивація на спорт більш сильна й ефективна, ніж система впливів і мотивації, які орієнтують на переважно оздоровчі заняття фізичною культурою, на фізичне виховання та здоровий спосіб життя. При цьому він підкреслює, що досить конкурентоспроможними є такі фізкультурно-оздоровчі програми, як степ-аеробіка, тераробіка, супер-стронг, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, данц-аеробіка, лоу-імпект, кікс-аеробіка, флекс і т.д.

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово малозатратних педагогічних, психологічних і фізкультурно-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Список використаних джерел:

1. Божик М.В. Особиста культура вчителя, як основа формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С. 16-19.
2. Ващук О. В. Обґрунтування доцільності інтегративного підходу у процесі формування готовності вчителів до розвитку академічної обдарованості старшокласників. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2012. Вип. 8. С. 434-438.

3. Єфремова М.М. Модель формування здоров'язберезувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 67-73.
4. Іванчук М. Інтегрований урок як специфічна форма організації навчання. *Початкова школа*. 2004. №5. С. 10-13.
5. Пішак О.В., Романів Л.В., Поліщук Н.М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53-59

The article presents a scientific justification for a model of physical education for students, emphasizing the extensive use of aerobic exercises, body hardening procedures, and the development of positive motivation for regular engagement in physical culture and sports.

Key words: physical education, school, aerobic adaptation, health.

Отримано: 8.11.2024

УДК 615.8(072)

В. В. Зданюк, О. В. Блажеев

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 227 ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено результати дослідження, присвяченого аналізу особливостей рухового режиму здобувачів, які навчаються за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація». Окреслено причини гіподинамії студентства.

Ключові слова: руховий режим, фізична активність, анкетування, здоровий спосіб життя, здобувачі, терапія та реабілітація.

Постановка проблеми. Актуальність. Сучасний спосіб життя, особливо в умовах інтенсивного навчального процесу, призводить до зниження рівня фізичної активності серед студентів. Це особливо актуально для майбутніх фахівців у галузі терапії та реабілітації, де розуміння та практичне застосування принципів рухової активності є

ключовими. Недостатня фізична активність може негативно вплинути на їхнє здоров'я, професійну підготовку та майбутню практичну діяльність.

В Україні зафіксовано зростання захворюваності серед студентської молоді, що зумовлено комплексом негативних факторів, включаючи екологічні, економічні та соціальні детермінанти. Результати статистичного аналізу свідчать про те, що кожен третій абітурієнт має різні відхилення у стані здоров'я, серед яких недостатня фізична активність є одним з ключових етіологічних факторів [1; 2; 4].

Сучасні умови вимагають від здобувачів постійного самовдосконалення та адаптації до нових вимог ринку праці. Тому університети повинні забезпечити ефективні методи навчання, які допоможуть студентам розвинути не лише професійні навички, але й зміцнити своє фізичне здоров'я [3; 6].

Проблема формування здорового способу життя та підвищення рівня фізичної культури серед студентів є нагальною та потребує уваги не лише науковців, але й практиків. Аналіз літературних джерел показує, що питання фізичної культури розглядається як ключовий фактор успішної адаптації студентів до сучасних умов навчання та майбутньої професійної діяльності. Це питання активно обговорюється на наукових конференціях, у педагогічних виданнях та серед фахівців з фізичного виховання [2; 4; 5].

Мета та завдання дослідження. Вивчити особливості рухового режиму студентів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» та визначити фактори, що впливають на їхню фізичну активність, з метою розробки рекомендацій для оптимізації їхнього рухового режиму та покращення здоров'я.

Методи дослідження. Для проведення дослідження був застосований комплексний підхід, що включав загальнонаукові методи (спостереження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння) та соціологічні методи (опитування).

Загалом у опитуванні взяли участь 53 здобувачів вищої освіти, які розподілилися між чотирма курсами з них 58,5% жінки та 41,5% чоловіків бакалаврського рівнів ОПП 227 Терапія та реабілітація (рис. 1).

Стать

53 відповіді

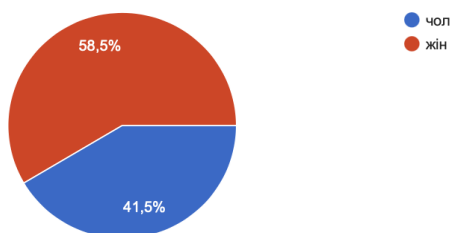


Рис. 1. Стать здобувачів вищої освіти
ОПП 227 Терапія та реабілітація

На круговій діаграмі відображено розподіл відповідей на запитання про курс навчання, де найбільшу частку (60,4%) займає перший курс, що свідчить про його домінування серед респондентів, тоді як другий курс представлений 18,9% відповідей, третій – 9,4%, а четвертий – 11,3%, що вказує на меншу участь студентів старших курсів у порівнянні з молодшими (рис. 2).

Курс

53 відповіді

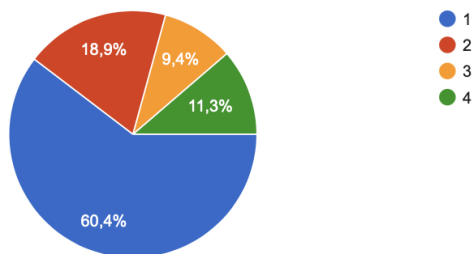


Рис. 2. Контингент здобувачів вищої освіти
1-перший курс, 2-другий курс, 3-третій курс,
4-четвертий курс спеціальності ОПП 227
Терапія та реабілітація

Наступна діаграма відображає розподіл відповідей на запитання про частоту відчуття потреби у фізичній активності, де найбільша частка респондентів (47,2%) відчуває таку потребу кілька разів на тиждень, значна частина (28,3%) – кілька разів на місяць, 11,3% – щодня та 11,3% –

один раз на тиждень, тоді як лише 1,9% відчують потребу рідко, і жоден з опитаних не зазначив, що не відчуває потреби у фізичній активності (рис. 3).

Як часто ви відчуваєте потребу в фізичній активності?

53 відповіді

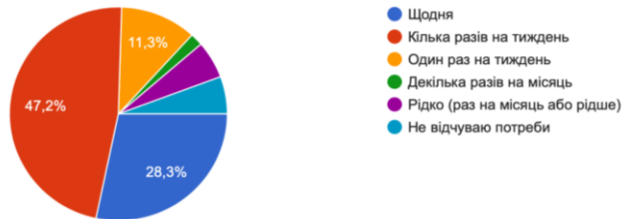


Рис. 3. Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Як часто ви відчуваєте потребу в фізичній активності?)

Кругова діаграма показує, що значна більшість респондентів (62,3%) стверджують, що їм не потрібна підтримка від оточуючих у прагненні займатися фізичною активністю. Це може свідчити про високий рівень самостійності та мотивації респондентів у цьому питанні. Проте, 22,6% опитаних зазначили, що отримують підтримку завжди, що вказує на важливість соціального фактору для певної частини респондентів. Ще 9,4% отримують підтримку рідко, а решта – інколи, що свідчить про неоднорідність соціального оточення респондентів у контексті підтримки фізичної активності (рис. 4).

Чи отримуєте ви підтримку від оточуючих у своїх прагненнях займатися фізичною активністю?

53 відповіді

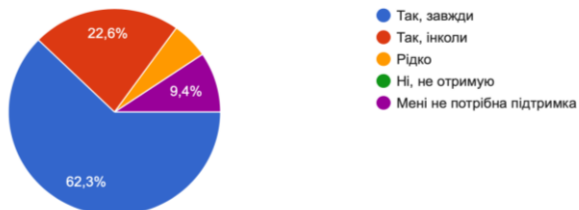


Рис. 4. Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Чи отримуєте ви підтримку від оточуючих у своїх прагненнях займатися фізичною активністю?)

Щодо наступної діаграми, яка відображає розподіл відповідей на запитання «Чи задоволені Ви власною руховою активністю?». Загалом було отримано 53 відповіді, які розподілилися наступним чином:

Найбільша частина респондентів (32,1%) зазначила, що вони «майже задоволені» своєю руховою активністю. Це свідчить про те, що більшість опитаних загалом позитивно ставляться до своєї фізичної активності, але, можливо, відчувають певні недоліки або мають певні побажання щодо її покращення. Друга за величиною група респондентів (28,3%) «задоволені частково». Це може вказувати на те, що ці респонденти мають змішані відчуття щодо своєї рухової активності, можливо, вони задоволені деякими аспектами, але не задоволені іншими. Дещо менша частина респондентів (24,5%) «задоволені повністю» своєю руховою активністю. Це свідчить про те, що чверть опитаних повністю задоволені своїм рівнем фізичної активності. Найменша група респондентів (15,1%) «не задоволені» своєю руховою активністю. Це може вказувати на те, що ці респонденти мають серйозні проблеми з руховою активністю або відчувають значний дискомфорт від її рівня.

Загалом, діаграма показує, що більшість респондентів у тій чи іншій мірі задоволені своєю руховою активністю. Однак, значна частина респондентів (42,4%) не повністю задоволені або не задоволені зовсім, що свідчить про необхідність подальших досліджень та розробки заходів для покращення рухової активності населення (рис. 5).

Чи задоволені Ви власною руховою активністю

53 відповіді

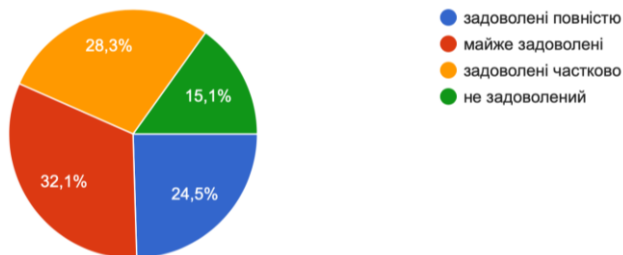


Рис. 5. Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПІ 227 Терапія та реабілітація (Питання: Чи задоволені Ви власною руховою активністю?)

Наступна діаграма відображає розподіл відповідей на запитання «Скільки часу витрачаєте на рухову активність протягом дня?»

Найбільша частка респондентів (28,3%) витрачає на рухову активність від 20 до 60 хвилин на день. Це свідчить про те, що більшість опитаних приділяють фізичній активності відносно невелику кількість часу, але все ж роблять це регулярно. Друга за величиною група респондентів (20,8%) витрачає на рухову активність 2 години на день. Це вказує на те, що значна частина опитаних приділяє фізичній активності більше часу, ніж більшість. Третя за величиною група респондентів (17%) витрачає на рухову активність від 10 до 20 хвилин на день. Це свідчить про те, що ще одна значна частина опитаних приділяє фізичній активності дуже мало часу. Четверта за величиною група респондентів (15,1%) витрачає на рухову активність до 10 хвилин на день. Це вказує на те, що деякі опитані практично не займаються фізичною активністю. Найменші групи респондентів витрачають на рухову активність 7,5% – 3 години на день та 11,3% – 4 години і більше на день. Це свідчить про те, що лише невелика частина опитаних приділяє фізичній активності значну кількість часу.

Загалом, опитування показує, що більшість респондентів приділяють руховій активності від 10 хвилин до 2 годин на день. Це свідчить про те, що більшість опитаних розуміють важливість фізичної активності, але не всі приділяють їй достатньо часу (рис. 6).

Скільки часу витрачаєте на рухову активність протягом дня

53 відповіді

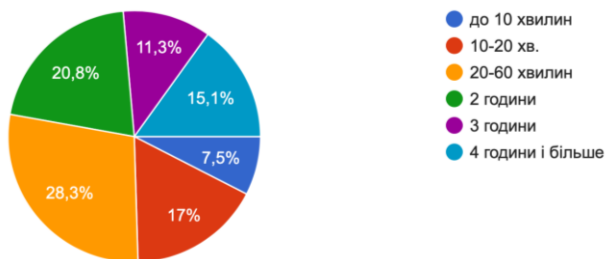


Рис. 6. Результати анкетного опитування серед здобувачів вищої освіти ОПП 227 Терапія та реабілітація (Питання: Скільки часу витрачаєте на рухову активність протягом дня?)

Обговорення результатів. Результати опитування показали, що більшість респондентів – студенти молодших курсів (1 та 2). Це може бути пов'язано з більшою активністю молодших студентів або специфікою проведення опитування.

Більшість респондентів (47,2%) відчують потребу у фізичній активності кілька разів на тиждень, що свідчить про розуміння важливості фізичної активності. Однак, лише 11,3% відчують потребу щодня. Це може вказувати на те, що студенти не завжди мають достатньо часу або мотивації для щоденних занять спортом.

Значна частина респондентів (62,3%) стверджують, що їм не потрібна підтримка від оточуючих у прагненні займатися фізичною активністю. Це може свідчити про високий рівень самостійності та мотивації. Однак, 22,6% опитаних зазначили, що отримують підтримку завжди, що вказує на важливість соціального фактору для певної частини студентів.

Більшість респондентів (32,1%) «майже задоволені» своєю руховою активністю, а 28,3% – «задоволені частково». Це може вказувати на те, що студенти загалом позитивно ставляться до своєї фізичної активності, але відчують певні недоліки або мають певні побажання щодо її покращення. Лише 24,5% опитаних повністю задоволені своєю руховою активністю, а 15,1% – не задоволені зовсім.

Висновки. Опитування показало переважну участь студентів молодших курсів (1-го та 2-го), що може вказувати на їхню більшу активність або специфіку проведення дослідження. Зменшення участі студентів старших курсів (3-го та 4-го) може свідчити про їхню меншу зацікавленість у темі дослідження або обмеження часу.

Більшість здобувачів усвідомлюють важливість фізичної активності та відчують потребу в ній кілька разів на тиждень. Однак, лише невелика частина студентів займається фізичною активністю щодня, що може свідчити про недостатню мотивацію або брак часу. Значна частина студентів не потребує підтримки оточуючих у заняттях спортом, що вказує на їхню самостійність. Проте, соціальна підтримка є важливим фактором для певної частини студентів, що підкреслює важливість соціального оточення.

Щодо задоволеності руховою активністю: Більшість студентів у тій чи іншій мірі задоволені своєю руховою актив-

ністю, але є потреба у її покращенні. Значна частина респондентів відчуває певні недоліки або має побажання щодо покращення своєї рухової активності. Невелика частина студентів не задоволена своєю руховою активністю, що може свідчити про наявність проблем або дискомфорту.

Рекомендації. Результати дослідження підкреслюють необхідність підвищення мотивації студентів до регулярних занять спортом. Необхідно проводити подальші дослідження для виявлення факторів, що впливають на мотивацію студентів, та розробки ефективних програм фізичного виховання. Отримані дані можуть бути використані для розробки заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед студентів.

Список використаних джерел:

1. Альошина А., Чаплінський Р. Деякі тенденції та характерні особливості фізичного розвитку чоловіків 36-45 років із круглою спиною. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28 (4). С. 204-209. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/298157/290984>.
2. Зданюк В.В., Галаманжук А.А., Лісенчук Г.А. Аналіз рухової активності студентів спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)». 2022. Вип. 22. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-studentskoi-ta-uchnivs-koi-molodi-zasobamy-osvity.-vyp.11.pdf#page=22>
3. Зданюк В. Мотивація як складова готовності фізичних терапевтів до реалізації здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 47-50. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/197272/197412>
4. Жигульова Е., Заїкін А., Зданюк В. Розумова працездатність у різні вікові періоди залежно від режиму рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 21. С. 35-38. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/238488/237099>.
5. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2012. Вип. 16. С. 30-35. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I2-

[1DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&-Image_file_name=PDF/vpnu_fiz_kult_2012_16_7.pdf](#)

6. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (XXII), 2012. Вип. 4. С. 118-123. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-04/PP201204.pdf#page=119>

The article is devoted to the analysis of motor activity of students of specialty 227 Therapy and Rehabilitation after the questionnaire. The causes of student hypodynamia are outlined.

Key words: questionnaire, motor activity, physical activity, healthy lifestyle, students, therapy and rehabilitation.

Отримано: 17.11.2024

УДК 355(477)«15/17»+613

М. В. Зубаль, А. І. Гадай, В. С. Зубаль

УКРАЇНСЬКЕ КОЗАЦТВО І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розглядаються основні аспекти здорового способу життя українських козаків і проведено паралелі з сучасними підходами до підтримки фізичного і психічного здоров'я, а саме, українське козацтво як приклад збалансованого підходу до фізичного і духовного здоров'я, актуальність принципів здорового способу життя козаків для сучасних людей та фізична активність, відмова від шкідливих звичок, правильне харчування і моральні цінності, як ключі до міцного здоров'я і щасливого життя.

Ключові слова: козаки, здоровий спосіб життя, фізична активність, здоров'я, харчування.

Українські козаки стали символом свободи, відваги та незламного духу нашого народу. Однак не лише військові успіхи роблять козаків унікальним явищем. Важливою складовою їхньої сили була також фізична підготовка, моральні принципи та піклування про власне здоров'я. Козаки розуміли, що міцне здоров'я та фізична витривалість є запорукою їхньої боєздатності та виживання в умовах постійних небезпек.

Запорізька Січ була не просто військовим або політичним центром, а справжньою «школою» фізичного та мора-

льного вдосконалення. Молоді козаки, перш ніж стати повноправними членами козацької громади, проходили довгий шлях підготовки, який включав суворі тренування. Вправи були різноманітними: від бойових мистецтв до занять, що розвивали витривалість та силу. Наприклад, вміння володіти шаблею чи списом вимагало не лише техніки, а й фізичної потужності.

Козаки здійснювали тривалі піші й кінні походи, що допомагало розвивати витривалість. Біг на довгі дистанції, стрибки, плавання – все це було частиною їхнього щоденного життя. Особливо важливим було вміння плавати, адже Січ знаходилась на островах, і козаки часто використовували воду як засіб для тренування сили, витривалості й координації рухів.

Плавання не тільки зміцнювало серцево-судинну систему, а й загартовувало тіло, роблячи його стійкішим до погодних умов. Також плавання допомагало розвивати витривалість і силу м'язів, що були необхідними для швидких та ефективних дій під час бою.

Окрім загальної фізичної підготовки, козаки приділяли багато уваги розвитку спритності та координації. Це було важливим для того, щоб швидко реагувати на зміни ситуації під час бою або в екстремальних умовах. Вправи на баланс, використання меча або списа в тісному бою вимагали від козаків високої концентрації та точності рухів.

Велике значення надавалося верховій їзді. Козаки відомі своєю майстерністю у верховій їзді, що вимагало не лише фізичної сили, але й неймовірної координації і балансу. Це дозволяло їм бути мобільними, швидко пересуватися на полі бою і здійснювати раптові атаки.

Для козаків фізична активність не обмежувалася лише тренуваннями або військовими діями. Їхнє повсякденне життя – охорона території, участь у полюванні, будівництво та ремонт укріплень – було насичене фізичною роботою, що підтримувало їх у формі.

Фізична підготовка козаків є яскравим прикладом того, як регулярні фізичні навантаження можуть зміцнювати здоров'я та розвивати витривалість. У сучасному світі багато хто проводить життя в малорухливому стані, що призводить до численних проблем зі здоров'ям. Козаки нагадують нам про важливість активного способу життя: біг, пла-

вання, тренування на свіжому повітрі – все це може покращити наше самопочуття, підвищити витривалість та запобігти багатьом захворюванням.

Тож, козацька спадщина може стати натхненням для формування культури фізичної активності в наш час.

Харчування козаків також заслуговує уваги. Їхній раціон складався переважно з простих і поживних страв: риби, м'яса, овочів, хліба. Вони не зловживали їжею і знали міру в споживанні, що дозволяло їм зберігати сили на довгі походи та бої. Сучасний здоровий спосіб життя також базується на збалансованому харчуванні, яке забезпечує організм необхідними елементами.

Життя козака було тісно пов'язане з моральними і духовними принципами. Віра, братерство і взаємоповага підтримували їх у важкі часи. Козаки цінували свободу та честь, що допомагало їм зберігати внутрішній спокій і стійкість. Сучасна людина також повинна дбати про своє психологічне здоров'я, розвиваючи позитивне мислення та стійкість до стресів.

Однією з важливих складових здорового способу життя козаків була відмова від шкідливих звичок. І хоча іноді козацтво асоціюють із певною свободою в поведінці, їхній стиль життя здебільшого був досить стриманим і поміркованим. Такий підхід дозволяв їм зберігати високу фізичну форму, витривалість і бойову готовність.

Існує стереотип, що козаки були схильні до зловживання алкоголем, але історичні джерела свідчать, що реальна ситуація була значно іншою. Козаки розуміли, що надмірне вживання алкоголю могло зашкодити їхній бойовій готовності та знизити витривалість. Перед важливими походами або битвами вживання алкоголю було суворо заборонено, оскільки це могло підірвати дисципліну і призвести до фатальних наслідків на полі бою.

Алкоголь могли вживати під час свят або в особливі моменти, але це було скоріше винятком, ніж правилом. На Січі панували суворі правила поведінки, і будь-які надмірності, пов'язані з алкоголем, не схвалювалися. Це сприяло підтримці дисципліни та підвищенню боєздатності загонів.

Козаки дотримувалися певних моральних і етичних норм, які диктували відмову від надмірностей і шкідливих звичок. Вони вважали себе захисниками своєї землі та наро-

ду, тому повинні були бути прикладом для інших. Така моральна відповідальність змушувала їх обирати спосіб життя, який сприяв здоров'ю, а не шкодив йому. Козаки керувалися принципом, що доблесть і сила воїна полягають не лише у фізичній підготовці, але й у тверезості розуму і духу.

Козаки розуміли, що будь-які шкідливі звички, зокрема алкоголь та інші залежності, можуть підірвати їхнє здоров'я та бойову готовність. Надмірне вживання алкоголю, наприклад, могло призвести до втрати контролю над ситуацією в небезпечних умовах. Багато джерел описують, що навіть під час звичайних військових зібрань або тренувань козаки зберігали тверезий стан, щоб бути завжди готовими до дій.

Відмова від шкідливих звичок, яку демонстрували козаки, є важливою настановою і для сучасного суспільства. Сьогодні такі шкідливі звички, як паління, надмірне вживання алкоголю та інші залежності, часто стають причиною серйозних проблем зі здоров'ям: від серцево-судинних захворювань до зниження імунітету та життєвої енергії.

Козаки показують приклад того, як важливо залишатися в гармонії зі своїм тілом і відмовлятися від того, що руйнує здоров'я. Самодисципліна, яка була важливою складовою життя козаків, може стати ключем і до сучасного здорового способу життя. Регулярні фізичні навантаження, правильне харчування і відмова від шкідливих звичок допоможуть не лише підтримувати здоров'я, а й зберігати високу продуктивність і життєву енергію.

Козаки жили в гармонії з природою. Постійно перебуваючи на свіжому повітрі, вони знали силу природних елементів і використовували їх для зміцнення свого здоров'я. Важливо і нам сьогодні частіше проводити час на природі, дихати свіжим повітрям і бути активними на відкритому просторі.

Висновки. Підсумовуючи, можна сказати, що життя українських козаків є чудовим прикладом для наслідування в контексті здорового способу життя. Вони не лише були відважними воїнами, але й піклувалися про своє фізичне та психологічне здоров'я. І сьогодні їх досвід може стати для нас натхненням для зміцнення власного тіла, духу та розуму.

Список використаних джерел:

1. Мандзяк О.С. Бойові традиції аріїв: На шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 272 с.

2. Слєщов О.В., Слабоуз В.В. Історичні витоки роз витку бойового мистецтва «Спас» в Україні. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. 2019. С. 40-49.
3. Стефанюк С.К. Козацька педагогіка (деякі аспекти використання). Харків: Просвіта, 2009. 146 с.
4. Тимчак Я. Традиції військово-фізичної підготовки у Київській Русі. *Народна творчість та етнографія*. 2004. №5. С. 63-64.

The article discusses the main aspects of the healthy lifestyle of Ukrainian Cossacks and draws parallels with modern approaches to maintaining physical and mental health, namely, the Ukrainian Cossacks as an example of a balanced approach to physical and spiritual health, the relevance of the principles of a healthy lifestyle of Cossacks for modern people and physical activity, giving up bad habits, proper nutrition and moral values as keys to good health and a happy life.

Key words: cossacks, healthy lifestyle, physical activity, health, nutrition.

Отримано: 24.11.2024

УДК 373-091.32-056.2/.3:796

О. А. Ключ, О. Ф. Погорецька

ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Заняття фізичною культурою для дітей з освітніми проблемами – життєво необхідне, так як воно є ефективним засобом і методом одночасно фізичної, психічної, соціальної адаптації. Тому, вимагає від вчителя фізичної культури максимальної психічної та методичної підготовки, яке має відповідати можливостям та інтересам всіх учнів класу.

Ключові слова: фізична культура, інклюзивне середовище, вчитель, діти із освітніми потребами

Постановка проблеми інклюзивна освіта (фр. Inklusif – включає в себе, лат. Include – роблю висновок, включаю) і базується на визначенні рівноправності та врахуванні розмаїтності учнів, маючи нормативне – правове підґрунтя недискримінаційного характеру, забезпечує здобуття якісної освіти на всіх рівнях, у всіх освітніх ланках усім дітям без обмежень та винятків [2].

Вперше термін «діти з особливими освітніми потребами» був використаний у 1979 році у Великій Британії в доповіді Мері Уорнок, голови комітету з питань освіти дітей та молоді з інвалідністю в контексті осіб з інвалідністю [5]. Поступово це поняття почало охоплювати й інші категорії дітей, які потребують додаткової навчальної, медичної та соціальної підтримки з метою покращення, якості життя, участі в громаді, тобто включення. Освітня реформа «Нова українська школа» визначає першочерговим завданням реалізацію в шкільній системі гнучких механізмів залучення дітей з особливими потребами і стратегій взаємодії з ними як інших дітей, так і педагогів.

Проте, ще досі існує проблема недостатнього рівня усвідомлення практиками сутності інклюзивного навчання та організація змісту уроків із такими дітьми [5-6] Звісно, ці питання потребує вирішення, а особливо під час проведення фізичної культури.

Мета: на теоретичному рівні науково-обґрунтувати особливості організації та проведення занять фізичної культури в інклюзивній освіті

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури).

Виклад основного матеріалу: вчителю з фізичної культури в реалізації інклюзивного підходу в освіті відведена одна з провідних ролей, оскільки заняття фізичною культурою, на наш погляд, відіграють пріоритетну роль у соціальній адаптації людей із інвалідністю до навколишнього середовища [1; 3].

У той самий час, серед науковців та практиків виявляється протиріччя пов'язане із вибором та забезпеченням навчального матеріалу, яке має відповідати можливостям та інтересам всіх учнів класу, на їхню думку виконати це не можливо із включенням дітей із різними нозологічними порушеннями.

Отже на думку фахівців, найбільш доцільним в рамках інклюзії є рекреаційні види занять фізичними вправами, де відбувається включення дітей з обмеженими можливостями здоров'я, перш за все дітей з інвалідністю, в спільну зі здоровими однолітками фізкультурно-рекреаційну діяльність [5].

Проте, у свою чергу завдання на уроках фізичного виховання не можуть бути зведені тільки до розвитку толерантності та відповідальності у здорових дітей [2].

Все це призводить до необхідності зміни змісту освітнього процесу відповідно до інтересів і можливостей всіх дітей, що навчаються в одному класі.

Тому, важливим для вчителя буде вміння розробляти особливого змісту занять які базуються на таких положеннях:

- дотримання медичних протипоказань для дітей з ООП щодо застосування засобів і методів фізичного виховання;
- організація умов для ефективного особистісного і фізичного розвитку.

Також, в процесі своєї фізкультурно-оздоровчої роботи кожному вчителю необхідно дотримуватися наступних принципів:

- принцип діагностування: врахування основного діагнозу, медичні показання і протипоказання, особливості психічних і особистісних якостей;
- принцип адекватності: поставлені завдання, вибір засобів, методів корекційної роботи відповідають функціональному стану дитини;
- принцип оптимальності: недопущення фізичних і психічних перевантажень, а фізичні вправи повинні надавати стимулюючу дію на організм дитини;
- принцип варіативності: використання на заняттях не тільки фізичних вправ, а й створення умов для їх виконання, впливаючи на сенсорні відчуття, мову [2].

Питання з соціалізацією дітей можна вирішити, залучаючи їх до культурно-масових спортивних заходів, де вони, володіючи теоретичними основами, можуть бути задіяні в суддівстві, брати участь в організації і проведенні заходів. Враховуючі особливості дітей із особливими освітніми потребами, доцільним є використання диференційованого навчання з метою поглибленої індивідуалізації для дитини з ООП.

Для цього необхідно: введення спеціальних розділів у робочу програму для дітей з особливостями, які відсутні в навчальних програмах масової школи; систематизація вправ і завдань за видом порушень; підготовка індивідуальних завдань для таких дітей.

Використання різноманітних засобів для запобігання втоми: чергування рухової та практичної діяльності, вико-

нання спортивних завдань та вправ невеликими дозами, використання цікавого та барвистого дидактичного матеріалу та засобів наочності для активізації учнів; корекційні рухливі ігри, елементи спортивних ігор; матеріально-технічні засоби адаптивної фізичної культури: спортивні тренажери, спортивний інвентар; нетрадиційне обладнання.

Спираючись на емоційну та пізнавальну сферу дітей з порушеннями психофізичного розвитку, застосовувати такі ефективні прийоми, як: ігрові ситуації; ігрові тренінги, що сприяють розвитку вміння спілкуватися з іншими; психогімнастику та релаксацію, що дозволяють зняти м'язові спазми та напруження [4].

Вчителю необхідно дотримуватися педагогічного такту, постійно заохочувати дітей з особливостями психофізичного розвитку за найменші успіхи, формувати впевненість у власних силах та можливостях.

Найважливішою частиною роботи вчителя фізичної культури мають бути регулярні контакти з батьками дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Ці контакти дозволяють розширити знання батьків про фізичний розвиток дитячого організму, про профілактику захворювань, про елементарні навички у фізичному вихованні своїх дітей. Доречно запрошувати батьків на уроки, на додаткові заняття.

Висновок. Педагоги повинні чітко розуміти сутність інклюзивного підходу, знати вікові та психологічні особливості вихованців з різними патологіями розвитку, реалізувати конструктивну педагогічну взаємодію між усіма суб'єктами освітнього середовища.

Фахівець з фізичної культури повинен вміти підбирати засоби та методи під час вирішення завдань уроку для всіх учасників освітнього процесу.

Отже, педагог повинен бути готовий до здійснення професійної діяльності в умовах інноваційного освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Борисенко А.А. Фізична культура як інклюзивне середовище. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу: збірник за матеріалами VI Всеукр. наук.-практич. конф. 2018. С. 23-26.

2. Ключ О.А., Балацька Л.В., Рудзевич І.Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.
3. Ключ О.А. Особливості занять фізичною культурою в інклюзивній освіті. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський. 2024. Вип.13. С. 63-68.
4. Сухіх А.С., Полященко, І.М. Імерсивні технології в умовах змішаного навчання: перспективи застосування в інклюзивній освіті ЗЗСО. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. №216. С. 278-284. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-278-284>
5. Язловецька О.В. Проблеми розвитку інклюзивної освіти у сфері фізичної культури в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. №200. С. 171-175. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-200-171-175>.
6. Mykytyuk Z., Blavt O., Iedynak G., Galamanzhuk L., Klius O., Panasiuk O., Kovalchuk V., Khomych A. Determent the Quality of Measuring the level of lower Extremity Join Movement in Inclusive physical Education Physical Education Using Electronic IT Resources. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. №2. P. 263-269. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.10>.

Physical education classes for children with educational problems are vital, as they are an effective means and method of simultaneously physical, mental, and social adaptation. Therefore, they require maximum mental and methodological training from the physical education teacher, which should correspond to the capabilities and interests of all students in the class.

Key words: physical education, inclusive environment, teacher, children with educational needs.

Отримано: 15.11.2024

ПІДГОТОВКА ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ТВОРЕННЯ ОСВІТЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У статті актуалізовано проблему цілеспрямованої та системної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання і спорту до формування позиції суб'єкта творення освітнього середовища з високим адаптивним потенціалом на основі особистісних цінностей, пріоритетів розвитку. Це зумовлено як необхідністю переходу на компетентнісну модель освіти, так і збереженням психофізичного здоров'я здобувачів. Визначено комплекс параметрів та методів діагностики сформованості освітнього середовища за критеріями: особистісної самореалізації, емоційного комфорту, а відтак і психофізичного здоров'я, а також готовності здобувачів до його творення (під час навчання в університеті та в майбутній професії).

Ключові слова: компетентнісна освіта, особистісно зорієнтована освіта, дистанційні форми навчання, фізичне виховання і спорт, психічне й фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. У європейському освітньому просторі культивується позиція, що «вчитель фізичної культури є цементувальною ланкою між здоров'ям, фізичною формою, емоційно-вольовим аспектом особистості учня й суспільством та світовою культурою» (Максимчук Б.А., 2019). Послуговувалися концептуальним трактуванням освітнього середовища (відкритого навчального середовища) (Кремень В.Г., Асаулюк І.О., Дяченко А.А. (2019), яке дефініційовано «як навколишній освітній простір конкретної людини, елементи і зв'язки якого існують природно і/або створені штучно і які безпосередньо і/або опосередковано впливають, а їх властивості свідомо і/або підсвідомо використовуються людиною впродовж життя для забезпечення формального, неформального та інформального навчання».

Важливо зазначити, що створювати сприятливе, безпечне освітнє середовище може вчитель, котрий, окрім спеціальних теоретичних знань із цієї проблематики, має позитивний досвід формування такого середовища в процесі професійного навчання. Йдеться про створення влас-

ної моделі освітньої та самоосвітньої діяльності в контексті комфортного для здоров'я освітнього простору, адаптуючи її і до дистанційного формату навчання як одного з найбільш складних його різновидів. Зазначимо: для майбутнього вчителя фізичної культури процеси навчання та заняття спортом є основними видами діяльності, а отже, і системотвірним чинником освітнього середовища. Тому їх ефективність у межах конструктивного та безпечного середовища – основа оптимізації особистісно орієнтованого освітнього процесу.

Експериментальні дослідження. У межах формувального експерименту (за напрямками, що визначали блоки діагностичних критеріїв) апробовано програму цілеспрямованого системного формування здобувача як суб'єкта творення освітнього середовища, тобто його адаптивності в умовах групового формалізованого навчання (очного чи дистанційного), здатності формувати персоналізоване освітнє середовище в контексті групового навчання, самоосвітньої діяльності, групових чи індивідуальних тренувань, проєктуючи на майбутню професію. Продемонструємо окремі результати застосування зазначених вище діагностичних методик.

Фактично було визначено рівень теоретичної та практичної компетентності з проблематики (відповіді на 2 групи питань: теоретичні й практичні; аналіз та оцінювання власного досвіду формування освітнього середовища). Так, ефективність навчання можна продемонструвати на прикладі порівняння кількості та коректності виконаних навчальних завдань відповідно до трьох рівнів якості (високого, середнього, низького). Оцінки, які виставляли викладачі-експерти, означено за критеріями теоретичних та практичних компетентностей (кількість коректно виконаних навчальних завдань).

Узагальнення результатів діагностики свідчить про підвищення рівня теоретичної компетентності здобувачів, а також здатності використовувати набуті знання на практиці. Контент-аналіз опису логіки та методики виконання здобувачами завдань з проблематики формування освітнього середовища доводить, що на етапі констатувального експерименту підходи, які визначено як коректні, практично вибрано інтуїтивно, тобто вони не мали достатнього обґрунтування. Експериментальні групи після закінчення формувального експерименту засвідчили потребу й здатність здобу-

вачів до теоретичного обґрунтування своїх рішень. Варто зазначити, що загалом інтеграція теорії і практики виявилася для майбутніх викладачів фізичного виховання достатньо складною і проблематичною і в перспективі потребує чималих зусиль і часу щодо оптимізації процесу.

Застосування комплексу діагностичних методик дає змогу визначити загальну готовність майбутніх викладачів фізичного виховання до створення сприятливого безпечного освітнього середовища за названими вище критеріями.

Порівняння результатів констатувального та формувального експериментів підтверджує приріст показників за комплексом визначених критеріїв готовності майбутніх викладачів фізичної культури до створення сприятливого безпечного освітнього середовища (за результатами комплексної діагностики).

Результати досліджень. У результаті дослідження визначено, що формувати здатність викладача фізичного виховання та спорту до творення сприятливого, безпечного освітнього середовища може здобувач, який володіє:

- а) теоретичними засадами розуміння сутності освітнього середовища, його ідентифікації за значущими критеріями якості, знання алгоритмів та методик його формування;
- б) діагностичним апаратом, який здатен провести об'єктивний моніторинг середовища, з'ясувати кореляційні зв'язки між компонентами;
- в) аналітико-рефлексивними вміннями, які визначають здатність досліджувати своє освітнє середовище, аналізувати та оцінювати реальний досвід його творення, визначати причинно-наслідкові зв'язки, що визначають його ефективність.

Висновки. Основну увагу акцентовано на пошуку шляхів забезпечення усвідомлення майбутнім викладачем із фізичного виховання та спорту того, що він має найвищий потенціал, оскільки опікується формуванням спеціальних компетентностей у сфері забезпечення фізичного здоров'я особистості. Результати експерименту також дали змогу визначити загальні тенденції процесу, виявити залежності між об'єктивними умовами навчання та якістю освітнього середовища, його здоров'язберезжувальним потенціалом.

Список використаних джерел:

1. Асаулюк І.О., Дяченко А.А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2019. №1 (5). С. 9-14.
2. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 140. С. 6-10.
3. Максимчук Б.А. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їхньої педагогічної майстерності. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Вип. 41. С. 106-112.
4. Кремень В.Г., Биков В.Ю. Інноваційні завдання сучасного етапу інформатизації освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць*. / редкол.: І.А. Зязюн (голова) та ін. Київ; Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. Вип. 37. С. 3-15.

The article addresses the issue of targeted and systematic training of future physical education and sports teachers to form the position of a subject of creating an educational environment with high adaptive potential based on personal values and development priorities. This is due to both the need to transition to a competency-based model of education and the preservation of the psychophysical health of applicants. A set of parameters and methods for diagnosing the formation of the educational environment according to the criteria of: personal self-realization, emotional comfort, and therefore psychophysical health, as well as the readiness of applicants to create it (during their studies at the university and in their future profession) has been determined.

Key words: competency-based education, personally oriented education, distance learning, physical education and sports, mental and physical health.

Отримано: 7.11.2024

РОЗРОБКА НОВИХ ПРОТИРАКОВИХ ТА ГЕПАТОПРОТЕКТОРНИХ ПРЕПАРАТІВ НА ОСНОВІ КУМАРИНІВ

Досліджено способи отримання (спіро) піранокумаринів лінійної будови з різними функціональними групами. Отримані сполуки були протестовані на гепатопротекторну дію шляхом інгібування виділення гіалуронової кислоти у клітинах ЗТЗ.

Ключові слова: кумарини, рак, фіброз, гіалуронова кислота.

Рак вважається одним із найсерйозніших захворювань, що загрожують життю. У найближчому майбутньому смертність перевищить смертність від серцево-судинних захворювань, які на сьогоднішній день займають перше місце серед причин смерті [1]. Також, згідно з останніми звітами ВООЗ, ракові захворювання є другою за розповсюдженістю причиною смерті у світі. Цікаво, що GLOBOCAN (глобальна обсерваторія раку) оцінив близько 18,08 мільйонів нових випадків раку, а також 9,56 мільйонів смертей від раку, і близько 70% цих смертей сталися в країнах із середнім та низьким рівнем доходу. [2]. Рак визначається як неконтрольований ріст аномальних клітин в організмі. Коли в організмі розвивається рак, старі клітини не гинуть, а ростуть безконтрольно, утворюючи нові аномальні клітини. Ці аномальні клітини викликають швидку реплікацію ДНК і пригнічують секрецію білка нормальних клітин. Деякі види раку, такі як рак легенів, рак молочної залози, рак шийки матки та рак простати, є найпоширенішими серед людей у всьому світі. Нещодавне дослідження показало, що рак легенів і рак молочної залози є причиною 1,8 і 0,6 мільйонів смертей відповідно. [3] Серед чоловіків найпоширенішими виявились рак легень, колоректальний рак, рак передміхурової залози та шлунка, тоді як рак молочної залози, легенів, шийки матки, щитовидної залози та колоректальний рак є найпоширенішими видами раку у жінок. Слід зазначити, що рівень смертності від раку знаходиться на великому рівні через важкість профілак-

тики, його діагностики та подальшого лікування [4-5]. Враховуючі дані факти, розробка нових протипухлинних препаратів хіміками та біологами, не зважаючи на свою складність, є дуже актуальною та необхідною задачею для боротьби з поширенням раку у світі.

З покон віку, тисячами років натуральні продукти та екстракти використовувались в народній медицині для лікування різних захворювань. Крім того, рослинну сировину використовують в якості перспективного джерела для розробки та синтезу перспективних методів лікування [6].

Так, одним з найпоширеніших класів речовин з широким спектром біологічної дії, виділених з рослинної сировини є кумарини.

Кумарини – це насичені киснем гетероциклічні поліфенольні сполуки, які широко поширені в рослинному світі. Близько 1300 хемотипів були визнані як вторинні метаболіти в рослинах, бактеріях і грибах. Його похідні містяться в коренях (*Ferulago campestris*), листках (*Murraya paniculata*), плодах (*Aegle marmelos*) і насінні (боби тонка) рослин [3]. Вперше він був виділений з бобів тонка Фогелем у 1820 році. Назва кумарину була взята з французького слова coumarou для бобів тонка, які свого часу були відомі як *Coumarounaodorata* Aubl [7]. Як природні, так і синтетичні сполуки на основі кумарину привернули велику увагу вчених-розробників ліків через їх різноманітні фармакологічні та біологічні властивості, такі як протизапальні, антибактеріальні, протівірусні, антиоксидантні, протитромбічні та протипухлинні активності [8]. Крім того, деякі представники цього класу сполук знайшли своє використання у боротьбі з хворобою Альцгеймера [8].

За будовою, кумарини поділяються на прості (I), фуранокумарини (II), піранокумарини (III) та бікумарини (IV) (рис. 1).

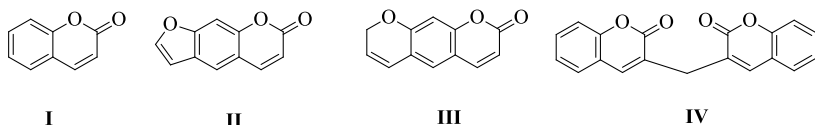
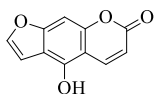
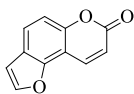


Рис. 1. Приклади кумаринів

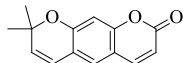
В свою чергу, фурано- та піранокумарини поділяються на лінійні (V та VII) та ангулярні (VI та VIII) – в залежності від того в якому положенні приєднаний фурановий або пірановий цикли відповідно (рис. 2).



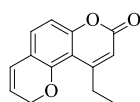
V



VI



VII



VIII

Рис. 2. Приклади лінійних та ангулярних фурано- та піранокумаринів

У фармацевтичній промисловості, одним з популярних представників простих кумаринів є 4-метилумбеліферон (рис. 3).

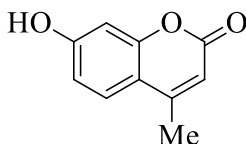


Рис. 3. 4-метилумбеліферон (4МУ)

4МУ вже зараз використовується в якості жовчогінного препарату під назвою «Нумесгомоне». Головним недоліком даної сполуки є її низька біодоступність в організмі [9], що змушує шукати нові та більш ефективні аналоги даної сполуки для лікування ракових захворювань.

За останні роки вийшло декілька цікавих досліджень протипухлинних простих кумаринів молекул і їх детальні дослідження на предмет співвідношення структура-активність (SAR). У дослідженні автори розробили серію нових бензо[d]тіазолгідразонів і вивчили їх *in vitro* інгібування H^+/K^+ АТФази а також протизапальну дію. Дослідження показали, що синтезовані сполуки продемонстрували чудову інгібіторну активність проти H^+/K^+ АТФази. Крім цього, синтезовані сполуки продемонстрували хороші показники докінгу щодо інгібіторної активності проти H^+/K^+ АТФази [10]. Інше дослідження повідомило про синтез арилнафталінових лактонів із широкого спектру різних частин рослин. Ці арилнафталінові лактони проявили значну біологічну активність, що робить їх перспективними кандидатами при розробці ліків. [11].

В свою чергу, ми вирішили зосередити нашу увагу на лінійних піранокумарилах. Такий вибір обумовлений тим, що даний клас вивчений досить погано та поверхнево.

Як ангулярні, так і лінійні піранокумарини природного або синтетичного походження мають широкий спектр біоло-

гічних активностей. Так, природний ангулярний піранокумарин **аллоксантоксилетин (IX)**, який міститься у складі рослин сімейства *Rutaceae*, володіє протираковою активністю [12], або аномалін (**X**), володіючий протизапальною, нейрорепроторною та цитотоксичною активностями був виділений з рослини *Angelica anomala* [13]. З іншого боку, лінійні природні піранокумарини також мають корисні властивості. Так, екстракти з *Clausena excavata*, які містять лінійні піранокумарини **клаувакатин-А (XI)**, **клаусенідін (XII)** знайшли застосування в якості традиційних ліків для лікування гепатиту, кашлю, астми, лихоманки, головного болю а також знайшли своє використання для детоксикації організму при укусах змій [21] (рис. 4).

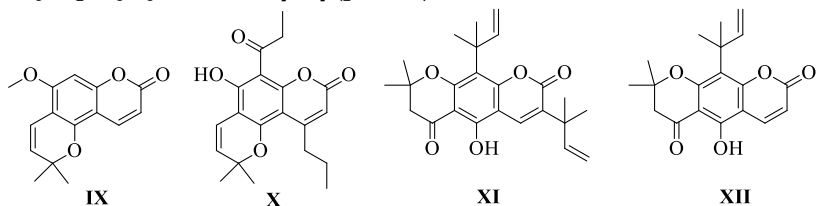


Рис. 4. Приклади лінійних та ангулярних природних піранокумаринів

З іншого боку, поза увагою дослідників не залишилися і синтетичні похідні піранокумаринів. Ці сполуки також проявляють ряд корисних властивостей, як, наприклад, сполука **XIII** – ангулярний піранокумарин з приєднаною спіроциклічною системою до піранового кільця, який може використовуватись у фоточутливій системі доставки ліків в організмі [14], або спіропіранокумарин **XIV**, який є поглиначем вільних радикалів [15]. Серед лінійних піранокумаринів, як приклад можна навести синтетичний аналог клаусенідіну **XV**, який проявляє активність проти гепатиту-В [16] та лінійний піранокумарин **XVI**, маючий протиракові властивості [17] (рис. 5).

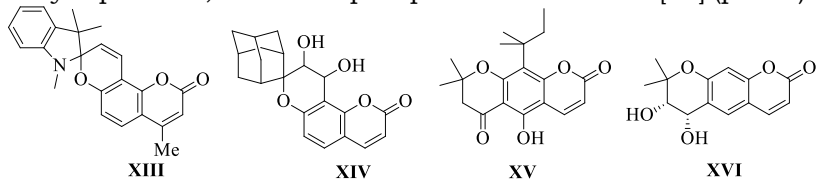


Рис. 5. Приклади лінійних та ангулярних синтетичних піранокумаринів

Враховуючи широкий спектр корисних властивостей, як природних так і синтетичних піранокумаринів, їх синтезу та модифікації приділяється багато уваги.

Саме тому, ми зупинилися на синтетичних аналогах природної сполуки *гравеолону*, (рис. 6) яка входить до складу кропу та петрушки.

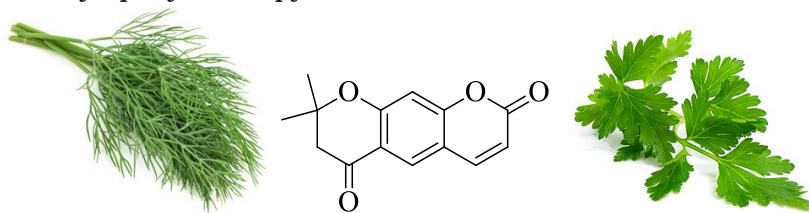
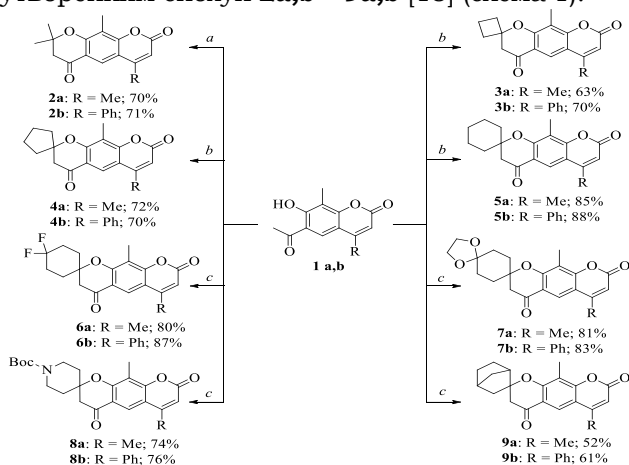


Рис. 6. Природний піранокумарин – гравеолон

Синтез нових сполук ми розпочали з відповідних ацетилкумаринів **1a** та **1b**, які були отримані з 2-метилрезорцину та ацетооцтових естерів у декілька стадій. Подальша взаємодія даних сполук в умовах реакції Каббе в розчині ацетонітрилу з такими кетонами як ацетон (**a**), циклобутанон (**b**), циклопентанон (**c**), циклогексанон (**d**), дифторциклогексанон (**e**), 1,4-циклогександіон моноетилен ацеталь (**f**), *трет*-бутил 4-оксопіперидин-1-карбоксилат (**g**), та норборнанон (**h**) проходила з утворенням сполук **2a,b** – **9a,b** [18] (схема 1).



a = 8 экв. кетону a, 2.5 экв. пиrolидину, ацетонитрил, 50°C, 20-24 год.

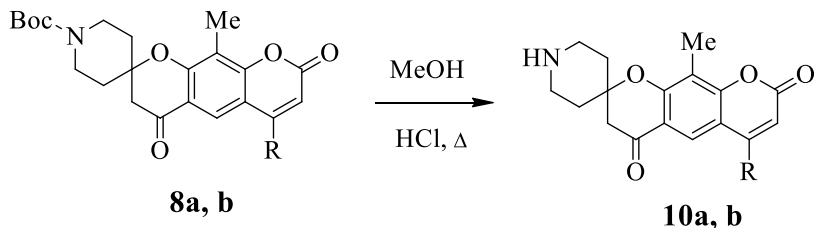
b = 5 экв. кетону b-d, 2.5 экв. пиrolидину, ацетонитрил, 50°C, 18-48 год.

c = 3 экв. кетону e-h, 2.5 экв. пиrolидину, ацетонитрил, 50°C, 12-48 год.

Схема 1

Отримання продуктів **2a-b** вимагало використовувати більшу кількість ацетону (8 екв.) через його низьку температуру кипіння, через що навіть при 50°C він швидко випаровується. Кетони **b-d** мають вищу температуру кипіння, в результаті чого в реакції потребується їх менша надлишкова кількість. Кетони **e-h** за кімнатної температури знаходяться у твердому стані та реагують зі сполуками **2.3a-b** швидше (окрім норборнанону **2.4h**) ніж інші кетони, які були використані для синтезу спіропіранокумаринів.

Наступним нашим кроком стало зняття Вос-захисту у сполуках **8a-b**. Зняття проводили шляхом перемішування у водно-спиртовому розчині при температурі 65°C у присутності гідрохлоридної кислоти [19] (схема 2).



a: R = Me; *b*: R = Ph;

Схема 2

Серед отриманих таким чином сполук, ми відібрали шість молекул з найкращими фізико-хімічними характеристиками та дослідили на предмет інгібування виділення гіалуронової кислоти на клітинній моделі фіброзу, використовуючи клітини 3T3.

Інгібування секреції гіалуронової кислоти (далі – ГК) є дуже важливою задачею у лікуванні та попередженні пухлинних захворювань. Справа в тому, що ГК є маркером багатьох захворювань. Так, збільшена кількість ГК у плазмі крові вказує на захворювання печінки або наявності інших запальних процесів в організмі. На сьогоднішній день показано, що інгібування синтезу ГК на тваринних моделях фіброзу та раку, використовуючи 4-метилумбеліферон (далі – 4МУ) має позитивний ефект у лікуванні даних захворювань [20].

Дослідження показали, що IC₅₀ виділення ГК для вихідних сполук **1a,b** складає 17.74 ± 10.55 μM та 42.52 ± 21.28 μM. Інгібування виділення ГК сполуками **5a,b** виявилось ще менш

ефективним: IC₅₀ для цих продуктів склав $362.5 \pm 154.6 \mu\text{M}$ і $250 \pm 164.4 \mu\text{M}$ відповідно. У порівнянні з 4МУ, IC₅₀ якого склала лише $8.68 \pm 1.6 \mu\text{M}$, сполуки **1a,b** та **5a,b** виявилися менш ефективними інгібіторами [20].

Однак, для сполуки **10b** ситуація протилежна – їх IC₅₀ = $1.53 \pm 0.78 \mu\text{M}$ та $1.69 \pm 0.75 \mu\text{M}$, що робить їх у декілька разів більш ефективними у порівнянні з 4МУ (рис. 7) [20].

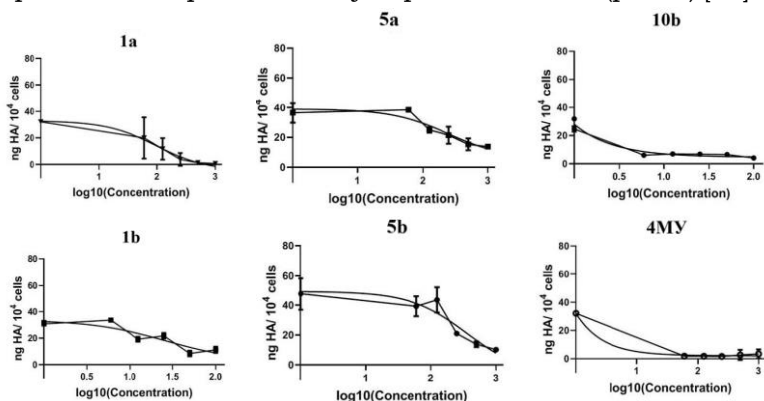


Рис. 7. Інгибування виділення гіалуронової кислоти в клітинах NIH3T3 обраними сполуками.

Ми вважаємо, що дані результати частково пов'язані з фізичними властивостями – сполуки **10b**, тому що має кращу розчинність ніж **1a,b** та **5a,b**, що полегшує їх перехід через клітинну стінку.

Таким чином, серед синтезованих сполук були виявлені перспективні зразки, що робить подальші дослідження даної тематики важливою та актуальною задачею.

Список використаних джерел:

1. Weir H.K., Anderson R.N., Coleman King S.M. et al. Heart Disease and Cancer Deaths- Trends and Projections in the United States, 1969-2020, *Prev. Chronic. Dis.* 2016. №13. 160211.
2. Bray F., Ferlay J., Soerjomataram I. et al. Global Cancer Statistics 2018: Globocan Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries, C.A. Cancer. *J. Clin.* 2018. №68. P. 394-424.
3. Rawat A., Reddy A.V.B. Recent advances on anticancer activity of coumarin derivatives. *European Journal of Medicinal Chemistry Reports.* 2022. №5. 100038.

4. Al-Warhi T., Sabt A., Elkaeed E.B., Eldehna W.M. Recent advancements of coumarin-based anticancer agents: An up-to-date review. *Bioorg. Chem.* 2020. №103. 104163.
5. Abbas S.H., Abd El-Hafeez A.A., Shoman M.E. et al. New quinoxaline/chalcone hybrids as anti-cancer agents: Design, synthesis, and evaluations of cytotoxicity and PI3K inhibitory activity. *Bioorg. Chem.* 2019. №82. P. 360-377.
6. Amalraj A., Pius S., Gopi. Biological activities of curcuminoids, other biomolecules from turmeric and their derivatives. *A review, J. Tradit. Complement. Med.* 2016. №7. P. 205-233.
7. Zhu J.J., Jiang J.G. Pharmacological and nutritional effects of natural coumarins and their structure-activity relationships. *Mol. Nutr. Food. Res.* 2018. №62. e1701073.
8. Al-Warhi T., Sabt A., Elkaeed E.B., Eldehna W.M. Recent advancements of coumarin-based anticancer agents: An up-to-date review. *Bioorganic Chemistry.* 2020. №103. 104163.
9. Kuipers H., Nagy N., Ruppert S. et al. The pharmacokinetics and dosing of oral 4-methylumbelliferone for inhibition of hyaluronan synthesis in mice. *Clin Exp Immunol.* 2016. Vol 185 (3). P. 372-81.
10. Wang S.M., Zha G.F., Rakesh K.P. et al. Synthesis of benzo[d]thiazole-hydrazone analogues: molecular docking and SAR studies of potential H₂O₂/K₂O₂ ATPase inhibitors and anti-inflammatory agents. *Med. Chem. Commun.* 2017. №8. P. 1173-1189.
11. Zhao C., Rakesh K.P., Mumtaz S. et al. Synthesis and development as excellent biological candidates for future drug discovery. *RSC Adv.* 2018. №8. P. 9487-9502.
12. Jóźwiak M., Struga M., Roszkowski P. et al. Anticancer effects of alloxanthoxyletin and fatty acids esters – In vitro study on cancer HTB-140 and A549 cells. *Biomed. Pharmacother.* 2019. №110. P. 618-630.
13. Onder A., Trendafilova A. A Review on Anomalin: A Natural Bioactive Pyranocoumarin from the Past to the Future. *Chem. Biodiversity.* 2022ю Vol. 19 (9). e202200167.
14. Barman S., Das J., Biswas S., Maiti T.K.; Singh N.D.P. A spiropyran-coumarin platform: an environment sensitive photoresponsive drug delivery system for efficient cancer therapy. *J. Mater. Chem. B.* 2017. №21. P. 3940-3944.
15. Panteleon V., Marakos P., Pouli N., Mikros E., Andreadou I. Interactions of a series of novel spiropyranocoumarin derivatives with reactive oxygen species. *J. Pharm. Pharmacol.* 2003. Vol. 55 (7). P. 1029-1039.
16. Gupta S.P. Studies on Hepatitis Viruses. In *Chapter 6 – The Medicinal Chemistry of Antihepatitis Agents II: Anti-HBV Agents*, Gupta, S. P., Ed. Academic Press. 2018. P. 97-131.

17. Magiatis P., Melliou E., Skaltsounis A.-L. et al. Synthesis and Cytotoxic Activity of Pyranocoumarins of the Seselin and Xanthyletin Series. *J. Nat. Prod.* 1998. Vol. 61 (8). P. 982-986.
18. Krasnylov I.V., Moskvina V.S., Khilya, V.P. Synthetic Approach to (Spiro) Pyranocoumarins and Their Oxime Derivatives. *Ukr. Bioorg. Acta.* 2023. Vol. 18 (1). P. 42-50.
19. Krasnylov I.V., Moskvina V.S., Khilya V.P. Synthetic Approach to (Spiro) Pyranocoumarins and Their Oxime Derivatives. *Ukr. Bioorg. Acta.* 2023. Vol. 18 (1). P. 42-50.
20. Tsitrina A.A., Krasnylov I.V., Maltsev D.I. et al. Inhibition of hyaluronan secretion by novel coumarin compounds and chitin synthesis inhibitors. *Glycobiology.* 2021. Vol. 31 (8). P. 959-974.
21. Huang S.-C., Wu P.-L., Wu T.-S. Two coumarins from the root bark of *Clausena excavata*. *Phytochemistry.* 1997. Vol. 44 (1). P. 179-181.

Methods of synthesis of linear (spiro) pyranocoumarins with various functional groups were studied. The obtained compounds were tested for hepatoprotective effect by inhibiting the secretion of hyaluronic acid in 3T3 cell culture.

Key words: coumarins, cancer, fibrosis, hyaluronic acid

Отримано: 13.11.2024

УДК 378:796.012.4-056.24

Я. А. Курівський

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Розглянуто питання формуванні та збереження здоров'я дітей з особливими освітніми проблемами під час навчання у закладах середньої освіти. Установлено, що ключовим чинником у цьому процесі визначено належний рівень їхньої рухової активності. Встановлено особливості ресурсів фізичного виховання у школі у забезпечення належного рівня рухової активності дітей з особливими освітніми проблемами.

Ключові слова: діти з особливими освітніми проблемами, рухова активність, здоров'язбереження, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Пріоритетними завданнями високорозвинутого суспільства є збереження та зміцнення здоров'я дітей. Не викликає сумніву, що від стану здоров'я під-

ростаючого покоління залежить стан здоров'я дорослого населення.

Значну роль у формуванні здоров'я дітей відіграють умови проживання та навчання [7]. Навчальний заклад (школа) є важливим соціально-визначальним чинником формування психічного та фізичного здоров'я дітей [4]. Нині через об'єктивні та суб'єктивні обставини кількість дітей з ООП у середовищі середньої школи перманентно зростає. Тож, сучасний навчальний заклад покликаний сформувати педагогічно-оздоровчий шкільний простір для забезпечення оптимального функціонального стану організму та здоров'язбереження таких дітей.

Належний рівень РА беззаперечно визнано [3, 5] провідним та неодмінним фактором здорового способу життя дітей шкільного віку. Особливу увагу у цьому контексті звертають на дітей з ООП, які вже на поточний момент часу мають певні функціональні порушення. Зважаючи на наслідки впливу воєнних дій на території України, серед котрих збільшення дітей з ООП у шкільному, середовищі порушена проблематика в аспекті здоров'язбереження набуває особливої актуальності.

Аналіз досліджень та публікацій. У сучасному науковому дискурсі можна спостерігати збільшення інтересу до проблематики РА школярів, як ключового та генеруючого чинника здоров'язбереження. Поряд з тим, зауважується [8] на зв'язку між освітою та здоров'ям. За даними [4, 6], саме освіта забезпечує розвиток навичок, цінностей та ставлення, які сприяють здоровому та повноцінному життю дітей. Натомість, стверджується [5], що погане здоров'я є чинником негативного впливу на відвідування школи та успішність.

У літературі [1, 7, 8] провідне місце у процесі вирішення питання забезпечення належного рівня РА дітей відводиться розширенню потенціалу фізичного виховання (ФВ) у забезпеченні ефективного навчального процесу в процесі здобуття освіти. Зокрема, «Нова українська школа» визнає фізичне виховання невід'ємною частиною своїх основних цінностей для підтримки та навчання дитини в цілому [1].

Судячи з досліджень [2, 3, 7], проблематика РА дітей з ООП розглядається в аспекті їхнього здоров'язбереження. РА дітей з ООП у наукових джерелах [4, 5] позиціонується як засіб досягнення якомога більш високого позитивного

результату у визначених показниках стану функціонування систем організму. Розвиток РА школярів визнано одним із пріоритетних завдань ФВ у середній освіті [3, 8]. У зв'язку з чим, у літературі обговорюється широкий спектр тем – від розвитку практики шкільного фізичного виховання до наукових досліджень впливу цього процесу на стан здоров'я дітей з ООП. Попри те, що дослідження на тему РА і здоров'я дітей з ООП визначено як важливий пріоритет галузі охорони здоров'я, інформації щодо цього контингенту дітей вкрай мало.

Тож, аналізуючи наявні джерела інформації з'ясували, що практично повністю відсутні дослідження щодо шкільного ФВ у забезпечення належного рівня РА дітей з ООП. Натомість, емпірично засвідчено [3], що діти з ООП сприймають фізкультуру як засіб для покращення фізичної форми, тоді як покращанням їхнього здоров'я, практично не асоціюються із такими заняттями.

Мета роботи – встановити особливості та ресурси ФВ у школі у забезпечення належного рівня РА дітей з ООП у контексті здоров'язбереження.

Виклад основного матеріалу. За даними [7, 8], саме освітні установи повинні забезпечити реалізацію належного обсягу РА задля допомоги кожній дитині з ООП навчитися вести здоровий та активний спосіб життя. Заклади освіти вважаються [4] одними з найважливіших і придатних первинних соціальних інститутів для сприяння РА дітей. Нині заняття із ФВ, які охоплюють усіх учнів середньої школи, є єдиною надійною можливістю майже для всіх дітей шкільного віку отримати доступ до корисних для здоров'я фізичних вправ, дізнатися про фізичний рух і займатися в належному обсязі РА. Тож школа, як заклад, де діти проводять більше половини свого добового часу у навчальні дні, займає визначне місце у підвищенні рівня РА учнів, забезпечуючи їх якісним ФВ.

РА розглядається [2] у якості комплексної характеристики індивіда, що потребує розвитку (вдосконалення) та передбачає наявність у нього мотивації здійснювати м'язову діяльність, реалізація якої відбувається в різних формах і спрямована на вирішення завдань ФВ як основного чинника забезпечення здорового росту та розвитку дитячого організму.

Нині ФВ у школі вирізняється різноманітністю інтегрованих навчальних програм, які скеровані на формування у дітей прийняття РА як стилю життя. Що узгоджується із висновками [4], що стимулювання до ведення здорового способу життя, а отже здоров'язбереження, забезпечується саме систематичною РА. Таку ж думку підтверджують [2], стверджуючи, що РА і заняття фізичними вправами у переліку чинників здоров'язбереження дітей з ООП. Зокрема [1], розглядають РА як невід'ємну частину здорового способу життя, яка перешкоджає розвитку значного переліку захворювань та відхилень у стані здоров'я.

ФВ у школі є процесом, який забезпечує формування когнітивних та розумових навичок, пов'язаних зі знанням руху; афективних, який стосується зростання почуттів або ставлень; і психомоторних, який стосується ручних або фізичних навичок, пов'язаних із РА [8]. Ґрунтуючись на визначених положеннях, на сучасному етапі одним із перспективних в освітньому процесі дітей є використання усіх можливостей ФВ у школі у забезпеченні належного рівня РА дітей з ООП.

Не викликає сумніву, що школи, які сприяють здоров'язбереженню, які є безпечними та інклюзивними для усіх дітей, мають важливе значення для навчання. Нині ФВ як компонент системи загальної середньої освіти знаходиться у стані діяльнісного розвитку, що призводить до великої різноманітності політики, інклюзивності та навчальних програм. У процесі пошуку інноваційних підходів і способів навчання, цей процес інтегрувався у сферу змісту з різноманітними навчальними цілями, які сприяють цілісному розвитку дітей з ООП. Мета та місце сучасного процесу ФВ у школі змінилися з первісного акценту на оволодіння навичками гігієни та здоров'я на навчання дітей багатом формам і перевагам фізичного руху.

Варто зазначити, що у ЮНЕСКО під освітою для здоров'я та благополуччя розуміють стійкі освітні системи, що сприяють здоров'ю, які інтегрують здоров'я та благополуччя в школі як фундаментальну частину своєї щоденної місії [5]. Тож, нині прослідковується тенденція переходу від акценту на поліпшення фізичної підготовленості дітей з ООП до формування та прищеплення навичок здорового способу життя та оволодіння способами їх практичного застосування.

ЮНЕСКО визначає шкільні системи пріоритетною сферою забезпечення усіх учнів розширеними можливос-

тями РА, які сприяють їхньому фізичному та психічному здоров'ю та добробуту. Зважаючи на те, що мова йде про дітей з ООП, не викликає сумніву, що обмеження рівня РА стає чинником зниженню адаптаційного потенціалу, а, відтак, існує ризик загострення існуючих патологій та розвитку супутніх хвороб.

Згідно емпіричних досліджень, діти з ООП відзначаються значно меншим рівнем РА на заняттях із ФВ, аніж їхні однолітки без ООП [6]. Важливо урахувати, що такі висновки були результатом дослідження мотивації та ставлення дітей до занять й розуміння значення таких занять для їхнього розвитку. Ми погоджуємось, із висновками емпіричного дослідження [2], згідно яким пропонується надавати дітям з ООП можливості вибирати види РА та підвищувати рівень знань про важливість РА. Поряд із тим, різноманітність форм ФВ визнано [1] дійовим засобом підвищення мотивації до активної РА.

Досліджено [7], що сформувані в дітей з ООП обізнаність у питаннях здорового способу життя, неможливо без РА. Водночас, наголошують на недостатності надання дітям готових знань, оскільки вони повинні відзначатися практичною цінністю. Таке передбачає трансформацію знань у навички, в даному разі навички ведення здорового способу життя. Як вважають [8], таке досягається використанням ігрової, зображувальної, театралізованої діяльності з використанням, передусім сюжетно-рольових, дидактичних ігор й вправ, елементів дитячого туризму, розваг і свят на теми здоров'я.

З урахуванням того, що ФВ розглядають з перспективи синтезу урочних та позаурочних форм навчання для досягнення мети та визначених результатів ФВ, вважаємо, що особливу увагу необхідно звернути на гнучкість у плануванні та модифікації процесу ФВ на забезпечення оптимального рівня РА дітей з ООП. Вважається [3], що дітям з ООП необхідно надавати більший обсяг РА, аніж дітям без ООП. Тож, проведення двох перерв у формі рухливих ігор щодня значною мірою допоможе дітям з ООП досягти рекомендованих стандартів добової потреби РА.

Нам імпонує думка [6], про необхідність підтримувати соціальні детермінанти РА, які забезпечують залучення дітей з ООП та їхніх друзів до різних видів РА. Таке рекомендується [8] організувати за допомогою саме шкільних про-

грам. Тож, процес реформування системи шкільної освіти та водночас необхідність адекватно реагувати на виклики сьогодення, вимагає створення науково-обґрунтованих, ефективно скоординованих та стратегічно спланованих шкільних програм задля досягнення високого позитивного результату шкільного ФВ у вирішенні завдання здоров'язбереження дітей з ООП.

Висновки. В основі розвитку держави – високий рівень здоров'я дітей: збереження здоров'я в дитячому віці має істотно більше значення, а ніж у подальших вікових групах, оскільки саме в цей період закладається його основи.

РА визнана ключовим та генеруючим чинником здорового способу життя, а отже здоров'язбереження забезпечується саме систематичною РА. Стан здоров'я, в основі якого дотримання здорового способу життя, корелює з рівнем РА і є повною мірою залежне від неї. Належний рівень РА є більш важливим для дітей з ООП, порівняно з дітьми без ООП, на томість діти з ООП відзначаються значно меншим рівнем РА.

Виявлено ресурси шкільного ФВ у забезпеченні належного рівня РА дітей з ООП. У контексті здоров'язбереження реалізація ФВ передбачає зміни з первісного акценту на оволодіння основами гігієни та здоров'я на навчання дітей багатьом формам і перевагам фізичного руху; перехід від акцентування на поліпшенні фізичної підготовленості до формування та прищеплення навичок здорового способу життя дітей з ООП та оволодіння способами їх практичного застосування; гнучкість у плануванні та модифікацію процесу ФВ, яка скерована на забезпечення оптимального рівня РА дітей з ООП в урочних та позаурочних формах.

Тож, належний рівень здоров'я дітей з ООП є основою успішності у навчанні та важливою інвестицією у їхнє майбутнє, що розширює можливості інклюзії та рівних можливостей в освіті та здоров'язбереженні.

Список використаних джерел:

1. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 79. С. 7-15. URL: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512>.
2. Alghamdi S, Alsaigh R. Determinants of Physical Activity among Children with Disabilities. *Healthcare* (Basel). 2023. Volume 8. №11(4). P. 494. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare11040494>.

3. Kurivskiy Y.A., Iedynak G.A. Motor activity of children with disabilities in conditions of mixed education as scientific and pedagogical problem. *Journal of Education, Health and Sport*. 2023. Volume 13(2). P. 349-364. URL: <http://dx.doi.org/10.12775/-JEHS.2023.13.02.049>.
4. Lekše R., Godec D., Prosen M. Determining the Impact of Lifestyle on the Health of Primary School Children in Slovenia Through Mixed Membership Focus Groups. *J Community Health*. 2023. Vol. 48(5). P. 857-869. URL: <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01231-7>
5. Moon J., Webster C.A., Stodden D.F. et al. Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: a comprehensive school physical activity program perspective. *Public Health*. 2024. Vol. 15. №24 (1). P. 826. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
6. Nigg C.R., Chard C., Zhang G., Nigg C. Children's physical activity and sedentary behavior is related between different parts of a day. *Current Issues in Sport Science (CISS)*. 2022. Vol. 7. P. 002. URL: <https://doi.org/10.36950/2022ciss002>
7. Rawal T., Van Schayck O.C.P., Willeboordse M. et al. How to promote a healthy lifestyle among schoolchildren: Development of an intervention module (i-PROMISE). *Public Health in Practice*. 2022. Vol. 3. P. 100262. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100262>
8. Zach S., Inglis V., Zeev A., Arnon M, Netz Y. Active and Healthy Lifestyle – Nationwide Programs in Israeli Schools. *Health Promotion International*. 2018. Volume 33(6). P. 946-957. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/dax034>

The question of the formation and preservation of the children health with disabilities during their studies in secondary education institutions is considered. It was established that the key factor in this process is the appropriate level of their motor activity. The features of physical education resources at school to ensure the appropriate level of motor activity of children with disabilities have been established.

Key words: children with disabilities, motor activity, health care, physical education.

Отримано: 10.11.2024

В. Й. Мазур, М. Б. Гуска, В. Б. Воронецький

ПЕРСПЕКТИВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ У ДОСЯГНЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МЕТИ СПОРТСМЕНА

У статті розглянуто основні складові, які закладаються в юнацькому спорті для майбутньої успішної професійної кар'єри спортсмена. Розглянуто роль тренера у психічному та фізичному розвитку юного спортсмена. Доведено необхідність формування спортивної мотивації, розвиток комунікативних навичок, виховання дисципліни та самоконтролю.

Ключові слова: юнацький спорт, професійний спорт, спортсмен, спортивна кар'єра.

Постановка проблеми. Останнім часом однією із провідних проблем у сфері спорту постало питання юнацького спорту, його перспективи у досягненні професійної кар'єри. Спорт в сучасному світі відіграє особливу роль у житті кожної людини. Це не лише краса рухів чи тіла, насамперед спорт сприяє фізичному здоров'ю, розвитку фізичних якостей, формуванню характеру, дисципліни та комунікативних навичок, через велике напруження, високі навантаження, довгу підготовчу роботу.

Спорт – це професійна діяльність, результатом якої є максимальний результат виступу спортсмена на змаганнях високого рівня. Особливо важливе значення має юнацький спорт, який визначає майбутню спортивну кар'єру та формує основу для його подальших досягнень. В даній статті розглядається важливість юнацького спорту як фундаменту для спортивної професійної кар'єри, звертаючи увагу на розвиток фізичних та психічних якостей, виховання дисципліни та самоконтролю, формування комунікативних навичок.

Мета дослідження – визначити роль юнацького спорту у досягненні професійної мети спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення. Юнацький спорт визначається не лише як етап в житті спортсмена, але і як період формування ключових якостей особистості, які визначатимуть його успіх у подальшому спортивному шляху. Важливою складовою розвитку у цьому віці є не лише фізична підготовка, а й психологічна стій-

кість, самоконтроль, дисципліна, вміння працювати в команді та багато інших якостей, які є важливими у будь-якій спортивній діяльності.

Одним із ключових аспектів впливу юнацького спорту є формування спортивної мотивації, яка є важливим фактором успіху у будь-якій спортивній кар'єрі. Правильне ставлення до навчально-тренувального процесу, змагань, досягнення результатів – все це формується у юнацькому спорті і стає визначальним у майбутній спортивній діяльності.

Вплив занять спортом на фізичний розвиток у юнацькому віці є надзвичайно важливим, оскільки саме в цей період формуються основні фізичні якості та здібності, які будуть визначати загальний рівень фізичного розвитку у майбутньому. Займаючись спортом у юнацькому віці, діти не лише покращують свою фізичну форму, але і набувають важливі навички та здібності, які сприяють збереженню здоров'я та активного способу життя у подальшому.

Заняття спортом у юнацькому віці має значний вплив на формування характеру та вольових якостей. Спорт допомагає виховувати у дітей такі цінні риси, як дисципліна, відповідальність, цілеспрямованість, рішучість, а також розвиває навички співпраці та комунікації з іншими.

Також заняття спортом у юнацькому віці сприяють розвитку здатності спілкуватися та співпрацювати з партнерами по команді та тренерами. Ці навички є важливими як у спорті, так і в будь-якій іншій сфері життя, оскільки вони сприяють побудові відносин, вирішенню конфліктів та досягненню спільних цілей. Розвиток цих навичок у юнацькому віці має довгостроковий позитивний вплив на подальше особисте життя.

У всьому вище зазначеному перший тренер юного спортсмена відіграє ключову роль у психічному та фізичному розвитку. Перший тренер не лише закладає фундамент для майбутніх спортивних досягнень, але й впливає на формування особистості юного спортсмена. Вносить досить вагомий внесок як в психічний, так і в фізичний розвиток свого підопічного.

Під поняттям психічний внесок розуміємо:

- мотивацію: перший тренер може прививати любов до спорту та мотивувати спортсмена докладати максимум зусиль для досягнення своїх цілей;

- впевненість у собі: тренер допомагає юному спортсмену розвинути віру в себе та свої можливості, що є важливим фактором для успіху у будь-якій справі;
- вміння долати труднощі: тренер допомагає спортсмену навчитися долати труднощі та не здаватися перед невдачами;
- психологічна стійкість: тренер допомагає спортсмену розвинути психологічну стійкість, яка необхідна для виступів на змаганнях.

Під поняттям фізичний внесок розуміємо:

- навчання основам: перший тренер навчає юного спортсмена основам техніки і тактики обраного виду спорту;
- фізична підготовка: тренер допомагає спортсмену розвинути необхідні фізичні якості, такі як сила, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість та координація;
- профілактика травм: тренер може допомогти спортсмену навчитися правильно виконувати вправи та уникати травм;
- відновлення: тренер може допомогти спортсмену правильно відновлюватися після тренувань та змагань.

Але варто зазначити, що перший тренер має бути не лише компетентним фахівцем, але й доброю людиною, яка щиро піклується про своїх підопічних. Тренер має знайти підхід до кожного юного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості. Тренер має створити атмосферу довіри та взаєморозуміння в команді.

Формування спортивної мотивації, розвиток комунікативних навичок, виховання дисципліни та самоконтролю є ключовими аспектами у підготовці юних спортсменів та досягненні ними успіху у спорті. Спортивна мотивація є основою, яка допомагає юному спортсменові зосередитися на досягненні поставлених цілей, навіть у важкі моменти. Розвиток комунікативних навичок допомагає спортсменові ефективно спілкуватися з тренерами, партнерами та іншими учасниками спортивного процесу, що сприяє створенню сприятливого середовища для досягнення високих результатів. Дисципліна та самоконтроль вчать юного спортсмена відповідальності за свої дії та дозволяють зосередитися на досягненні мети, не відступаючи перед труднощами. Таким чином, ці аспекти грають важливу роль у

формуванні успішного спортивного шляху, досягненні професійної мети спортсмена.

Висновки. Виявлені в ході проведеного дослідження аспекти впливу юнацького спорту на формування спортивної мотивації, яка є важливим фактором успіху у будь-якій спортивній кар'єрі. Правильне ставлення до тренувального процесу, виступи у змаганнях, досягнення результатів – все це формується у юнацькому спорті і стає визначальним у майбутній спортивній діяльності.

Спорт відіграє значущу роль у житті кожної людини, сприяючи фізичному здоров'ю, формуванню характеру, дисципліни та комунікативних навичок. Особливе значення має юнацький спорт, який визначає майбутню спортивну кар'єру та формує основу для подальших досягнень. Розвиток фізичних та психічних якостей, виховання дисципліни та самоконтролю, формування комунікативних навичок мають велике значення для успішної спортивної діяльності у юнацькому спорті.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість юнацького спорту як фундаменту для подальшої спортивної професійної мети спортсмена та виявляє його ключовий вплив на розвиток особистості та досягнення успіху у спорті.

Список використаних джерел:

1. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту»: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна. 2021. 171 с.
2. Капіца В.Ф., Орлова О.І., Шурупова К.В. Професійна кар'єра успішного фахівця: монографія. Кривий Ріг: Центр ДВНЗ «КНУ», 2013. Т. 1. 508 с.
3. Мазур В.Й., Петров А.О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 224-233.
4. Новицька О.В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2001. №12. С. 76-82.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я. *Актуальні проблеми оздоровчої фізичної ку-*

льтури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах: збірник наукових праць. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. С. 32-36.

The article considers the main components that are laid in youth sports for the future successful professional career of an athlete. The role of the first coach in the mental and physical development of a young athlete is considered. The need for the formation of sports motivation, the development of communication skills, the education of discipline and self-control has been proven.

Key words: youth sport, professional sport, athlete, sports career.

Отримано: 15.11.2024

УДК 613/614(091)

В. М. Марчук, Д. В. Марчук

РІЗНОМАНІТНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Розвиток фізичних і інтелектуальних можливостей людини спирається на системний підхід у рамках будь-якого виду діяльності. У процесі підготовки спортсменів, фахівців і тренерів з різних видів спорту, методологічно вивірена сукупність знань, прийомів і навичок, научно-обґрунтована послідовність навчальних програм, є вирішальними факторами для проведення успішної навчально-виховної і тренувальної роботи.

Позитивний досвід вітчизняної спортивної школи дозволяє сформулювати ряд принципових положень, методичних підходів і засобів і рекомендувати їх у якості таких, які визначають шляхи розвитку спортивної дисципліни. Багаторічний досвід роботи більшості тренерів дає підстави говорити про важливість такого етапу як організації та методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі.

Ключові слова: спортивна гімнастика, планування тренувального процесу, тренувальні заняття, діти шкільного віку.

Актуальність теми. Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості організації та методики проведення тренувальних занять з дітьми шкільного віку. Досить важливим моментом процесу тренування є спрямованість та індивідуальний підхід до тренувального процесу. Весь

процес тренування передбачає використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

Мета публікації – обґрунтування особливостей організації та специфіки методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідні передумови планування тренувального процесу. Планування підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів. Природно, ці блоки – різних масштабів, як і масштаби часу, ними охоплювані. Поряд з фактором часу, іншим істотним моментом планування є сам зміст роботи, «наповнювач» безперервного процесу підготовки гімнастів [8].

Зміст у концентрованому виді висвітлюється в наступних задачах, що вирішуються в процесі тренування на різних етапах:

- освоєння нових елементів, з'єднань, комбінацій;
- підвищення рівня фізичної підготовленості засобами ОФП, СФП, рівня спеціальної витривалості засобами СФП і технічної підготовки;
- підвищення рівня психологічної стійкості, підготовленості в зв'язку зі специфічними труднощами, подоланими в умовах тренування і змагань;
- удосконалювання виконавської майстерності, підвищення класу підготовки;
- стабілізація техніки вправ, підвищення надійності їх виконання;
- організація безпосередньої підготовки до змагань і участь у них;
- застосування відбудовних заходів і засобів для переходу на новий рівень навантажень.

Кожна з задач може бути вирішена в різні відрізки часу, плануватися одночасно з іншими («накладення») або більш послідовно, з акцентом на пріоритетну черговість рішення.

Та сама за змістом задача може носити загальний або більш конкретний характер. Наприклад, загальна задача по оволодінню новими вправами може мати на увазі освоєння окремих елементів.

Таким чином, тренер, виходячи з задач і відпущеного на їхнє рішення часу, пропонує учням план і програму тренування [7].

Планування та організація великих циклів підготовки. Власне, схема багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації – це вже певною мірою план, де елементи структури (етапи підготовки) представлені в масштабі часу і у взаємозв'язку з програмою. По масштабах до цієї схеми наближається план олімпійської підготовки, орієнтований на підготовлений контингент спортсменів на 4 роки. У роботі з перспективним резервом доцільно мати довгостроковий план на 6-8 років («передолімпійський» і «олімпійський»). Для орієнтації він погодиться з загальною схемою багаторічної підготовки. При цьому важливо в планах відзначити календар найбільш великих змагань як цільові орієнтири, «контрольні пункти» підготовки.

Олімпійський чотирирічний цикл не однорідний. Кожен річний цикл у ньому може мати свою спрямованість. Перший – «післяолімпійський» річний цикл – характерний розробкою моделей майбутнього [8]. Другий цикл – рік модернізації довільної програми, корекції планів олімпійської підготовки. Третій цикл – модельно-контрольний. Перевіряються техніко-тактичні варіанти завершального циклу, відбираються кандидати для олімпійської підготовки в складі збірної команди країни. Четвертий цикл – «олімпійський» – присвячений безпосередній підготовці до участі в Іграх Олімпіади.

Ця схема умовна. Основним змаганням може бути чемпіонат світу, Кубок Європи, регіональні ігри, турніри та ін. Але в кожному випадку доцільно вибрати девіз року, відобразивши в його назві основну задачу. При такому перспективному плануванні варто мати на увазі, що ті самі задачі можуть по-різному вирішуватися і представляти різний ступінь труднощів для ветеранів, досвідчених спортсменів або для вхідних в олімпійську орбіту молодих спортсменів.

Облік особливостей олімпійського чотириліття стосується не тільки членів збірних команд, еліти. Спрямованість олімпійських циклів знаходить висвітлення в змісті підготовки навіть спортсменів молодших розрядів. У зв'язку з новими тенденціями у світовій гімнастиці вносяться корективи в навчальні програми спортивних шкіл.

Періодизація підготовки. Річний цикл передбачає визначену періодизацію – підготовчий, змагальний і перехід-

ний періоди. Логіка подібної періодизації уже відбита в назві. Весь процес підготовки підлеглий підведенню спортсменів до участі в змаганнях. У зв'язку з цим підготовчий період насичений учбово-тренувальною роботою, нагромадженням потенціалу.

Змагальний період характеризується відпрацюванням програми майбутніх змагань у цілому, фазою реалізації – участю в змаганнях.

Перехідний період планується і реалізується для відновлення організму після великих навантажень [8].

Режим активного і, що щадить, пасивного відпочинку, «втягуючих» навантажень загальпідготовчого характеру, що втягують, сприяє переходові від одного великого циклу до наступного.

У плануванні тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації з урахуванням календаря змагань більш прийнятна модель піврічного тренувального циклу. Рік підготовки олімпійського чотириліття містить два піврічних цикли, кожен з яких закінчується серією змагань. У кожному з піврічних циклів плануються, природно, підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Подібне планування дозволяє в чотирирічному олімпійському циклі неодноразово перевірити модель передолімпійського завершального етапу підготовки (до 6–8 разів). Тим більше, що і календар великих міжнародних змагань усе більш наближається до наукового, а не вольового підходу у визначенні термінів престижних стартів, що дає можливість розгорнути підготовку спортсменів, виходячи з концепції становлення і розвитку спортивної форми [6].

У тренуванні спортсменів, особливо на етапах початкової і спеціалізованої підготовки, коли потрібне тривалий час для освоєння навчальних програм, підготовчий період доцільно збільшити до 6–8 міс, і для такого контингенту типовий повний річний цикл підготовки. У роботі ж з підготовленими спортсменами можливий варіант розподілу року і на три цикли.

Організація та структура періодів підготовки. Кожний з періодів великого циклу тренування не однорідний за змістом. Численні задачі, типові для кожного з періодів, вирішуються найчастіше не одночасно, а послідовно, що визначає виділення в ньому окремих етапів (мезоциклів). Кількість ета-

пів і їхню спрямованість залежать від педагогічних задач. У зв'язку з цим типовими для підготовчого періоду можуть бути етап оволодіння новими елементами, зв'язуваннями, з'єднаннями, етап модернізації довільної програми, етап підвищення рівня ОФП і СФП. Для змагального періоду характерний етап удосконалювання якості виконання програми, етап стабілізації техніки, надійності виконання програми, етап безпосередньої підготовки до змагань, етап реалізації – участі в змаганнях. Навіть у перехідний період можуть бути етапи пасивного й активного відпочинку, ОФП. Перехідний період більш короткий у порівнянні з двома іншими.

Тривалість етапів і періодів може бути різної. У випадку, приміром, коли підготовчий період повного річного циклу продовжується не менш напівроку, етапи можуть тривати до 2-3 міс. А якщо мова йде про піврічні цикли, підготовчий період скорочується до 2-3 міс, а етапи – до 1-1,5 міс. Не виключене завершення підготовчого періоду й окремих його етапів контрольними перевітками, що підводять навчальними змаганнями [9].

Одним з розповсюджених варіантів побудови тренувального циклу є завершення його не одним, а послідовно (серією) змагань, які чергуються один за одним на термін від 1 тижня до 1-1,5 міс. У цьому випадку немає необхідності і можливості розвертати між змаганнями роботу, типову для підготовчого періоду тренування. У цих умовах будується «здвоєний» або «зтроєний» змагальний період, коли після кожного змагання планується короткий відновний період (кілька днів – тиждень), а далі етап безпосередньої підготовки до наступного змагання (від одного до декількох мікроциклів).

Реальні умови часом такі, що в хід планомірної роботи втручаються різні обставини, аж до випадків участі в небажаних змаганнях. Тренер у цій ситуації повинний особливо наполегливо домагатися реалізації плану і термінів підготовчого періоду [11].

Висновки. У періоди підготовки до відповідальних змагань використовуються трохи науково обґрунтованих моделей перед змагальною підготовки, орієнтованих на вид і характер змагань, з урахуванням індивідуальних особливостей та спеціалізації спортсменів. Технологія підготовки передбачає використання спеціальних (по своїй спрямованості) тижневих мікроциклів (початковий, базовий, удар-

ний, відновний, модельний, контрольно-модельний і безпосередньої спрямованості), у яких поетапно моделюються умови майбутнього змагального тижня.

Слід зазначити, що для створення на попередніх етапах підготовки оптимальної надмірності досить в ударно-модельних тренувальних заняттях перевищувати обсяги змагальної діяльності в 1,5-2 рази.

На підставі цих представлень планування багаторічної цілорічної підготовки гімнастів можна виразити в системі однорідних структурних одиниць – тимчасових інтервалах: від чотирирічного олімпійського циклу підготовки до одного тренувального заняття.

Відповідно до даного підходу визначені типи річних (і піврічних) циклів, періодів, етапів і мікроциклів підготовки, типи тренувальних днів і занять. Орієнтуючись у структурі тренувального процесу, тренер може більш оперативно і раціонально керувати підготовкою гімнастів, вибудовувати в потрібній черговості ті або інші одиниці планування, наповняти їхнім конкретним змістом.

В ієрархії структурних одиниць планування тренувального процесу одне заняття є самим дрібним по масштабах. Однак це і найбільш оперативна ланка (по можливостях передбачати ситуацію і результат роботи). Плани занять розробляються найбільше докладно, хоча і не все задумане висвітлюється на папері.

Планування підготовки гімнастів в остаточному підсумку зводиться до розробки детальних планів окремих занять. У зв'язку зі складністю виду спорту спектр проблем, що виникають при підготовці класних гімнастів, не може бути розв'язаний у заняттях одного плану, одного профілю. Виникла необхідність виділити кілька типів занять. Створено передумови, у залежності від задач, для варіювання і застосування різних типів занять, тобто для керування тренувальним процесом. У практиці плануються серії – «ланцюжка» однопрофільних і різнопрофільних занять, заняття змішаного типу (учбово-тренувальні, модельно-контрольні і т. п.).

Але не повинно бути занять невизначеної структури. Майстерність тренера виявляється в умінні визначати співвідношення засобів підготовки в різних по масштабах інтервалах часу, в умінні варіювати різними типами занять.

Список використаних джерел:

1. Бабюк С.М., Марчук В.М., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загально-розвивальних вправ: гімнастичні палиці. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
2. Бабюк С.М., Марчук В.М., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загально-розвивальних вправ: гімнастична лава. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
3. Бабюк С.М., Марчук В.М., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загально-розвивальних вправ. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
4. Бабюк С.М., Марчук В.М., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
5. Комплексне тестування рухових здібностей людини / за ред. Л.П. Сергієнко. Миколаїв: УДМТУ, 2001.
6. Плахтій П.Д., Марчук В.М. Фізіологічні основи рухової активності людини. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
7. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) *Фізичне виховання в школі*. 2009. №2. С. 25-28.
8. Смолевський В.М., Гавердовський Ю.К. Спортивна гімнастика. Київ: Олімпійська література, 2012. 462 с.
9. Фізіологія людини / за ред. І.С. Кучерова та ін. Київ: Вища школа, 2011. 204с.
10. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 2003. 184 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.

The development of a person's physical and intellectual capabilities is based on a systematic approach within the framework of any type of activity. In the process of training athletes, specialists and coaches in various sports, a methodologically verified set of knowledge, techniques and skills, a scientifically substantiated sequence of training programs are decisive factors for successful educational and training work.

The positive experience of the domestic sports school allows us to formulate a number of fundamental provisions, methodological approaches and means and recommend them as

those that determine the ways of developing a sports discipline. The many years of experience of most coaches gives reason to speak about the importance of such a stage as the organization and methodology of conducting training sessions with children at school.

Key words: gymnastics, planning of the training process, training sessions, school-age children.

Отримано: 11.11.2024

УДК 37.016:796

Т. О. Мацієвич, Г. А. Єдинак

ДЕЯКІ ПЕРЕДУМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ПРИНЦИПУ НАВЧАННЯ «EMBODIED LEARNING»

Продовжується реформування шкільної освіти, проте концептуальна ідея фізичного виховання залишається практично незмінною. Водночас, дослідники пропонують різноманіття інноваційних підходів, способів, методів і засобів для підвищення ефективності шкільного фізичного виховання. У зв'язку з цим дослідили можливість і доцільність використання принципу навчання «embodied learning» у практиці фізичного виховання учнів початкової школи.

Ключові слова: фізичне виховання, інновації, початкова школа, embodied learning.

Постановка проблеми. На сучасному етапі продовжується реформування шкільної освіти, а одним із визначальних чинників досягнення позитивного ефекту є розроблення і реалізація у практиці новацій освітнього процесу. У фізичному вихованні більшість з таких новацій стосуються проєкту «Нова українська школа», а один із перспективних напрямків пов'язаний з пропозицією здобувачам середньої освіти обирати свою освітню траєкторію [3]. У зв'язку з цим актуалізується надважливе завдання – забезпечити у новостворених умовах формування визначених нормативно-правовою базою загальної середньої освіти компетентностей здобувачів на необхідному рівні.

Аналіз останніх досліджень. Концептуальна ідея фізичного виховання, передусім дітей та молоді, продовжує

залишатися на засадах розвитку моторної функції і формування на базі цього рухових умінь і навичок для досягнення певного результату в різних видах визначених рухових дій [10; 12]. Не зупиняючись на конкретизації таких видів у аспекті нашого дослідження відзначимо, що у шкільний період види рухових дій, якими здобувачу необхідно оволодіти, наведені у змісті програми з фізичного виховання для певної вікової групи учнів.

Водночас, сучасне фізичне виховання не враховує того, що стан розвитку рухових якостей, як складових фізичної підготовленості учня, а також майстерність виконувати різні рухові дії, здійснювати за допомогою них певні види рухової діяльності (основи видів спорту), – все це не є чинниками, що детермінують психологічний і фізичний стан цього учня. Необхідно враховувати, що розвиток та здоров'я учня залежать не тільки від змісту зазначеної рухової активності, але й від його інтелектуальної, соціальної діяльності, особистісних та індивідуальних характеристик [7; 8].

У зв'язку із зазначеним фізичне виховання у закладі загальної середньої освіти, але передусім учнів початкової школи, повинно бути особистісно-зорієнтованим і спрямовуватись, крім зазначеного раніше, на формування механізмів самовдосконалення, що відбуваються в процесі пошуку цих механізмів кожним учнем і враховують його особистісні якості під час взаємодії з однолітками та різних життєвих ситуацій. Такий підхід сприяє виявленню інтересів учня, дозволяє здійснити індивідуальну допомогу у пошуку наявного потенціалу, внутрішніх, у тому числі фізичних резервів. У більш загальному розумінні зазначене створює можливість для учня реалізувати себе, свідомо діяти та бути визнаним у соціальному контексті [2].

Іншими словами, потрібно розглядати завдання фізичного виховання у сучасному закладі загальної середньої освіти не тільки з позиції виконання вимог навчальної програми, але і закріплення матеріалу інших навчальних програм, задовольняючи так пізнавальні, естетичні, інші прагнення учнів у аспекті свого розвитку. Це необхідно, щоб підтримувати здоровий стан учнів загалом та здійснювати рух до різнобічно, але передусім інтелектуально і фізично розвиненої особистості [1; 9]. Крім цього необхідно враховувати наявну ситуацію, зокрема відхилення у більшості

учнів стану фізичного розвитку (дефекти постави, різні викривлення хребта), хронічні захворювання (вегетосудинна дистонія, неврози, хвороби жовчного міхура, короткозорість, клінічна поведінка тощо), невиправдано збільшені обсяги розумового навантаження, яке відбувається на фоні зменшення обсягу рухової активності.

У зв'язку із зазначеним деякі дослідники [2] наголошують на дієвості педагогічної технології «навчання в русі» у знятті втоми, протидії виснаженню, підвищенні позитивного ефекту в оволодінні матеріалом різних навчальних дисциплін, формуванні визначених компетентностей.

Деяко подібним до такої технології за ідеєю і певною мірою інструментарієм реалізації є принцип навчання «embodied learning» – навчання за допомогою тіла. Цей принцип обґрунтовано можна розглядати як альтернативний підхід до використання рухової активності взагалі та фізичного виховання зокрема для вирішення завдань, які було озвучено раніше. Проте, дотепер практично відсутні [4; 5] дослідження, спрямовані на практичне розв'язання означеної наукової проблеми.

Мета статті – систематизувати наявний у джерелах інформації матеріал для створення цілісного уявлення про можливість і доцільність використання принципу навчання «embodied learning» у практиці фізичного виховання учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Embodied learning, як принцип (за інформацією інших дослідників – форма, спосіб, метод) навчання, передбачає досягнення результату за допомогою використання всього тіла (тілесно орієнтоване навчання) та вже деякий час реалізується у практиці навчання дітей [5]. У освітньому середовищі, що відповідає сутності принципу, взаємодія тіла і простору є визначальною. Тобто тіло та рухова діяльність, що відбувається, є важливим інтерфейсом для навчання у різному просторі, а саме фізичному, віртуальному чи гібридному [15].

Провідна ідея «embodied learning» ґрунтується на тому, що спеціально організована рухова діяльність, зазвичай, стимулює особу, яка навчається, до екзистенційного навчання. Останнє передбачає, що результату навчання досягають через практичну діяльність, використовуючи у біль-

шості випадків відповідні моделі навчання, що враховують таку позицію: кожен учень – особистість, його особливості – унікальні [6]. Крім цього, дієвість досліджуваного принципу підтверджена нейрофізіологами, біологами, психологами, адже «embodied learning» передбачає залучення вродженої, автономної компетенції кожної дитини (фізичної, емоційної та когнітивної) до здійснення процесу навчання [15]. Іншими словами, основу становить не тільки інтелектуальна діяльність, але передусім залучення в процес усе тіло.

Реалізація принципу «embodied learning» потребує, крім іншого, урахування того, що модифікована управлінська взаємодія повинна займати пріоритетне місце в діяльності вчителя. Це зумовлено тим, що в освітньому процесі така взаємодія дає позитивний результат, але у випадку спілкування обидвох сторін на рівних, як особистостей. Важливою умовою в означеній взаємодії є обраний учителем стиль спілкування, який може і повинен постійно модифікуватися відповідно до умов і вимог освітнього процесу [15].

Що стосується засобів реалізації принципу тілесно орієнтованого навчання, то тут відзначаємо таке. Важливу, а можливо і провідну роль в реалізації такого принципу відіграють: пристрої, які учень може носити з собою; інтелектуальні об'єкти, які він може відчувати; сенсорні технології; пристрої відстеження руху; інтерактивне відео. Найбільш простий (порівняно з іншими приладами, пристроями тощо) засіб для реалізації «embodied learning» – використання AR/VR-симуляторів; це вже є реальністю, але дуже обмежено в елітних школах Європи. Тут необхідно конкретизувати, що AR (augmented reality) – доповнена реальність, принцип дії – накладає цифровий контент на реальний світ. Так користувачам надаються: інформація у реальному часі, допоміжні операції, інтерактивний досвід, що покращує ефективність роботи і досвід користувача; сфера застосування – освіта, охорона здоров'я, архітектурний дизайн, туристичні розваги тощо. Технологія VR (virtual reality) – віртуальна реальність, тобто занурення користувача у повністю цифрове середовище за допомогою спеціальних пристроїв, що забезпечує захоплюючий досвід, який дозволяє користувачу занурюватись у віртуальний світ і взаємодіяти з віртуальними об'єктами. Сфера застосування – ігри, симуляційне навчання, лікування, психоте-

рапія, віртуальний туризм тощо [13]. Крім цього, спільноту Creative Learning Lab of Waag проводяться дослідження, спрямовані на використання в «embodied learning» віртуальних світів та створення «Тілесного ігрового навчально-го театру» в рамках проекту Play of /COMMIT [15].

З іншого боку, важливим у моделі навчання дітей, основу якої становить принцип «embodied learning», є вибір і застосування адекватних методів. Ураховуючи сучасні тенденції модернізації системи загальної середньої освіти (проект «Нова українська школа») та позицію дослідників перевагу потрібно надавати ігровому методу [10]. У педагогіці застосовують також інші подібні конструкти, зокрема «ігрові методи навчання», «технології ігрового навчання», але в усіх випадках вони передбачають організацію освітнього процесу, під час якого навчання здійснюється долученням учнів до гри [11]. У зв'язку з цим важливим і корисним для формування дієвої моделі навчання за принципом «embodied learning», що буде реалізовуватися на заняттях фізичними вправами у різних формах організації, є окремі положення проєкту «Сприяння освіті» [14]. Зокрема, пропонується сприяти розвитку якості освіти через різнобічний розвиток дитини у вигляді зокрема компетентностей, що необхідні для навчання впродовж життя, а також становлення педагога, який прагне відійти від педагогіки копіювання, шаблонування, практики однієї правильної відповіді та нав'язування свого бачення дитині. Такий підхід передбачає взаємодію вчителя і дитини шляхом «навчання через гру»: цей підхід надає можливість відчувати силу педагогіки гри як системи, методу й інструменту навчання; практично і глибоко зрозуміти, чому гра – найкращий інструмент підготовки дітей до викликів майбутнього.

Висновки. Реформування шкільної освіти, разом із тим, не торкнулася шкільного фізичного виховання, хоча дослідники пропонують різноманітні інноваційні підходи, способи, методи і засоби для підвищення його ефективності, а це не сприяє усуненню протиріччя між наявною ситуацією та потребою в підвищенні дієвості фізичного виховання.

За результатами вивчення джерел інформації одним із перспективних у аспекті підвищення дієвості фізичного виховання учнів початкової школи є реалізація принципу навчання «embodied learning».

Ефективними інструментами при реалізації принципу навчання «embodied leaning» у фізичному вихованні в початковій школі є інноваційні засоби (пристрої, які можна носити з собою; інтелектуальні об'єкти, які можна відчувати; сенсорні технології; пристрої відстеження руху; інтерактивне відео), а один із найпростіших – AR/VR-симулятори. Один із дієвих методів при реалізації принципу навчання «embodied learning» у фізичному вихованні – ігровий, або інші, але подібні конструкти, сутність яких однакова – навчання здійснюється долученням учнів до гри.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення досягнень учнів початкової школи у фізичному вихованні та інших освітніх компонентах для встановлення дієвості освітнього процесу в розвитку їх інтелектуальної і фізичної складових загального розвитку.

Список використаних джерел:

1. Галяманжук А.А., Єдинак Г.А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №2 (18). С. 104-109.
2. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання дітей: навч. посіб. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, №31, ст. 226. №3051-IX від 11.04.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 06.10.2024).
4. Мацієвич Т. «Embodied learning» як принцип навчання та стан його реалізації у шкільному фізичному вихованні. *Зб. наук. пр. молодих вчених Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-тет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 15. С. 332-335.
5. Мацієвич Т. Характеристика педагогічних підходів до вирішення навчальних завдань з фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти. *Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. 2024. Вип. 23. С. 122-124.
6. Михальчук Н.О. Використання екзистенційних моделей у шкільному навчанні. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/8500/97/>

7. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 НУФВС України. Київ, 2009. 42 с.
8. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г. та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.
9. Огніста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 АДУФК. Львів, 2003. 22 с.
10. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. №988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text> (дата звернення: 06.10.2024).
11. Сущенко А.О. Нейропсихологічний підхід у навчанні і креативній діяльності дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. №75, Т. 3. С. 38-45. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.7>
12. Фізична культура. Програми для 1-4 класів ЗНЗ. Київ, 2016. 120 с.
13. Що таке AR, VR, MR. URL: <http://ua.xdvirtualreality.com/-news/what-is-ar-vr-and-mr-77339801.html>
14. Lego Foundation. URL: <https://mon.gov.ua/ministerstvo-2/diyalni-st/mizhnarodna-spivpratsya-2/partneri-z-rozvitku/lego-foundation>
15. What is embodied learning? URL: <https://waag.org/en/-article/what-embodied-learning/> (дата звернення: 07.10.2024).

Reform of school education continues, but the conceptual idea of physical education remains practically unchanged. At the same time, researchers offer a variety of innovative approaches, ways, methods and tools to increase the effectiveness of school physical education. In this regard, the possibility and expediency of using the «embodied leaning» teaching principle in the practice of physical education of elementary school students was investigated.

Key words: physical education, innovations, elementary school, embodied leaning.

Отримано: 17.11.2024

Ю. А. Михальська, І. І. Кіцак, А. В. Михальський

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом формування здорового способу життя на різних етапах розвитку суспільства.

Видатні учені античного світу висловлювали думки про гігієнічне і оздоровче обґрунтування виховних заходів. У наступні періоди розвитку цивілізації медицина все менше приділяла увагу здоров'ю людини, концентруючи її переважно на лікуванні хвороб. На сучасному етапі пріоритет щодо здоров'я акцентується саме на формуванні здорового способу життя та профілактиці хвороб.

Ключові слова: формування здорового способу життя, профілактика захворювань, здоров'я людини.

Постановка проблеми. За всіх часів у всіх народів світу здоров'я вважалося найважливішою цінністю людини і суспільства, основою активного творчого життя, щастя, радості та благополуччя. Воно розумілося як головна умова діяльності людини.

Формування, збереження та зміцнення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних проблем. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ), фізичне загартування завжди були важливим елементом людського життя на всіх його етапах.

Ідеї формування ЗСЖ беруть свої коріння із стародавніх часів, коли суспільство потребувало фізично міцних та здорових людей і воїнів, що здатні забезпечити функціонування устрою та захищати суспільство від сторонніх нападників. Зі зміною епох змінювались вимоги та ставлення суспільства до ідеї виховання здорової людини [4, с.89].

Сучасний етап розвитку нашого суспільства викликає занепокоєння багатьох вчених: соціологів, демографів, біологів, медиків і інших фахівців у зв'язку з демографічною кризою, зниженням тривалості життя та народжуваності, поширеністю захворювань, погіршенням фізичного та психічного стану здоров'я населення. Особливо прикрими є втрати здоров'я дітей. Основними причинами втрат здоров'я, зростання смертності та зниження очікуваної трива-

лості життя є низький рівень і несприятливі умови життя та праці значної частини населення, низька ефективність існуючої системи охорони здоров'я, поширеність шкідливих звичок та нехтування нормами ЗСЖ.

Спосіб життя сучасної людини характеризується гіподинамією і гіпокінезією, переїданням, інформаційною перевантаженістю, психоемоційним перенапруженням, зловживанням лікарськими препаратами і т. д., що призводить в кінцевому результаті до розвитку так званих хвороб цивілізації. У зв'язку із ситуацією, що зараз склалася зі здоров'ям населення в Україні важливим є збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом формування ЗСЖ.

Метою статті є теоретичний аналіз історичних етапів становлення культури ЗСЖ особистості.

Методами дослідження, які були використані в процесі підготовки статті були спеціальні та загальнонаукові методи зокрема такі як аналіз наукової фахової літератури, узагальнення отриманої інформації тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність проблеми збереження здоров'я та формування ЗСЖ зумовила особливо активні дослідження у цьому напрямку з другої половини ХХ ст. Проблематику дотримання ЗСЖ досліджувало багато вчених. Так, питання формування ЗСЖ висвітлені в роботах Г. Апанасенко, О. Леонтьєва, В. Оржеховської, Ф. Ринди, О. Яременко та ін.

Соціально-медичні аспекти формування ЗСЖ та медико-біологічні основи збереження та зміцнення здоров'я розглянуто М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Брехманом, В. Ліщуком, Т. Данилюком.

У роботах А. Капської, Л. Коваль, С. Савченка, С. Харченка висвітлено соціально-педагогічну роботу присвячену, зокрема, збереженню та зміцненню здоров'я дітей та підлітків. У той же час історичні аспекти формування ЗСЖ в літературних джерелах висвітленні недостатньо.

Викладення основного матеріалу. Формування ЗСЖ є головним важелем у зміцненні здоров'я населення. Під ЗСЖ слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють та вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних та професійних функцій.

ЗСЖ включає всі елементи такої діяльності, яка спрямована на охорону здоров'я, його поліпшення та відтворення. Таким чином, ЗСЖ – це діяльність спрямована на збереження, покращення та зміцнення здоров'я людей.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних. Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сіна (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К. Сен-Сімон, Ш. Фур'є, Р. Оуен та ін. [1, с.214].

Ще у працях видатних учених античного світу Сократа, Платона, Аристотеля, Демокрита, Піфагора містяться думки про обов'язок держави піклуватися про здоров'я громадян, положення про гігієнічне і оздоровче обґрунтування виховних заходів. Відомі філософи V-IV ст. до н. е. наголошували на необхідності гармонійного поєднання фізичного і духовного компонентів виховання, спираючись на традиції, нові знання медицини, природничих наук. Проте на противагу минулій епосі фізична досконалість втрачала пріоритетність як критерій індивідуального розвитку, її місце зайняла духовна сторона розвитку особистості, яка до цього часу мала другорядне значення [4, с.89-90].

Пріоритетними принципами у діяльності видатного давньогрецького лікаря, реформатора античної медицини Гіппократа (460-377 рр. до н.е.) було використання оздоровчих, а не лікувальних методів. Він рекомендував вивчати насамперед здорових, а вже потім хворих людей, виходив з визначення впливу факторів навколишнього середовища і конституції на формування тілесних і душевних властивостей людини, написав трактат «Про здоровий спосіб життя».

Видатний римський лікар, мислитель, анатом, фізіолог Клавдій Гален (129 або 131 – близько 200 р. н.е.) у своїх роботах дав визначення здоров'я і хвороби, склав рекомендації з використання гімнастики, дієти, масажу для профілактики захворювань.

Середньовічний перський учений, філософ і лікар, хімік, астроном, теолог, поет Авіценна (Абу Алі Ібн Сіна, 980-1037 р. н.е.) писав, що основне в мистецтві збереження здоров'я – це збалансування необхідних чинників, якими є:

- 1) врівноваженість натури;

- 2) вибір їжі;
- 3) очищення від надлишків;
- 4) збереження будови тіла;
- 5) поліпшення того, що вдихається через ніс;
- 6) пристосування одягу;
- 7) врівноваженість фізичного й душевного руху.

Йому був відомий негативний вплив на організм людини недостатності рухової активності (гіподинамії), тому він вважав заняття фізичними вправами – одним з найважливіших умов збереження здоров'я. Велику увагу він надавав дихальним вправам, в яких бачив спосіб очищення «соків» організму.

За часів Київської Русі вперше на державному рівні система ЗСЖ згадується в «Повчанні» Володимира Мономаха, де він подає універсальну систему ЗСЖ. Вона була спрямована на виховання в дітей та молоді міцного здоров'я, забезпечувала підготовку до трудової й військової діяльності. Ця система включала продуктивну працю, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

Основним методом формування ЗСЖ вважався особистий приклад батьків і старших, що є не менш актуальним і в наш час [3, с.56].

У наступні періоди розвитку цивілізації медицина все менше приділяла увагу здоров'ю людини, концентруючи її переважно на лікуванні хвороб. Щоправда, такі видатні вчені, як Френсіс Бекон (1561-1626) англійський філософ та Іммануель Кант (1724-1804) німецький філософ, у своїх роботах неодноразово наголошували, що пріоритет щодо здоров'я має бути відданий саме здоров'ю та профілактиці хвороб.

У новітній час заслуговують згадки такі вчені як хірург М.М. Амосов, серед наукових робіт якого книга «Роздум про здоров'я» і оздоровча система («система навантажень і обмежень»), та представник військової медицини – Г.Л. Апанасенко, що займався медичним забезпеченням водолазів, космонавтів і оцінкою «фортеці» їхнього здоров'я, який розробив принципи діагностики на межі норми і патології та ін.

Основними завданнями України у сфері охорони здоров'я на найближчу перспективу є:

- переорієнтація охорони здоров'я на профілактику захворювань;

- виховання особистої відповідальності за власне здоров'я та здоров'я родини, навичок самозбереження, насамперед серед дітей і молоді;
- утвердження в суспільстві престижності дотримання ЗСЖ, його пропаганда серед населення та розробка механізмів економічного стимулювання впровадження ЗСЖ;
- забезпечення доступності інформації стосовно важливості раціонального харчування, рухової активності, уникнення ризикованої поведінки (у тому числі сексуальної), необхідності дотримання безпечних умов і режиму праці та відпочинку, уникнення шкідливих наслідків вживання тютюну, алкоголю та наркотиків;
- постійне висвітлення питань щодо ЗСЖ в сучасному медійному просторі із залученням відомих суспільних лідерів та використанням міжнародного і вітчизняного досвіду в цій сфері [2, с.11-12].

Висновки. Процес формування ЗСЖ особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, направлений на прищеплення людині навиків ведення ЗСЖ, до якого варто підходити комплексно, а турбота про здоров'я має лежати в основі цінностей людини.

Список використаних джерел:

1. Ленкова О.О., Тронь Н.В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» у педагогічному процесі. *Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*. 2015. Т. 15. Вип. 1 (49). С. 214-218.
2. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ, 2013. 268 с.
3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.
4. Файчук О.Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]*. Сер.: Педагогіка. 2011. Т. 153. Вип. 141. С. 89-92.

The article is devoted to the analysis of saving and improving the health of people by developing a healthy way of living at various stages of marriage development.

Prominent scientists of the ancient world expressed ideas about the hygienic and healthy treatment of sewage outlets. At the onset of the development of civilization, medicine paid less

and less respect to healthy people, concentrating most importantly on curable diseases. At the current stage, the priority of health is focused on developing a healthy lifestyle and preventing illness.

Key words: development of a healthy way of life, prevention of illness, human health.

Отримано: 7.11.2024

УДК 378.147:091.33:796

Ю. М. Петрова, М. В. Прозар, В. Б. Воронецький

ІНТЕРАКТИВНІ KEYСИ В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (спеціальність 017 Фізична культура і спорт)

У статті узагальнено визначення кейс-методу, етапи його розробки та реалізації під час освітнього процесу здобувачів вищої освіти, зокрема здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Ключові слова: кейс-метод, здобувач вищої освіти, сфера фізичної культури і спорту, освітній процес, професійна діяльність, практичні навички.

Постановка проблеми. Інноваційні освітні тенденції, глобальне та водночас творче мислення здобувачів вищої освіти нового покоління, сприйняття по-новому навчального матеріалу та бачення проблем у сфері фізичної культури з погляду свідомих та впевнених студентів зумовлює потребу у використанні в освітньому процесі нових форм та методів навчання. Одним з таких інноваційних методів є метод інтерактивних кейсів, використання якого під час освітнього процесу дозволяє здобувачам не лише засвоювати теоретичні знання, але й застосовувати їх у змодельованих практичних ситуаціях.

Проблематика впровадження інтерактивних кейсів в освітній процес здобувачів вищої освіти має кілька важливих аспектів: реалізація кейс-методу в умовах обмежених ресурсів; мотивація студентів; адаптація кейсів до спеціальностей; оцінювання результатів інтерактивного навчання.

Інтерактивні кейси повинні бути тісно пов'язані з конкретними спеціальностями та освітніми програмами. Про-

блема полягає в тому, що універсальні кейси не завжди ефективні для різних дисциплін, зокрема у сфері фізичної культури та спорту, де необхідні специфічні завдання та сценарії. Ще однією проблемою є розробка критеріїв та підходів до об'єктивного оцінювання знань і навичок, отриманих через інтерактивні кейси.

Мета та завдання дослідження: здійснити загальний аналіз особливостей використання інтерактивних кейсів в освітній діяльності здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методи дослідження: під час дослідження використували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію. Опрацьовували фахові літературні джерела.

Обговорення результатів дослідження. Історія виникнення та використання кейс-методу в освітній діяльності розпочинається 1910 року у Гарвардській бізнес школі. Його почали застосовувати під час вивчення дисциплін управлінського характеру. У літературі є різні інтерпретації визначення даного поняття. Наприклад, метод кейсів – це дослідницький підхід, який використовується для отримання поглибленого, багатогранного розуміння складної проблеми в контексті її реального життя [1]. Або ж – це дуже адаптивний стиль освітньої діяльності, який передбачає проблемне навчання та сприяє розвитку аналітичних навичок [3]. Подаючи вміст у форматі розповіді, що супроводжується питаннями та діями, які сприяють груповому обговоренню та вирішенню складних проблем, тематичні дослідження сприяють розвитку вищих рівнів таксономії когнітивного навчання; перехід від пригадування знань до аналізу, оцінювання та застосування. Подібним чином тематичні дослідження сприяють міждисциплінарному навчанню та можуть використовуватися для підкреслення зв'язків між конкретними академічними темами та реальними суспільними проблемами. Ряд авторів метод кейсів розглядають як метод ситуативного навчання на конкретних прикладах [2]. Отже, під кейс-технологією можна розуміти метод навчання, який передбачає розв'язання актуальних завдань, що можуть виникати у професійній діяльності. Суть кейс-методу – це принцип конкретного випадку, який необхідно дослідити, проаналізувати, обговорити та запропонувати можливі рішення.

Під час підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура використання інноваційних кейсів є ефективним інструментом для розвитку практичних навичок та умінь. Він дає можливість змоделювати типові ситуації зі сфери фізичної культури і спорту, опираючись на сучасні методики.

Проаналізувавши дані літературних джерел та опираючись на досвід фахівців, можна зробити висновок, що розробка освітнього кейсу повинна відбуватись на декількох етапах:

- вибір теми, яка відповідає сфері майбутньої професійної діяльності;
- розробка кейсу із врахуванням змісту та специфіки освітнього компонента;
- підготовка матеріалів для здобувачів вищої освіти, включаючи інформаційні дані та можливі шляхи вирішення;
- проведення навчального заняття із використанням кейсу та обговорення результатів.

Нижче наведемо приклад кейс-методу, який було використано під час проведення практичного заняття з ОК «Управління у сфері фізичної культури і спорту».

Case-study: ситуаційне управління

Мета: розвивати навички прийняття рішень та управління в стресових ситуаціях.

Здобувачі розподіляються на команди, кожна з яких отримує конкретний управлінський сценарій (наприклад, конфлікт у команді серед спортсменів). Їм потрібно розробити та презентувати стратегію вирішення проблеми. Інші студенти можуть виступати в ролі «батьків», «працівників» або інших зацікавлених сторін, задаючи питання або створюючи додаткові виклики.

Case-study: аналіз реальних компаній

Мета: поглибити розуміння теорії на реальних прикладах.

Викладач підбирає кілька реальних кейсів з управління відомих компаній (успішних або таких, що зазнали невдачі). Здобувачі мають проаналізувати ситуацію, визначити ключові проблеми та запропонувати стратегії вирішення. Кожна команда презентує свій аналіз, після чого проходить загальне обговорення.

У процесі виконання подібних аудиторних завдань за допомогою кейс-методу у здобувачів вищої освіти формують фахові та соціальні навички, розвивається критичне мислення та здатність до самостійного прийняття рішень. Це покращує рівень їх знань та підготовку до здійснення професійної діяльності у динамічних умовах.

Висновок. Інтерактивні кейси як освітня технологія є перспективним напрямом розвитку професійної підготовки у сфері фізичної культури і спорту. Такий підхід до навчання дозволяє максимально інтегрувати теорію й практику, що сприяє підвищенню якості освіти та готовності випускників до здійснення професійної діяльності у сучасних умовах.

Список використаних джерел:

1. Захарчук О., Горошко О., Сахацька І. Проактивна презентація та кейс-метод як складові професійно орієнтованого навчання в закладі вищої освіти. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2024. №2 (34-02). С. 158-168. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2024-34-00-045>.
2. Стинська В., Чепіль М., Прокопів Л. Кейс-метод – інновація у методиці підготовки студентів магістратури у закладі вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. №4/212. С. 16-19. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/279115>.
3. Kevin M. Bonney Case Study Teaching Method Improves Student Performance and Perceptions of Learning Gains. 2021. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40594-021-00302-2>.

The article summarizes the definition of the case method, the stages of its development and implementation during the educational process of students of higher education, in particular, students of the specialty 017 Physical culture and sport.

Key words: case method, higher education student, physical culture and sports, educational process, professional activity, practical skills.

Отримано: 14.11.2024

В. І. Поплавський, А. В. Заїкін, О. Р. Федорак

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті вказані вікові особливості дітей старшого шкільного віку, зміст навчальної програми з фізичної культури, особливості вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме розширення кругозору, виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами, формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Ключові слова: фізична культура, знання, учні, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми. Базовий рівень освіти з фізичної культури в системі школи спрямований на максимальний розвиток особистості під час процесу засвоєння знань, способів пізнання, формування інтелектуального рівня знань з фізичної культури, пов'язаних з використанням спеціальних засобів та методів, які сприяли б фізичному удосконаленню людини, а також розвитку здатності передавати знання та вміння оточуючим на основі власної грамотності з фізичної культури [2].

Зміст освітньої галузі в системі старшої школи передбачає: формування стійких мотиваційних установок і застосування набутих знань щодо здорового способу життя та системи підтримки, реабілітації і корекції власного здоров'я; сприяння підвищенню адаптаційних можливостей організму; усвідомлення необхідності підвищення стану фізичної підготовленості через розвиток фізичних якостей і здібностей; формування умінь і навичок щодо систематичних занять фізичними вправами, підвищення функціональної та фізичної підготовленості; підготовку до служби в Збройних Силах України та інших військових формувань, визначених законодавством; вибору професії; надання першої медичної допомоги [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Великий рівень відповідальності й свідомості дітей старшого шкільного віку викликає інтерес до власної особистості, до форм

її організації та саморегуляції, що дозволяє виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я і формувати стійкі мотиваційні установки на здоровий спосіб життя. Тому формування теоретико-методичних знань з питань фізичної культури здійснюється на більш високому рівні.

Для вирішення даного завдання нами були визначені фактори, які впливають на рівень знань, теоретична підготовка старшокласників з фізичної культури та взаємозв'язок знань з окремими показниками фізичного здоров'я.

Результати аналізу теоретико-методичного розділу дозволяють нам говорити про те, що обсяг знань програмного матеріалу старшокласників обмежується в основному загальними знаннями довідково-інформаційного характеру і охоплює теоретичний рівень, а саме: питання 10-го класу – «Ознаки перевтоми», «Організація і проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку», «Дотримання рухового режиму та правила безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами», «Надання першої медичної допомоги у разі травмування», «Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти», питання 11-го класу – «Фізична культура як важлива складова загальної культури людини», «Фізична культура в сім'ї», «Впровадження здорового способу життя», «Перша допомога у разі спортивного травмування», «Фізичні вправи для підготовки до праці та служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері». Спеціальні знання з фізичної культури методичного рівня розкриті недостатньо. Так, у навчально-пріоритетному матеріалі програми «Основи здоров'я і фізична культура» до спеціальних методичних знань можна зарахувати: у 10-му класі питання планування та методики розвитку основних фізичних якостей, проведення самостійних занять фізичними вправами; у 11-му класі – питання щодо методики проведення самостійних занять фізичними вправами та самоконтроль за фізичними навантаженнями [1, 2].

Однак у даній програмі не вказується, що старшокласників треба ознайомити з деякими видами фізичних вправ для самостійних занять фізичною культурою, а саме повсякденними, циклічними і нетрадиційними вправами.

Результати проведеного нами анкетування вчителів свідчать про те, що 90% опитаних не дають теоретичний мате-

ріал у повному обсязі згідно з програмою. На думку 80% учителів, основними причинами недостатньої теоретичної підготовки учнів є відсутність методичної літератури з теоретичного розділу програми; 40% викладачів зазначають, що для викладання теоретичного матеріалу 10 хв, відведених на це програмою замало; 70% пропонують удосконалити теоретичний матеріал для учнів старших класів; 90% вважають необхідним включити до системи уроків з фізичної культури спеціальні знання про фізичне здоров'я. необхідно зауважити, що 50% учителів пропонують до теоретико-методичного матеріалу програми предмета «Основи здоров'я і фізична культура» для учнів старших класів включити питання щодо фізичного здоров'я, організацію та методику проведення самостійних занять фізичною культурою. Це дозволить сформуванню в старшокласників знання та практичні вміння самостійно виконувати фізичні вправи. Такі результати свідчать про недостатню педагогічну спрямованість під час формування знань з фізичної культури як соціально-педагогічного фактора.

Відсутність бажання учнів старшого шкільного віку набувати знання з фізичної культури є важливим фактором, що впливає на загальний рівень знань.

Учні 10-11-х класів не бажають знайомитися із загальними питаннями фізичної культури. За результатами анкетування, учнів не цікавить 40% теоретичного матеріалу державної програми для 10-го класу та 63% – для 11-го класу. Усі учні старших класів зазначають, що не мають бажання знайомитися з такими питаннями державної програми: 10-й клас – «Фізична культура в Україні», «Надання першої медичної допомоги при спортивних травмах», «Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в навчальних закладах», «Організація і проведення позакласних занять з дітьми молодшого шкільного віку»; 11-й клас – «Перша допомога при спортивних травмах», «Фізична культура в сім'ї», «Фізична культура як важлива складова загальної культури людини», «Виховання звички до занять фізичною культурою», «Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, придбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері».

Зазначимо, що 80,1% учнів 10-х та 64,5% – 11-х класів цікавляться питаннями з методики самостійних занять фі-

зичними вправами, 77,8% учнів 11-х класів – питаннями самоконтролю за впливом фізичних навантажень. З плануванням та методикою розвитку фізичних якостей бажають ознайомитися 61,5% учнів 10-х класів.

У процесі проведеного нами дослідження встановлено, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом є одним із факторів, який впливає на рівень знань з фізичної культури. З одного боку, відвідування уроків з фізичної культури має пряме відношення до системи формування загальних та спеціальних знань, з другого – знання з галузі фізичної культури – це засіб впливу на мотиваційну сферу молоді [3].

Мотив – один із основних соціально-психологічних факторів формування фізично здорової особистості. Формування мотивів проходить під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Зовнішніми мотивами виступають умови, у яких відбувається процес навчання й виховання дітей шкільного віку, внутрішніми – знання, бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості [4, 5].

Аналіз анкетування показав, що 46,2% учнів 10-х та 61,1 % учнів 11-х класів не бажають знайомитися з питаннями методики оцінки фізичного здоров'я. Близько 30,8% учнів 10-х та 11,1% учнів 11-х класів не можуть оцінити свій стан здоров'я. Це свідчить про те, що учням старшого шкільного віку нецікаво знати свій рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Але треба зазначити, що юнаки в основному цікавляться атлетичною гімнастикою, а дівчата – вправами для формування статури.

Враховуючи результати опитування учнів старших класів, можна говорити про те, що для 38,5% учнів 10-х та 5,5% учнів 11-х класів мотивом відвідування уроків з фізичної культури є одержання оцінки, для 41,4% учнів 10-х та 44,7% учнів 11-х класів – формування тіла без врахування рівня здоров'я, для 20,1% учнів 10-х та 49,8% учнів 11-х класів – засіб зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму.

Висновки. Мотиви з віком мають тенденцію до перерозподілу. Відвідування уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей значно зростає в 11-х класах, при цьому зменшується кіль-

кість учнів, які відвідують уроки фізичної культури з метою тільки заради оцінки.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що на рівень знань у галузі фізичної культури дітей старшого шкільного віку впливають соціально-педагогічні та соціально-психологічні фактори.

Список використаних джерел:

1. Долбишева Н.Г. Нетрадиційні види фізичних вправ в системі уроків фізичної культури дівчат старшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків; Львів, 2018. №17. С. 24-28.
2. Единак Г. Виховання інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15-17 років. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №4. С. 30-33.
3. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України»*. Тернопіль, 2014. С. 258-260.
4. Мартин П.М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2017. 20 с.
5. Шамардіна Г.Н., Долбишева Н.Г. Основи знань про фізичне здоров'я в системі школи. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць*. Рівне: Принт Пауз, 2021. Вип. 2. С. 192-193.

The article outlines the age-specific characteristics of older school-age children, the content of the physical education curriculum, and the particularities of addressing cognitive and educational tasks. These include broadening students' horizons, fostering interest and habits related to physical exercise, developing stable motivational attitudes toward a healthy lifestyle, and cultivating moral, volitional, and psychological qualities of personality.

Keywords: physical education, knowledge, students, healthy lifestyle.

Отримано: 17.14.2024

ТХЕКВОНДО: СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КОНТЕКСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Досліджено особливості використання засобів тхеквондо для підвищення фізичної підготовки. Вивчення може допомогти розробити більш зручні та ефективні програми фізичної підготовки, які можуть забезпечити більш високу фізичну підготовку, та якість життя людей з використанням методик з тхеквондо.

Ключові слова: тхеквондо, фізична підготовка, якість життя.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Дослідження загальної фізичної підготовки є дуже актуальним в контексті підтримки здорового способу життя та попередження ризиків хвороб. Більшість психологів стверджують, що рух – це один із ключових факторів, який впливає на психічне здоров'я людини, зокрема, на емоційний стан, стресостійкість, самопочуття та самооцінку

Мета роботи. Дослідити особливості підвищення фізичної підготовленості з використанням засобів і методів тхеквондо для тих, хто займається фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка є важливим компонентом життя будь-якої людини. Зазвичай, заняття спортом та регулярна фізична активність є надзвичайно корисними не тільки для здоров'я, а й для загального самопочуття. Особливо важливим є розвиток силових якостей, який може в подальшому допомогти в покращенні як якості життя, так і у збільшенні успіху у багатьох життєвих сферах. Загальна фізична підготовка та розвиток силових якостей допоможуть людям в знаходженні гармонії зі своїм тілом та духом, а також дозволять більш ефективно функціонувати в будь-якій сфері життя.

Предмет дослідження загальної фізичної підготовки – це всі аспекти, пов'язані з фізичним розвитком та фізичною підготовкою людини. Це може включати дослідження таких питань, як розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації рухів, розумової та емоційної стій-

кості, а також здоров'я і дієздатності в цілому. Дослідження може бути корисним для спортсменів, тренерів, фізичних вихователів та будь-якого, хто бажає поліпшити своє фізичне здоров'я та дієздатність. Це може охоплювати різні методики тренувань, способи вимірювання фізичних характеристик, а також дослідження впливу фізичної підготовки на загальне здоров'я та довговічність людини. Дослідження показують, що систематичні тренування можуть покращити показники фізичної підготовки людини. В умовах сучасного життя, коли люди проводять більше часу за комп'ютером або за столом, не мають можливості проводити багато часу на свіжому повітрі, силові тренування можуть стати найкращим варіантом. Вони не тільки збільшують м'язову силу та зростають обсяг м'язів, але й підвищують метаболізм, зменшують ризик захворювань серцево-судинної системи, сприяють поліпшенню координації рухів та контролю над тілом. Для більш ефективних результатів рекомендується регулярні тренування із використанням різних видів вправ і ваг, щоб зробити їх різноманітними та цікавими. При цьому, варто враховувати вікові можливості та фізичну підготовку, щоб уникнути можливих травм або перенапружень. Фізична активність та здоровий спосіб життя стають все більш популярними в сучасному світі. Люди все більше усвідомлюють важливість регулярних занять спортом та здорового способу життя. Щоб допомогти людям бути більш активними та здоровими, вчені та технологічні компанії розробляють різноманітні інноваційні технології, що допомагають в управлінні фізичними вправами та здоров'ям. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту мають дуже великий потенціал для покращення результативності та здоров'я.

Фізична активність має численні переваги, але, мабуть, однією з найбільш значущих є її здатність знижувати ризик хронічних захворювань. Наприклад, дослідження показали, що регулярна фізична активність може знизити ризик серцево-судинних захворювань, які є основною причиною смерті в усьому світі. Крім того, фізична активність допомагає контролювати вагу, знижуючи ризик ожиріння та пов'язаних з ним захворювань. Це пов'язано з тим, що фізична активність спалює калорії та допомагає нарощувати і підтримувати м'язову масу, що є важливим для підт-

римання здорової ваги. Займаючись регулярною фізичною активністю, люди можуть покращити загальний стан здоров'я та зменшити ризик розвитку хронічних захворювань.

Висновки. Отже, в цілому, дослідження підтверджують, що систематичні тренування з використанням засобів і методик з тхеквондо можуть бути ефективним способом покращення показників фізичної підготовленості людини. Варто зазначити, що результати можуть варіюватися залежно від тривалості та інтенсивності тренувань, особистих особливостей учасників та інших факторів, що впливають на фізичну підготовку. Таким чином, дослідження загальної фізичної підготовки дуже актуальні для підтримки здорового способу життя та забезпечення підвищеного рівня фізичної та психічної здатності людини.

Список використаних джерел:

1. Андрушук Н., Андрушук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): підручники і посібники. Тернопіль, 2006. 160 с.
2. Платонов В.Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. *Спортивна медицина*. 2006. №2. С. 3-14.
3. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Університетська книга, 2009. 400 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.
6. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
7. Кошечев О.С. Тхеквондо (ВТФ). Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009.

The features of using taekwondo tools to improve physical fitness have been studied. The study can help develop more convenient and effective physical training programs that can provide higher physical fitness and quality of life for people using taekwondo techniques.

Key words: taekwondo, physical training, quality of life.

Отримано: 26.11.2024

М. В. Прозар, Ю. М. Петрова, В. Б. Воронецький

**ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ
(ФАХОВИХ) КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СПЕЦІАЛЬНОСТІ,
РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ
ОБОВ'ЯЗКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ «ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОНТРОЛЬ І ТЕСТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»**

У статті проаналізовано особливості формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня вищої освіти, під час вивчення ними обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі».

Ключові слова: компетентності, педагогічний контроль, тестування, здобувачі вищої освіти, робоча програма, освітньо-професійна програма.

Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, які спрямовані на підготовку професіонала-практика, який здатен використовувати сучасні засоби, методи контролю і тестування різних верств населення у своїй професійній діяльності [5].

Здобувачі вищої освіти після закінчення вивчення освітнього компонента «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі» повинні знати:

- мету і види контролю у фізичній культурі і спорті;
- загальну характеристику теорії тестів;
- систему визначення і оцінки фізичного стану різних верств населення;

- оцінку функціонального стану дихальної, серцево-судинної систем різних верств населення;
- методи вимірювання рухової активності різних верств населення;
- оцінку ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- комплексне оцінювання здоров'я дітей, підлітків, молоді та дорослого населення.

Вміти:

- підбирати тести для вирішення найрізноманітніших завдань у процесі фізичного виховання;
- дотримуватися правильної процедури тестування;
- визначати рівень фізичного здоров'я за Г.А. Апанасенком різних верств населення;
- проводити Державні тести для щорічного визначення фізичної підготовленості населення України;
- визначати фізичний стан різних верств населення;
- визначати функціональний стан серцево-судинної системи;
- визначати функціональний стан дихальної системи;
- проводити тест ЄВРОФІТ;
- визначати соматомоторні здібності учнів;
- здійснювати тестування аеробних можливостей різних верств населення.

Окрім вищезазначеного у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня мають сформуватися певні компетентності: як загальні, так і спеціальні, й відповідно програмні результати навчання.

Мета та завдання дослідження: загальний аналіз формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання майбутніх тренерів з видів спорту під час вивчення вибіркового освітнього компоненту «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі».

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували фахові літературні джерела.

Обговорення результатів дослідження. Компетентнісний підхід за останні 8 років став трендом не лише під

час розробки Стандартів вищої освіти, але й освітньо-професійних програм [1-3].

У процесі опанування здобувачами вищої освіти обов'язкового освітнього компонента «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі» у них має сформуватися загальна компетентність: здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна) (здобувачі вищої освіти у процесі своєї професійної діяльності можуть не лише вирішувати загальні питання щодо освітнього процесу, але й проявляти креативність, обґрунтовувати нові ідеї для вдосконалення цього процесу).

Також у здобувачів мають сформуватися наступні спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності:

- здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предмето-методична);
- здатність прогнозувати досягнення дітей у кожному визначеному завданні з фізичної культури, використовуючи адекватні методи дослідження (прогностична).
- здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбежувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямками (оцінювально-аналітична) [5].

Відповідно до ОПП «Середня освіта (Фізична культура)» [4] у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі результати навчання:

- формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;
- обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завдання із прогнозу досягнення дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- розв'язує проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, застосовуючи аналіз і систематизацію необхідної науково-методичної, документальної інформації, збір даних, експеримент, інтерпретацію результатів та інші адекватні методи наукового пізнання; враховує аспекти соціальної та етичної відповідальності, зокрема академічної доброчесності при використанні інформації інших дослідників; здатний інтегрувати інновації у власну педагогічну практику адаптуванням до різних умов, особливостей діяльності закладу загальної середньої освіти, індивідуальних можливостей, потреб і побажань дітей [5].

Висновок. Підготовка висококонкурентного вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти складний процес, який передбачає не лише оволодіння ним системи теоретичних знань, практичних умінь та навичок, але й формування відповідних компетентностей та програмних результатів навчання. Саме зміст (тематика лекційних та практичних занять) обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі» дає можливість їх сформулювати.

Список використаних джерел:

1. Гращенкова Ж.В., Шутєєв В.В., Ленська О.В. Професійні компетентності магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2021. Вип. 12 (144) С. 47-51.
2. Гребенькова Г. Формування професійних компетентностей здобувачів професійної освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. Червень, 2018. С. 89-92.
3. Кодлюк Я.П. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх педагогів як пріоритет модернізації вищої освіти України. *Професійні компетенції та компетентності вчителя*. Матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 10-13.
4. Освітньо-професійна програма здобувачів вищої освіти (другого) магістерського рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (редакція 2024 року). URL: <http://surl.li/elgixy>.
5. Силабус освітнього компоненту «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі». URL: <http://surl.li/rvdvpo>

The article analyzes the peculiarities of the formation of general and special (professional, subject) competences of the spe-

cialty, program learning outcomes of students of higher education in the specialty 014 Secondary education (Physical culture), who study under the educational and professional program «Secondary education (Physical culture)» of the second (master's) of the higher education level, during their study of the optional compulsory educational component of professional training «Pedagogical control and testing in physical education».

Key words: competencies, pedagogical control, testing, students of higher education, work program, educational and professional program.

Отримано: 6.11.2024

УДК 613.956-056.49

С. В. Протасюк, А. В. Заїкін, І. Б. Ганушкевич

СТРУКТУРА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

У статті охарактеризовано особливості організації навчального процесу з фізичного виховання в школі, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів з девіантною поведінкою різних конституціональних типів і рівнів дозрівання організму.

Ключові слова: фізичне виховання, шкідливі звички, учні, девіантна поведінка.

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я нації, особливе значення необхідно приділяти вдосконаленню системи фізичного виховання й формуванню здорового способу життя.

Фахівцями встановлено, що фізична активність істотно впливає на показники стану здоров'я людини. Фізична активність у значній мірі визначає культурний розвиток особистості. Зазначимо, що й інтерес дослідників спрямований на вивчення взаємозв'язку між показниками, які характеризують фізичну активність, і виявом шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, токсикоманія та наркоманія) [2].

У зв'язку з цим стає зрозумілою необхідність створення програми, націленої на профілактику виникнення в дітей і підлітків девіантної поведінки, шкідливих звичок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях фахівців аналізується набутий підлітками досвід, пов'язаний зі здоровим способом життя. Вирішення задач регулярного моніторингу здоров'я дітей, їхньої поведінки, виявлення взаємозв'язків між впливом школи, родини, інших соціальних інститутів і стиля життя учнів, сприяння розвитку соціальних програм і здійсненню політики зміцнення здоров'я підростаючого покоління займає важливе місце в дослідженнях фахівців. Фізична культура, як складовий елемент культури особистості, могутня передумова формування здорового способу життя, значно впливає не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але й на поведінку людини в побуті й у процесі навчання, тим самим безпосередньо впливає на формування міжособистісних стосунків [1, 4].

Особливе місце в корекції девіантної поведінки підлітків і молоді займає правильна організація дозвілля. Найважливішим компонентом, що впливає на коригування девіантної поведінки підлітків, є активні заняття спортом, які формують цілеспрямованість, колективізм, сприяють вихованню лідерських якостей дитини [3].

Велике значення в педагогічній корекції девіантної поведінки засобами фізичної культури та спорту має особистість тренера. Спортивний педагог стає для підлітків, особливо з неблагополучних родин взірцем, більш близькою людиною, ніж батьки [3].

До девіантної поведінки, що виявляється у зловживанні наркотичними препаратами та алкогольними напоями, по-перше, призводять незадоволені потреби; по-друге – відсутність інтересу, захоплень, беззмистовне проведення вільного часу, по-третє – звичка наслідувати інших, по-четверте, – негативні особисті установки [5].

Форми проведення дозвілля, які склалися в нашому суспільстві, репродуктивно-розважальні види діяльності втратили свою цінність, що призвело до пошуків неформальних способів реалізації вільного часу. Невміння проводити вільний час, недостатній рівень виховної роботи серед дітей і підлітків є типовими причинами наркотизації. Пасивний відпочинок, який відбирає в молоді чимало часу, перетворюється в неробство, що спричиняє пристрасть до алкоголю, наркотиків [5].

Тільки на третьому місці в структурі дозвілля підлітка стоїть фізично активний відпочинок, який займає лише п'яту частину вільного часу. Особливу тривогу викликає той факт, що заняття фізичною культурою і спортом не викликають інтересу в молоді. Сьогодні родина і школа не готові до роботи з виховання моральної свідомості дітей, етичних форм поведінки [1, 3].

Акцент в організації дозвілля підлітків, які знаходяться на ігровій стадії своєї «наркотичної кар'єри», необхідно робити не на індивідуальні, а на колективні форми. Такою колективною формою дозвілля повинні бути спортивні секції, гуртки, туристичні походи. Необхідно всіляко підтримувати підлітково-юнацькі об'єднання, що мають позитивну соціальну спрямованість. У наш час, на думку вчених, існує небагато практичних підходів до профілактики наркоманії та ряд так званих інтервертних стратегій.

Однією з головних альтернатив наркоманії є спортивна діяльність. Під час занять спортом зміцнюється здоров'я, формуються звички до спортивного способу життя, створюються колективи однодумців, змінюються пріоритети та з'являються нові життєві цілі.

Основною метою є створення умов для занять фізичною культурою та спортом за місцем проживання, в освітніх установах, у трудових колективах серед усіх вікових груп і категорій населення з метою повноцінної реалізації особистості; розвиток суспільних інститутів [5].

На думку фахівців, у наш час відбувається перехід від медичної форми моделі в профілактиці наркоманії до психологічної, педагогічної та соціальної, хоча соціальна політика в цій області досі зорієнтована на традиційні й неефективні заборонні заходи.

Спорт, у цьому відношенні, відповідає внутрішнім, часто неусвідомленим емоційно-психологічним потребам особистості підлітка, яка формується, тим потребам, що їх наркотики задовольняють ілюзорно, у потворний, руйнівний формі з трагічною перспективою фізичної деградації й духовного розпаду.

Як доводить практика, молодь, залучена до спортивного життя, у меншій мірі зазнає впливу світового наркобізнесу. Тому за останні роки в різних регіонах країни активізувалася робота з залучення молоді до занять спортом. У великих міс-

тах створюються фізкультурно-спортивні підліткові центри за місцем проживання й навчання, метою яких є в першу чергу профілактика наркоманії серед підростаючого покоління; у ряді регіонів проводяться масштабні спортивні заходи, спрямовані на боротьбу з наркоманією [4].

Активне залучення фізкультурно-спортивних організацій до боротьби з наркоманією дає можливість повніше використовувати багатий соціальний потенціал спорту. Концепція регіональної політики щодо профілактики наркоманії шляхом розроблення та впровадження моделей фізкультурно-профілактичної роботи спрямована на зменшення числа підлітків, які вживають наркотики й через це скоюють злочини; зниження числа осіб з асоціальною поведінкою, правопорушень у молодіжному середовищі; підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дослідники, які займаються проблемами молодіжного наркотизму, однак стійкі в тому, що варто віддавати пріоритет саме первинній профілактиці наркологічних захворювань, яка найчастіше залишається «за кадром», оскільки основні зусилля спрямовані на лікування вже сформованої залежності. Серед задач первинної профілактики виділяються такі: навчити потенційного пацієнта справлятися з емоційним напруженням і формувати еквівалентні своїм можливостям цілі; навчити навичок спілкування критичного мислення, прийомів подолання стресу та невпевненості в собі, опору психологічному тиску однолітків, адекватних методів вирішення своїх життєвих проблем [4].

На думку дослідників, антинаркотичне навчання необхідно починати в дошкільному та молодшому шкільному віці, тобто до того, як будуть сформовані стійкі емоційно-мотиваційні установки на вживання тютюну й алкоголю. Це навчання повинно відповідати психологічним і соціокультурним особливостям навчальної групи, бути особистісно орієнтованим. Існує велика кількість тестів, що дозволяють визначати типи акцентуацій особистості.

Висновки. Отже, у сучасній ситуації, коли процес наркотизації йде досить активно серед усіх груп населення, виникла необхідність організації такої роботи, у ході якої створюються умови для самопізнання, саморозвитку, самореалізації молоді, орієнтування її на здоровий спосіб життя. Соціалізація особистості через спорт робить можли-

вим пізнання складної системи цінностей суспільства. На думку деяких соціологів, спорт уже через свою природу й особливості передбачає певну соціалізацію шляхом засвоєння соціальних цінностей, які набуває особистість у процесі занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
2. Єфремова М.М. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2019. №2 (18). С. 67-73.
3. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2004. 21 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Наказ МОН України від 21.07.2004 р. *Директор школи.* 2004. №40. С. 23-29.
5. Лук'янченко М.І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. №2. С. 72-75.

The article characterizes the peculiarities of organizing the educational process in physical education at school, as well as the indicators of physical development and physical fitness of students with deviant behavior, considering different constitutional types and levels of biological maturation.

Key words: physical education, harmful habits, students, deviant behavior.

Отримано: 14.11.2024

ЗНАЧЕННЯ НАЛЕЖНОГО ВОДНОГО БАЛАНСУ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті розглянуто важливість підтримання належного водного балансу для загального здоров'я людини і профілактики захворювань. Належний водний режим є критично важливим для ефективного функціонування всіх систем організму, включаючи терморегуляцію, транспортування поживних речовин, електролітний баланс та виведення відходів.

Першочергово, акцентується на ролі води в підтримці нормальної фізіологічної діяльності та метаболічних процесів. Вода допомагає забезпечувати терморегуляцію, підтримувати нормальну функцію м'язів та нервової системи. Зневоднення може негативно вплинути на фізичну продуктивність, збільшити ризик перегрівання та викликати порушення електролітного балансу.

Висновки статті підкреслюють важливість регулярного моніторингу водного балансу для підтримки здоров'я і профілактики захворювань, а також надають корисні рекомендації для забезпечення адекватної гідратації.

Ключові слова: вода, здоров'я, водний баланс, гідратація, водний режим, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Вода є основою життя на Землі, а для людини вона є життєве необхідним ресурсом, без якого неможливе нормальне функціонування організму. Понад 60% маси тіла людини становить вода, і вона бере участь у всіх ключових біологічних процесах, таких як травлення, регуляція температури тіла, транспортування поживних речовин, виведення токсинів та підтримка гомеостазу [5, с.25-26]. З огляду на це, забезпечення належного водного балансу має критичне значення для здоров'я і добробуту.

Незважаючи на очевидну важливість води, багато людей не дотримуються правильного водного режиму, що може призводити до серйозних наслідків для здоров'я. Зневоднення, навіть незначне, може викликати зниження фізичної та розумової продуктивності, порушення функцій серцево-судинної системи та інших органів [7; 9, с.55-56]. Водночас, надмірне споживання води без врахування ін-

дивідуальних потреб організму може бути небезпечним для здоров'я. Це свідчить про необхідність поширення знань про оптимальний водний режим.

Мета статті. Головною метою роботи є розкриття критичної важливості підтримання належного водного балансу за для досягнення спортивних результатів, фізичної витривалості та розвитку розумових здібностей.

Виклад основного матеріалу. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що гідратація є важливим фактором не лише для здоров'я, але й для профілактики захворювань та підтримки фізичної витривалості [1, с.202-204]. У контексті зростаючої популярності здорового способу життя тема водного режиму є актуальною для широких верств населення, від дітей до людей похилого віку, спортсменів та офісних працівників.

Сучасні наукові дослідження в галузі гідратації [3] продовжують підкреслювати важливість правильного водного режиму для загального здоров'я та ефективності функціонування організму.

Окрім того, питання якості питної води та доступу до чистих джерел води набуває глобального значення через екологічні проблеми та зміну клімату. Вивчення правильного водного режиму та його впливу на здоров'я є важливим завданням для медичних і наукових спільнот, що робить цю тему особливо актуальною на сьогодні.

Тому, дослідження гідратації та розробка рекомендацій [3; 8, с.41-46] щодо правильного водного режиму є важливими для підтримки здорового способу життя та попередження різних захворювань, пов'язаних зі зневодненням або недостатнім споживанням рідини.

Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя, що сприяє підтримці загального фізичного і психологічного стану. Одним із важливих аспектів ефективного тренування та підтримки здоров'я є забезпечення належного водного режиму. Вода відіграє критичну роль у багатьох фізіологічних процесах, і її баланс безпосередньо впливає на фізичну активність, витривалість та загальний стан організму.

Незважаючи на очевидну важливість води, багато людей не дотримуються правильного водного режиму, що може призводити до серйозних наслідків для здоров'я.

Зневоднення, навіть незначне, може викликати зниження фізичної та розумової продуктивності, порушення функцій серцево-судинної системи та інших органів. Водночас, надмірне споживання води без врахування індивідуальних потреб організму може бути небезпечним для здоров'я. Це свідчить про необхідність поширення знань про оптимальний водний режим.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що гідратація є важливим фактором не лише для здоров'я, але й для профілактики захворювань та підтримки фізичної витривалості. У контексті зростаючої популярності здорового способу життя тема водного режиму є актуальною для широких верств населення, від дітей до людей похилого віку, спортсменів та офісних працівників [4].

Вода є основним компонентом системи терморегуляції організму. Під час фізичних навантажень м'язова діяльність підвищує виробництво тепла, яке потрібно виводити з організму для підтримки нормальної температури тіла. Потовиділення є основним механізмом терморегуляції, і вода, що виділяється разом з потом, допомагає охолоджувати тіло. Належний водний баланс забезпечує ефективність цього процесу, знижуючи ризик перегрівання та теплового удару.

Дослідження показують, що навіть незначне зневоднення (на рівні 1-2% від маси тіла) може суттєво знизити фізичну продуктивність [7]. Це проявляється в зниженні витривалості, сили та швидкості. Спортсмени можуть відчувати втому раніше, ніж зазвичай, і демонструвати знижені результати під час тренувань або змагань.

Під час інтенсивних фізичних навантажень, разом з потом, виводяться не лише вода, але й важливі електроліти, такі як натрій, калій та магній. Вони є критичними для підтримки нормальної функції м'язів і нервової системи. Недостатнє споживання води може призвести до дисбалансу електролітів, що викликає судоми, слабкість та зниження координації.

Під час тривалих або інтенсивних тренувань, коли спостерігається велике потіння, важливо споживати не лише воду, але й напої з електролітами, щоб підтримувати їх баланс в організмі [6, с. 39-42].

Вода сприяє транспортуванню поживних речовин та кисню до м'язів і виведенню продуктів обміну. Під час фі-

зичних навантажень м'язи потребують додаткового постачання енергії і кисню, а також ефективного видалення відходів метаболізму. Належний водний режим забезпечує оптимальну гідратацію, що підтримує ці процеси, покращуючи спортивні результати та швидкість відновлення.

Належний водний режим є критично важливим для підтримки фізичної активності і загального здоров'я. Вода відіграє ключову роль у терморегуляції, транспортуванні поживних речовин і підтримці електролітного балансу, забезпечує нормальне функціонування клітинного метаболізму, підтримує осмотичний тиск та електролітний баланс, а також сприяє структурній цілісності тканин. Адекватний водний режим є необхідним для збереження загального здоров'я та запобігання можливим захворюванням, що підкреслює важливість підтримання належного водного балансу в організмі.

Зневоднення може значно знизити фізичну продуктивність і підвищити ризик здоров'я. Гідратація впливає на роботу всіх систем організму, від когнітивних здібностей до спортивної продуктивності та імунної функції. Недостатнє споживання води може мати серйозні наслідки для організму, тому важливо підтримувати оптимальний водний баланс, враховуючи індивідуальні потреби кожної людини. Для оптимізації спортивних результатів і підтримки загального добробуту необхідно дотримуватися рекомендацій щодо адекватного споживання води і електролітів.

Список використаних джерел:

1. Бабюк А.В., Макарова О.В., Рогозинський М.С. Безпека харчування: сучасні проблеми: посібник-довідник. Чернівці: Книги-XXI, 2005. 454 с.
2. Бойко О.В., Литвиненко Е.С., Страшко С.В. Розвиток мотивації до здорового способу життя: Інформаційно-методичний посібник для офіцерів та сержантів. *Програма розвитку ООН*. Київ, 2009.
3. Вербельчук С.П., Слюсар М.В. Передумови розвитку органічної аквакультури. *Органічне виробництво і продовольча безпека*: зб. доп. учасн. VI Міжнар. наук.-практ. конф. Житомир: О.О. Євенок, 2018. С. 149-154.
4. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності і здоров'я. URL: <http://surl.li/vbaixs>.
5. Дворник М.С. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-АТД, 2024. 105 с.

6. Касянчук В.В., Курганська В.О., Олешко О.М., Дьяченко А.Г. Рациональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 355 с.
7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії, затверджені Наказом МОЗ України №1073 від 03.09.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/-laws/show/z1206-17#Text>
8. Удовик Т.О. Мобільний застосунок підтримки водного балансу в організмі людини: спец. 122 «Комп'ютерні науки». Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. 129 с.
9. Циганенко О.І. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом. Київ, 2021. 240 с.

The article considers the importance of maintaining a proper water balance for general human health and disease prevention. Adequate hydration is critical for the efficient functioning of all body systems, including thermoregulation, nutrient transport, electrolyte balance, and waste elimination.

First of all, the emphasis is on the role of water in maintaining normal physiological activity and metabolic processes. Water helps ensure thermoregulation, maintain normal muscle and nervous system function. Dehydration can negatively affect physical performance, increase the risk of overheating, and cause electrolyte imbalances.

The conclusions of the article emphasize the importance of regular monitoring of water balance for health maintenance and disease prevention, as well as provide useful recommendations for ensuring adequate hydration.

Key words: water, health, water balance, hydration, water regimen, healthy lifestyle.

Отримано: 21.11.2024

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ОСНОВА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Автори, обґрунтовуючи актуальність дослідження, відмічають, що на сьогодні збереження і зміцнення здоров'я є однією із головних стратегічних завдань розвитку країни. В роботі представлені результати дослідження соціальних цінностей і проблем здоров'я сучасної студентської молоді. Спираючись на матеріали публікацій з тематики дослідження, доповнюючи їх власними спостереженнями, матеріалами анкетного опитування студентів, інтерв'ю, автори виділяють домінуючий дискурс в молодіжному середовищі на основі думок опитуваних зі здорового способу життя (ЗСЖ). Домінуючий дискурс складається з існуючого життєвого досвіду студентів, комунікативних практик і являє собою усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс практик в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Нівелювання здоров'я як універсальної цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін в суспільстві може призвести ця тенденція в майбутньому. Автори вважають, що розглянуті думки молоді актуалізують необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного включення студентства в розробку і реалізацію соціальних проєктів пов'язаних зі ЗСЖ безпосередньо в молодіжному середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, соціалізація.

Постановка проблеми. За останні роки кількість досліджень, присвячених здоровому способу життя в молодіжному середовищі, у світі зростає [3, 5, 7, 8]. В більшості ці роботи спрямовані на пошук інтегративних освітніх інструментів і технологій із залучення молоді до занять фізкультурно-оздоровчого спрямування [8], і також на критику низької ролі превентивної медицини у формуванні культури здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентської аудиторії, відсутності діючої політики з розвитку ЗСЖ в молодіжному середовищі [1, 4, 5, 7].

Оцінюючи свій стан здоров'я, 58% респондентів з числа української молоді сказали, що є практично здоровими, лише

іноді можливі застуди чи інші недовготривалі захворювання. 2% респондентів мають серйозні проблеми зі здоров'ям, а 1% – групу інвалідності. 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Ще 26% вважає, що ведуть повністю здоровий спосіб життя, 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий [6].

Широке розповсюдження шкідливих звичок в молодіжному середовищі (паління цигарок, кальяна, мода на вейпінг, споживання пива і алкоголю, гіподинамія, надмірне споживання солодких напоїв, енерготоніків та ін.), незнання молодими людьми методів самооздоровлення, самоконтролю, психологічної саморегуляції і підтримки свого здоров'я, і як наслідок недооцінювання і неувага до принципів ЗСЖ. Ціннісні установки студентства тепер пов'язані, в основному, з досягненням високого матеріального благополуччя і життєвого успіху, внаслідок чого витісняються такі значимі цінності як здоров'я і ЗСЖ. В опублікованих матеріалах [1, 2] представлені результати широкого дослідження кола питань, що стосуються найактуальніших факторів ризику, сприяючих погіршенню стану здоров'я студентів на думку самих студентів. Це дослідження виявило, що 1-е місце серед факторів ризику займають «Шкідливі звички», 2-е – «Порушення режиму харчування» і 3-є – «Порушення праці та відпочинку». Це дослідження виявило цікавий факт, що студентська молодь розглядає здоров'я як другорядну цінність. Респонденти-студенти, перш за все, цінили взаємовідношення з однолітками, новими друзями, пояснюючи це тим, що наявність зв'язків допоможе в реалізації життєвих планів, в пошуку престижної роботи та кар'єрному рості [1, 2]. Стійка перевага серед значимих цінностей студентської молоді таких як «кар'єрний ріст» і «фінансова незалежність» підвищують їх можливість в подальшому поповнити групу ризику (25-34 роки). Так, згідно опублікованих даних [6], група «25-34 роки» формує верхівку піраміди життєвих цінностей, таких «робота, кар'єра, заробіток», що на думку самих опитуваних, віднімають значну, якщо не більшу частину часу і сил. Саме в цій віковій групі респондентів доля тих, хто відмітив постійні стреси як причину свого здоров'я, виявилась найвищою (45,2%).

Мета роботи: дослідити і систематизувати думки студентської молоді про здоровий спосіб життя.

Методологія дослідження. В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз соціологічних досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорення результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних соціологічних досліджень; розробка теоретичних гіпотез для первинних соціологічних досліджень, розробка анкетних опитувальників для письмових, усних досліджень; опитування у формі анкетування; обробка і аналіз даних; порівняльний і типологічний аналіз; кейс-стади із авторського інформаційного архіву матеріалів з досліджуваної тематики, що забезпечило максимальне поглиблення в проблематику дослідження.

Обговорення результатів. Проведене дослідження підтверджує результати ідентичних соціологічних досліджень проведених раніше в різних вузах України, які демонструють, що шкідливі звички входять в першу трійку факторів ризику здоров'ю студентської молоді. В анкетному опитуванні ($n = 123$) приймали участь студенти 2-го курсу різних факультетів – 73 чол., які навчаються в бакалавраті, у віці 18-19 років, і студенти 2-го курсу – 50 чол., які навчаються в магістратурі, у віці 22-25 років. На питання, «Що є перешкодою для ведення ЗСЖ?», серед традиційних і очікуваних відповідей – 27,2% вибрали відповідь – «відсутність вільного часу», 21,4% і 20,9% – «відсутність засобів» і «відсутність відповідних знань», відповідно; 16,5% респондентів вибрали відповідь – «важко сказати». В рядку «Інше» респонденти могли запропонувати свій варіант відповіді. Найпопулярнішими думками були: «лінь», «немає компанії», «ЗСЖ – це не цікаво», «устрій, що склався в сім'ї», «спосіб життя найближчого оточення», «не задумувались про наслідки», «алкоголь і куріння – хороші комунікативні фактори, тому важко відмовитись». Аналіз інтерв'ю зі студентами показав, що слабка комунікація в студентському середовищі з тематики ЗСЖ в першу чергу пов'язана з тим, що в молодому віці здоров'я ще не завдає особливих клопотів і турбуватися про нього ще не час. 81% респондентів вважають себе практично здоровими. На питання про заняття спортом, студенти відповіли, що стараються займатися спортом самостійно або в спортивних секціях і клубах (67% респондентів відповіли ствердно). На питання, що є головним фактором мотивації, респонденти відповіли «фізична

краса», «сексуальність», «викласти фото в Інстаграм», тобто фізична привабливість, а не турбота про здоров'я. Тому викликає стурбованість непряма або пряма реклама в Інтернеті шкідливих звичок, що особливо поглиблюється високим потягом в Інтернет-середовище молоді. В соціальних мережах сьогодні активно формуються відкриті і закриті молодіжні групи: любителів кальяна, любителів вейпінга. Вони пропонують інтерактивний обмін думок, фотографій тощо. В основному всі групи цих напрямків сформовані з молоді. На питання анкети, чи входять студенти в подібні групи, 35% відповіли ствердно, 15% відповіли «ні», в останніх випадках відповіді не було.

Наступний етап досліджень складався з бліц-опитувань студентів ($N = 80$, вік 18-25 роки). В першому блоці бліц-опитування було виявлено, що найчастішими ознаками погіршення здоров'я студентів є втома, втомлюваність, нервове перенапруження. При цьому 27% з опитаних студентів, не дивлячись на наявні фактори ризику, не готові відмовитись від шкідливих звичок, 20 % із опитаних при наявності симптомів переважно збільшують час відпочинку для відновлення сил, починають займатись спортом регулярно, більше 50% студентів відповіли, що усвідомлюють наявність проблем, але «не знають з чого почати». На питання інтерв'юера, чому не звертаєтесь до лікаря, студенти відповіли, що «не відчувають себе хворими», «немає часу», «не люблять ходити до лікарів». У другому блоці бліц-опитування, студентів попросили назвати три найважливіших мотиваційних факторів до ЗСЖ. Студенти в першу чергу відмітили, що «потрібен приклад з найближчого оточення», по друге, вони «очікують підтримки від друзів» по третє, «потрібен зовнішній організатор», який стимулював би їх до підвищення якості здоров'я, створював можливості для навчання самооздоровленню, психологічної саморегуляції та підтримки свого здоров'я.

Серед основних складових соціального здоров'я є: добробут, доходи і витрати. Нині існують чинники, що спонукають підлітків і молодь все частіше замислюватися над матеріальними проблемами, більш активно шукати активно шукати самостійних шляхів їх вирішення. триває процес обмеження матеріальних можливостей абсолютної більшості батьків внаслідок війни, катастрофічної ситуації

на ринку праці, постійного зростання вимушеної незайнятості, зниження вартості робочої сили, щорічного зменшення соціального захисту з боку держави.

Матеріальне становище сьогодні безпосередньо позначається на можливості родини щодо збереження своїх дітей, своєчасного їх діагностування та необхідного лікування. Добробут сім'ї порівнюють з рівнем задоволеності членів родини станом власного здоров'я. Фінансовий стан більшості сімей й незначні особисті доходи молодих людей значно обмежують їхні можливості щодо якісного харчування, занять спортом, культурного та змістового дозвілля, оздоровлення. Типовою стратегією життя в молодіжному середовищі стає «стратегія виживання».

Взаємозв'язок об'єктивних і суб'єктивних чинників обумовлює значний виховний потенціал сім'ї та безпосередньо батьків, їхній визначальний вплив на процеси і результати соціалізації молодих людей. За таких обставин особливо актуальним є визначення конкретного впливу батьків на спосіб життя їхніх дітей.

Всі виділені фактори виявляють загальні теми, виражені в значенні взаємопідтримки і допомоги студентам, перед необхідністю почати неформальні зусилля з впровадження ЗСЖ в свій повсякденний спосіб життя.

Висновки. Слід, безумовно, визнати, що вплив економічної складової на загальний стан здоров'я та спосіб життя є визначальним. Матеріальне становище безпосередньо впливає на можливості родини щодо збереження здоров'я своїх дітей, своєчасного їх діагностування та необхідного лікування. Вирішальна роль в процесі соціалізації юної особи належить сім'ї та батькам. Таким чином, ми отримали досить чіткий погляд думок студентів з ЗСЖ, який складається з існуючого досвіду, при цьому, ЗСЖ сам по собі не є негативною ознакою, але, тим не менш, домінуючим при аналізі думок студентів є дискурс на усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс в повсякденному житті з боку факторів ризику здоров'ю. Таке відношення до здоров'я дуже небезпечне тому, що нівелювання здоров'я як універсальної людської цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін може призвести ця тенденція в майбутньому. Ми вважаємо, що розглянуті стереотипи думок молоді актуалізує необхідність створення молодіжних

соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного залучення учнів та студентства в розробку та реалізацію соціальних проєктів пов'язаних з ЗСЖ безпосередньо в університетському середовищі.

Список використаних джерел:

1. Грот В. Інвестування в охорону здоров'я. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2004. 46 с.
2. Кондратюк С.М., Вертель А.В., Васько А.В., Данько Н.П. Комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя. *Science and Education a New Dimension/ Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII (91) Issue 227. P. 41-44.
3. Купчак І., Матвійків Н. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. №6-7 (185-186). С. 133-140.
4. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №1 (41). С. 11-17.
5. Слободяннюк А.В. Значення соціології як науки та навчальної дисципліни в сучасному українському суспільстві. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2011. №1. С. 16-20.
6. Совтисік Д.Д. Стереотипізація думок студентів про здоровий спосіб життя. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти* / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. 136 с.
7. Сущенко А.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
8. Holtzman D. Public health social work: An uncertain future. *American J. of Public Health*. 2017. Vol. 107. №3. P. 221-222.

The authors, substantiating the relevance of the study, note that today preservation and strengthening of health is one of the main strategic tasks development. The work presents the results of the study of social values and health problems of modern and student youth. Based on the materials of publications on the subject of the study, supplementing them with their own observations, materials from student questionnaires interviews, the authors highlight the dominant discourse in the youth environment on the basis on the opinions of the interviewees on a healthy lifestyle. The dominant discourse consists of the existing life experience of students, communicative practices and repre-

sents a conscious or unconscious imbalance of practices in everyday life towards health risk factors. The leveling of health as a universal value at a young age raises the question of what negative changes in society may lead to this trend in the future. The authors believe that the considered opinions of young people actualize the need to create youth social projects aimed at solving these modern problems by means of not formal, but by large-scale active inclusion of students in the development and implementation of social projects related to SEN directly in the youth environment.

Key words: healthy life style, student youth, socialization.

Отримано: 19.11.2024

УДК 796.087.015.68

В. А. Стасюк, А. О. Петров, В. Б. Воронецький

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

У статті розглянуто сучасні тенденції розвитку спорту, зокрема командних спортивних ігор. Виявлено, що однією з головних тенденцій є зростання спортивних досягнень, зумовлене удосконаленням тренувальних методів, інвентарю, екіпірування, а також використанням нових фармакологічних засобів і психологічної підтримки. Командні ігри набули популярності через соціалізацію, комерціалізацію та високу видовищність. Досліджено питання ранньої спеціалізації молодих спортсменів, що викликає суперечки щодо її впливу на їхній гармонійний розвиток. Також зазначено зростання рівня конкуренції та посилення спортивної індустрії, що обумовлює розвиток нових підходів у підготовці та управлінні змагальною діяльністю.

Ключові слова: спортивні досягнення, командні спортивні ігри, спортивна індустрія, комерціалізація спорту, конкуренція в спорті, підготовка спортсменів, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Останні роки позначені значним зростанням досліджень, присвячених аналізу стану сучасного спорту. Аналіз таких робіт дозволяє визначити ключові тенденції, що проявилися у спортивному розвитку за останнє десятиліття [1]. Однією з головних тенденцій є помітне збільшення спортивних результатів, що зумовлено

такими чинниками: впровадженням нових тренувальних методик, орієнтованих на покращення результативності; змінами в умовах проведення змагань, а також модернізацією спортивного обладнання та екіпірування. Крім того, значно зросли обсяги тренувальних навантажень, що за останні три десятиліття подвоїлися. Задля підвищення працездатності спортсменів активно використовують психологічну та фізіологічну підтримку, а також новітні фармакологічні засоби для відновлення.

Окрім того, поняття «спортивне змагання» охоплює не тільки змагальну діяльність спортсменів, а й конкуренцію інших залучених осіб (тренерів, наукових співробітників та інших спеціалістів). Це сприяє розвитку наукових досліджень, спрямованих на створення нових засобів для покращення тренувального процесу і відновлення. Економічні стимули також впливають на зростання інтересу до спорту: призові фонди значно зросли завдяки фінансовій підтримці зі сторони приватних спонсорів, реклами та недержавного фінансування [2].

Командні види спорту в олімпійському та професійному середовищі стали надзвичайно популярними завдяки інтеграції в соціальну структуру суспільства, комерціалізації змагань на міжнародному та національному рівнях, а також видовищності та майстерності спортсменів. Це підвищує рівень конкуренції, особливо серед національних збірних і провідних клубів.

Українські науковці зробили вагомий внесок у дослідження методики тренувань, адаптації спортсменів та оптимізації систем контролю в командних видах спорту. Сушко Р.О. вивчав аспекти багаторічної підготовки спортсменів, зокрема формування системи підготовки та управління тренувальним процесом у командних видах спорту в умовах глобалізації спорту високих досягнень. Бойченко С.В. активно займався дослідженням психологічної підготовки та адаптації спортсменів, а також питаннями мотивації і психофізіологічних особливостей, що важливі для командних видів спорту. Круцевич Т.Ю. фахівець у галузі фізичної підготовки та контролю спортивних результатів. Його дослідження з фізіологічного та фізичного розвитку спортсменів враховують вікові та кваліфікаційні особливості, що важливо в багаторічній підготовці. Тищенко В.О. досліджував роль

соціально-психологічних факторів у командних видах спорту, особливо соціальні аспекти взаємодії в команді, що важливо для досягнення високих результатів. Волков Л.В. його роботи присвячені фізичному вихованню і спорту, включаючи питання індивідуалізації тренувального процесу та психологічної підготовки спортсменів.

Наукові дослідження та практика змагань свідчать, що найвищих досягнень досягають команди, які мають сучасне технічне оснащення, надійну фінансову підтримку, спортсменів високого рівня, а також науково обґрунтовану стратегію управління тренувальним і змагальним процесом [3; 4]. Стосовно омолодження спорту, існують різні погляди: одні фахівці підтримують ранню спеціалізацію як спосіб максимізувати потенціал спортсмена, інші наголошують на тому, що інтенсивні навантаження заважають гармонійному розвитку дитини. Кваліфіковані тренери можуть мінімізувати травми, але надмірне психологічне навантаження та матеріальні стимули не завжди сприятливо впливають на юних спортсменів [9].

Ці тенденції в командних видах спорту спонукають до пошуку оптимальних підходів до їхнього розвитку. Сучасні дослідження у сфері олімпійського та командного спорту охоплюють широке коло питань: методологію, теорію та практику підготовки, планування багаторічних циклів, управління підготовкою висококваліфікованих команд, моделювання і прогнозування результатів, підбір спортсменів, індивідуалізацію тренувального процесу, а також особливості підготовки жінок у спорті [6; 8].

Аналіз цих праць демонструє, що вони фокусуються на оцінці підготовленості спортсменів в умовах різних навантажень на різних етапах підготовки. Робота Р.О. Сушко [7] пропонує модель розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації, яка спирається на принципи управління багаторічним тренуванням та змагальним процесом, інтеграцію факторів позазмагального середовища і необхідність оперативної корекції тренувань у макроциклі.

На сьогоднішні види спорту розвинулись у значущу спортивну індустрію, що збирає тисячі глядачів на стадіонах та мільйонні аудиторії телеглядачів. Це значно посилює конкуренцію і робить змагання ще більш видовищними [5].

Висновки.

1. Наукові дані, зібрані в теорії та методології спортивної підготовки, вказують на значний обсяг як теоретичних, так і експериментальних матеріалів у різних напрямках досліджень. Однак ці знання не сформовані в цілісну систему, яка б інтегрувала контроль з етапами багаторічної підготовки, сезонними циклами, типами підготовленості, рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів, а також ігровими ролями та соціальними статусами в команді.
2. Аналіз наукових робіт виявив, що ключовими характеристиками, які мають підлягати контролю в командних спортивних іграх з урахуванням віку та ролей, є техніко-тактичні показники під час змагань, рухова активність під час гри (кількість переміщень, стрибків, прискорень тощо), рівень технічної, фізичної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості, обсяг та інтенсивність навантаження, міжособистісні стосунки та соціальний статус гравців у команді, особливості жіночої фізіології, антропометричні показники фізичного розвитку, функціональні характеристики організму та психофізіологічні особливості.
3. Аналіз наукових досліджень щодо контролю в командних іграх свідчить про фрагментарність знань: відсутність цілісної системи, що пов'язувала б контроль з етапами підготовки, річними циклами, рівнем кваліфікації, віковими особливостями, ігровими ролями та соціальною динамікою в команді.
4. Один із способів оптимізації управління підготовкою передбачає створення комплексної системи знань щодо контролю у командних іграх. Така система включає: базові принципи контролю, практичні механізми його реалізації, підхід до формування системи контролю у процесі багаторічної підготовки, систему критеріїв, тестів і оцінок для контролю залежно від етапу підготовки та факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності. Уніфікована система контролю може застосовуватися для різних командних видів спорту, а технологія реалізації контролю може бути проілюстрована на прикладі футболу.

Список використаних джерел:

1. Бойченко С.В. Взаємозв'язок спритності з технічною майстерністю футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 3-5.

2. Борисова О.В., Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: [методичні рекомендації]. Київ: Вид. «Науковий світ», 2016. С. 18.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. С. 145-146.
4. Козіна Ж.А., Жабровець О.В. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. №8. С. 46-47.
5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. С. 175-176.
6. Соловей Д.О. Порівняльна характеристика техніко-тактичних дій команд майстрів у футболі в умовах змагальної діяльності. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. №4. С. 109-110.
7. Сушко Р.О. Експертна оцінка проблемних питань підготовки і шляхів розвитку спортивних ігор в умовах дії глобальних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. №3. С. 111-112.
8. Сушко Р., Дорошенко Е. Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 68-69.
9. Тищенко В.О. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2016. №2. С. 162-163.

The article examines modern trends in sports development, particularly in team sports. It has been identified that one of the main trends is the improvement of athletic achievements, driven by the advancement of training methods, equipment, gear, and the use of new pharmacological aids and psychological support. Team sports have gained popularity due to factors such as socialization, commercialization, and high entertainment value. The issue of early specialization among young athletes is explored, raising debates about its impact on their balanced development. The article also notes an increase in competition levels and the strengthening of the sports industry, which drives the development of new approaches in training and management of competitive activities.

Key words: athletic achievements, team sports, sports industry, commercialization of sports, sports competition, athlete training, competitive activities.

Отримано: 27.11.2024

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПУА

У статті розглянуто особливості швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці 10-12 років залежно від їхніх ігрових ампуа. Проаналізовано методики тренувань, спрямовані на розвиток швидкісних і силових якостей, які є ключовими для гравців різних позицій на полі. Наведено вправи, що відповідають фізичним вимогам для нападників, захисників і півзахисників, а також визначено оптимальні режими навантажень та відновлення. Отримані результати дозволяють адаптувати тренувальний процес, підвищуючи ефективність підготовки юних спортсменів і сприяючи їхньому всебічному фізичному розвитку.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, юні футболісти, фізичний розвиток, ігрові ампуа, тренувальний процес, футбол, фізичні якості, вікова категорія 10-12 років.

Постановка проблеми. Швидкісно-силова підготовка є ключовим компонентом фізичного розвитку юних футболістів, оскільки швидкість та сила відіграють важливу роль у виконанні технічних і тактичних завдань на полі. Для гравців різних ігрових ампуа – нападників, захисників і півзахисників – характерні специфічні вимоги до фізичної підготовки, що обумовлено їхніми ролями та функціями у грі. Однак, питання ефективної адаптації тренувальних методик для кожного ампуа в юному віці залишається недостатньо дослідженим. Важливість розробки програм, що враховують індивідуальні потреби ігрових ампуа, визначає актуальність дослідження та обумовлює необхідність оптимізації тренувального процесу для підвищення результативності підготовки футболістів у віковій категорії 10-12 років [8].

Сучасний футбол передбачає високий рівень підготовленості гравців. У цьому зв'язку, стабільність технічної майстерності футболістів, ефективність керування процесом підготовки багато в чому залежить від уміння тренера керувати станом гравців, досягати максимальних індивідуальних показників фізичної підготовленості гравців різного ампуа та команди в цілому, а також підтримувати цей рівень протягом тривалого змагального періоду [7].

Згідно з наявними уявленнями у сучасному спорті щодо швидкісно-силової підготовки спортсменів, юні футболісти 10-12 років знаходячись на етапі спеціалізованої базової підготовки, який у тренувальному процесі потребує застосування індивідуального підходу [2; 4].

Ґрунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане більш швидкісно-силовим. У ньому збільшиться кількість ігрових епізодів, в яких футболісти прийматимуть м'яч за умов жорсткого опору суперника. Зменшиться час на ухвалення рішення. Зросте ефективність групових дій у кожному ігровому епізоді та одночасно – ефективність індивідуальної гри у штрафних майданчиках суперників. Стануть набагато важчими дії гравців у початковій фазі атаки, оскільки підвищиться кількість спроб відібрати м'яч саме у цій фазі. Швидкісна техніка буде основним чинником вирішення ігрових завдань, особливо завершення атаки ударом по воротах. Все це призведе до того, що підвищиться значення швидкісної техніки та спеціальної фізичної підготовленості гравців, особливо таких спеціальних якостей, як швидкість реагування та прийняття рішень в умовах дефіциту часу, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів. Розвивати ці якості та здібності необхідно з дитячого та юнацького віку [8].

Тому для кожного гравця повинні висуватися індивідуальні цілі й водночас відпрацьовуватися колективні дії. Багато фахівців [1] зауважують, що давно настав час переглянути традиційні погляди на тренувальний процес, під час якого всім гравцям дають однакові за обсягом й інтенсивністю навантаження. У підготовці юних футболістів потрібно максимально враховувати й використовувати індивідуальні можливості кожного гравця, забезпечувати формування таких якостей, які притаманні його ігровому амплуа з урахуванням можливості взаємозаміни гравців [3]. Дослідженню різних сторін фізичної підготовки футболістів присвячена низка робіт [6]. Проте в них не в повному обсязі передбачено диференціацію тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей юних футболістів конкретного ігрового амплуа.

Висновки.

1. Результати із проблематики формування швидкісних та силових якостей у фізичній підготовці футболістів 10-

12 років різних ігрових амплау у футболі надають можливість для висновку про наявність проблем у процесі фізичної підготовки, а саме: недостатньому використанні засобів та методів для успішного вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості футболістів.

2. Результати аналізу наукових джерел й узагальнення практичного досвіду тренувальної діяльності свідчить, що важливим резервом підвищення ефективності підготовки кваліфікованих футболістів є вдосконалення системи дитячо-юнацького футболу України на основі сучасних даних науки і світової практики. Однією з таких проблем формування швидкісних та силових якостей юних футболістів 10-12 років різних ігрових амплау у футболі на етапі фізичної підготовки є необхідність досягти максимального рівня фізичних можливостей і техніко-тактичної майстерності гравців, що можливо зробити за рахунок впровадження цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки гравців певного ігрового амплау. Тому, розробка та впровадження в навчально-тренувальний процес диференційованої програми формування розвитку силових та швидкісно-силових якостей для юних футболістів відповідно до ігрового амплау сприятиме підвищенню, як індивідуальних так і командних техніко-тактичних дій.
3. Аналіз ступеня розробленості у спортивній теорії та практиці проблеми формування швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці потребував поглибленого вивчення таких понять, як: «фізична підготовка», «фізична активність», «рухова активність», «фізичний розвиток» із метою впровадження методичних основ для розвитку швидкісних та силових якостей у фізичну підготовку футболістів 10-12 років різних ігрових амплау.
4. Визначено структуру показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років різного ігрового амплау. Захисники мають високі показники фізичної працездатності, переважно загальної витривалості, швидкісно-силових і швидкісних можливостей. Основу структури ТТД становлять короткі й середні перебіжки м'яча, перехоплення та гра головою.

Півзахисникам притаманний прояв всіх фізичних якостей з провідною роллю швидкісної витривалості (особливо

крайні півзахисники) та силових одноборств (переважно центральні півзахисники). Серед ТТД основними є дії, що забезпечують підготовку до взяття воріт суперника (передачі м'яча на різну відстань, обведення суперника, ведення м'яча) та захисних дій своєї команди (одноборства, перехвати м'яча).

5. У нападників найбільше значення в структурі спеціальної фізичної підготовленості мають показники швидкісних якостей, особливо стартової та дистанційної швидкості. Основу ТТД складають короткі й середні передачі м'яча, обведення суперника, гра головою, відбирання м'яча та удари по воротах. Важливим у модернізації системи фізичної культури є комплексний тренувальний процес, спрямований не на окремі складові, а на організм як цілісну систему. Ефективними є інтегровані психологічні і педагогічні фактори, що складають навчально-тренувальний процес. Планування навантаження тренувальних вправ, занять і мікроциклів пов'язано, перш за все, з регулюванням кількісних значень параметрів навантаження.

Список використаних джерел:

1. Атаманюк Д.В. Критичні періоди розвитку рухових якостей юних спортсменів. *Фізкультура в школі*. 2015. №1. С. 21.
2. Борисова О.В., Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: [методичні рекомендації]. Київ: Вид. «Науковий світ»; 2016. С. 18.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2017. С. 145-146.
4. Козіна Ж.А., Жабровець О.В. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. №8. С. 46-47.
5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література; 2011. С. 175.
6. Соловей Д.О. Порівняльна характеристика техніко-тактичних дій команд майстрів у футболі в умовах змагальної діяльності. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. №4. С. 109-110.
7. Сушко Р.О. Експертна оцінка проблемних питань підготовки і шляхів розвитку спортивних ігор в умовах дії глобальних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. №3. С. 111.
8. Сушко Р., Дорошенко Е. Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 68-69.

The article examines the specifics of speed-strength training of young football players aged 10-12 depending on their playing roles. The training methods aimed at the development of speed and power qualities, which are key for players of various positions on the field, have been analyzed. Exercises that meet the physical requirements for forwards, defenders, and midfielders are given, as well as optimal load and recovery modes are determined. The obtained results make it possible to adapt the training process, increasing the effectiveness of the training of young athletes and contributing to their comprehensive physical development.

Key words: speed and strength training, young football players, physical development, game roles, training process, football, physical qualities, age category 10-12 years.

Отримано: 19.11.2024

УДК 378.4.096:796(477.43-21)КПНУ«2024»

І. І. Стасюк

75 РОКІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА. СЬОГОДЕННЯ

В статті наведенні дані про структурні підрозділи факультету фізичної культури, здобутки науково-педагогічних працівників, досягнення студентів та діяльність факультету загалом станом на 2024 рік.

Ключові слова: факультет фізичної культури, студент, викладач.

75 років факультет фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка готує фахівців в галузі знань Освіта/Педагогіка та Охорона здоров'я за 4-ма спеціальностями, 3-ма рівнями вищої освіти і 2-ма формами навчання, спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) – «бакалавр», «магістр» і «доктор філософії» денної та заочної форм навчання, спеціальність 017 Фізична культура і спорт – «бакалавр» та «магістр» денної та заочної форм навчання, 227 Терапія та реабілітація – «бакалавр» та «магістр» денної форми навчання і 014.16 Середня освіта (Захист України) – «бакалавр» денної форми навчання.

Загалом, на факультеті фізичної культури у 2024 році навчається 700 здобувачів вищої освіти, серед яких: 2 Заслужених майстра спорту України, 22 майстри спорту України міжнародного класу, 105 майстрів спорту України, одна студентка отримує стипендію президента України, один студент бере участь в академічній мобільності Erasmus+ в Люблянському університеті, 12 здобувачів працюють в закладах освіти, 10 – в реабілітаційних центрах, 4 – в спеціальних закладах освіти, 2 – в закладах соціального захисту, 30 студентів боронять нашу країну на фронті.

Освітній процес на факультеті забезпечує три випускових кафедри: кафедра «Теорії і методики фізичного виховання», кафедра «Спорту і спортивних ігор» та кафедра «Фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання».

Здобувати фахові знання та практичні вміння студентам допомагають висококваліфіковані викладачі факультету: 25 кандидатів наук, доцентів; 4 докторів наук, професорів; 7 заслужених тренерів України; 3 заслужених працівників фізичної культури і спорту України; 4 – відмінників освіти України; 5 – суддів міжнародної категорії; 7 – суддів національної категорії; 3 – суддів 1 категорії, 6 експертів НАЗЯВО, один викладач є членом експертної і наукової рад МОНУ з питань проведення експертизи дисертацій, галузевої експертної ради Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, один викладач включений до переліку українських експертів для проведення наукової та науково-технічної експертизи у сфері наукової та науково-технічної діяльності). Загалом, на факультеті працює 43 особи, з яких 29 науково-педагогічних працівників і 14 працівників за напрямками діяльності.

Матеріально-технічна база факультету відповідає вимогам Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти. На факультеті достатня кількість лекційних аудиторій, приміщень для проведення практичних та лабораторних занять, спортзалів. З них, три лекційних аудиторії, дванадцять аудиторій для проведення семінарських та практичних занять, лабораторія з біохімії, дві навчальних лабораторії обчислювальної техніки, 2 зали з фізичної терапії при різних захворюваннях, десять спортзалів (3 – ігрових, 3 – тренажерних, 1 – зал однокласових, 1 – гім-

настичний зал, 1 фітнес-зал та 1 зал боксу), стадіон, на якому розташовані футбольне поле, легкоатлетичні доріжки, сектор для легкоатлетичних метань, 2 баскетбольних майданчики, 2 гандбольних майданчики та майданчик для волейболу пляжного. Одинадцять з п'ятнадцяти аудиторій обладнані мультимедійними засобами навчання [1].

На факультеті фізичної культури здійснюється організація і проведення Міжнародної наукової конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» і Звітної наукової конференції студентів та магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи.

Факультет здійснює видання фахового збірника «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», що включений до переліку наукових видань категорії Б.

На факультеті організована робота галузевої науково-дослідної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації», а також діють 12 науково-проблемних груп.

Факультет здійснює міжнародну співпрацю з польськими Гуманістично-природничим університетом імені Яна Даугоша в Ченстохово, Вищою школою педагогіки і адміністрації імені Івана Мешка в Познані, Жешувським університетом, Люблянським університетом, Національним університетом фізичного виховання і спорту України, Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського, Вінницьким державним педагогічним університетом імені Михайла Коцюбинського, Тернопільським національним педагогічним університетом імені Володимира Гнатюка, Волинським національним університетом імені Лесі Українки, Хмельницьким національним університетом, Донбаським державним педагогічним університетом та з Донбаською державною машинобудівною академією. Результатами співробітництва є міжнародне стажування викладачів, спільне проведення конференцій, а також участь у програмі академічної мобільності Erasmus+.

Щороку на факультеті проводиться II етап Кубку України з легкоатлетичних метань на честь олімпійських чемпіонів Анатолія Боднарчука і Фаїни Мельник.

У 2024 році вчоргове студенти факультету фізичної культури посіли 1 місце на XIX літній Універсіаді України у

категорії університетів, що мають факультети фізичної культури, а в загальному заліку, серед 117 ЗВО, учасників Універсіади, наш заклад посів почесне п'яте місце [2].

На XXXIII Іграх Олімпіади, що відбулися в цьому році у Парижі 12 представників факультету прийняли участь у змаганнях з 7 видів спорту, де вибороли 1 золоту, 1 срібну та 1 бронзову медаль [2].

Впевнені, що з таким педагогічним колективом і з такими студентами майбутнє факультету означиться новими здобутками, вагомим внеском у розвиток України в галузях знань Освіта/Педагогіка та Охорони здоров'я.

Список використаних джерел:

1. 70 років факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Сьогодення. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*: зб. наук. праць / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський, 2020. Вип. 9. С. 112-118. URL: <http://meridian.kpnu.edu.ua> (дата звернення 27.09.2024).

The article deals with data about structural units of Faculty of Physical Education, achievements of scientific and pedagogical workers, progress of students and the activity of the Faculty as a whole for 2024.

Key words: Faculty of Physical Education, student, lecturer.

Отримано: 17.11.2024

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У даній статті обґрунтовано важливість використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у системі формування процесу освіти у сфері фізичної реабілітації відповідно до вимог сучасних реалій. Підкреслено потребу у модернізації методів використання ІКТ як базового компоненту підготовки майбутніх фахівців реабілітаційної сфери.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, реабілітація, фізична терапія, фахівці з фізичної терапії.

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стали невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу, зокрема у сфері фізичної терапії. Їх ефективність полягає у здатності перетворювати інформацію, тобто нові знання, вміння та навички, у доступний та інтерактивний формат. Завдяки різноманітним ІКТ-інструментам, студенти фізичної терапії мають можливість не лише пасивно сприймати теоретичний матеріал, а й активно його аналізувати, застосовувати на практиці та отримувати зворотний зв'язок. Цей процес передбачає трансформацію абстрактних концепцій у візуальні моделі, інтерактивні симуляції та практичні завдання, що значно полегшує розуміння складних анатомічних, фізіологічних та кінезіологічних процесів.

Інформаційно-комунікаційні технології – це потужний інструментарій, що революціонізує традиційні методи навчання. Завдяки ІКТ, освітній процес стає більш інтерактивним, доступним та ефективним. Швидкий розвиток цифрових технологій сприяє трансформації освіти, роблячи її більш орієнтованою відповідно до індивідуальних потреб кожного здобувача. Впровадження ІКТ у сферу фізичної терапії відкриває нові можливості для візуалізації анатомічних структур, симуляції рухів та віддаленого моніторингу прогресу пацієнтів. Це сприяє глибшому розумінню складних медичних концепцій та підвищенню якості підготовки фахівців.

До методів інформаційно-комунікаційних технологій відносять наступні:

- системний аналіз;
- моделювання;
- методи збору, накопичення, передачі, збереження та захисту інформації.

Всесвітня мережа Інтернет та пов'язані з нею сервіси, такі як електронна пошта та телекомунікації, стали рушієм розвитку сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Ці технології надають безмежні можливості для інновацій в освіті. Завдяки Інтернету, освітній процес стає більш інтерактивним, доступним та персоналізованим. Студенти отримують можливість навчатися в будь-який час та незалежно від їх локації, взаємодіяти з викладачами та одногрупниками онлайн, а також отримувати доступ до величезних обсягів інформації. Впровадження ІКТ в освіту сприяє розвитку навичок, необхідних для успішної адаптації в інформаційному суспільстві, таких як критичне мислення, креативність та вміння працювати з інформацією.

Інформаційно-комунікаційні технології стали каталізатором глибоких трансформацій у сфері освіти. Завдяки ІКТ, навчання стало більш доступним, інтерактивним та персоналізованим. Активне впровадження ІКТ є невід'ємною частиною формування інформаційного суспільства, оскільки воно готує нове покоління до життя в цифровому світі. Незважаючи на виклики, які супроводжують цей процес, досвід останніх років свідчить про значні успіхи у використанні ІКТ в освіті. Постійний розвиток технологій відкриває нові можливості для вдосконалення навчальних процесів та підвищення якості освіти.

Сучасні ІКТ надають викладачам нові інструменти для створення ефективних навчальних матеріалів, проведення цікавих занять та оцінювання знань учнів. Інтерактивні дошки, презентації, відеоуроки та онлайн-платформи дозволяють зробити навчання більш динамічним та захопливим. Крім того, ІКТ спрощують процес збору та аналізу даних про навчальні досягнення учнів, що дозволяє вчителям коригувати свою роботу та надавати більш ефективну підтримку.

Інформаційно-комунікаційні технології відкривають безмежні можливості для отримання знань, стимулюючи дослідження на перетині різних наукових дисциплін. Вони сприяють розвитку творчого потенціалу та роблять навчальний процес більш динамічним. Водночас із цим, ІКТ ре-

волюціонізують системи оцінювання у фізичній терапії та ерготерапії, трансформуючи як зміст навчальних програм, так і методи контролю знань. Постійна інновація та інтеграція ІКТ в освітній процес є ключовим фактором підвищення ефективності підготовки фахівців.

Інформаційно-комунікаційні технології застосовуються як:

- навчальна методика;
- засіб вдосконалення освітнього процесу;
- інструмент самопізнання та розуміння зовнішнього середовища;
- метод особистісного розвитку.

Швидка популяризація дистанційного навчання за допомогою ІКТ відкриває нові можливості для гнучкого отримання знань, розвитку критичного мислення та творчих здібностей. Студенти можуть самостійно вивчати різноманітні джерела інформації, аналізувати різні точки зору та формувати власні думки. Цей процес сприяє розвитку цифрових компетенцій, необхідних для успішної роботи в сучасному світі, та готує студентів до вирішення складних міждисциплінарних задач.

Незважаючи на виклики, пов'язані з впровадженням сучасних ІКТ у реабілітацію, цей напрямок дослідження є надзвичайно актуальним. Фахівці розуміють, що традиційні методи навчання не повністю відповідають вимогам сучасного світу. ІКТ відкривають нові можливості для ефективного збору, обробки та передачі інформації, сприяють самостійному навчанню та дозволяють якісно оновити освітній процес. Завдяки ІКТ можна не лише поглибити теоретичні знання, а й сформувати практичні навички роботи з комп'ютером та використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності.

Впровадження сучасних інформаційних технологій відкриває перед науково-педагогічними працівниками широкі можливості для досягнення нових дидактичних цілей. Використання інтерактивних платформ, мультимедійних ресурсів та інших інноваційних інструментів, що дозволяє створювати динамічне та індивідуалізоване навчальне середовище, що стимулює активну пізнавальну діяльність здобувачів.

Швидкий розвиток технологій забезпечує постійне оновлення програмного забезпечення та навчальних матеріалів, що дозволяє підтримувати актуальність освітнього процесу. Завдяки ІКТ, викладачі можуть відійти від традиційної ролі передавача знань і перетворитися на фасилітаторів навчання, які допомагають студентам самостійно здобувати знання та розвивати критичне мислення.

Інтеграція інформаційних технологій у навчальний процес сприяє зміцненню взаємодії між викладачем та студентами. Інтерактивні форми навчання, онлайн-форуми та інші інструменти комунікації дозволяють створити більш відкрите і співпрацююче навчальне середовище, що сприяє розвитку спілкування та обміну досвідом.

Принагідно зазначити, що інтеграція інформаційних технологій у навчальний процес є необхідною умовою підготовки фахівців, які зможуть успішно працювати в сучасному інформаційному суспільстві. Фахівці у сфері фізичної терапії та ерготерапії повинні вміти використовувати ІТ для збору, аналізу та обробки даних, а також для спілкування з колегами та пацієнтами. Для цього необхідно розробити спеціальні навчальні програми, які дозволять студентам не тільки опанувати основи роботи з комп'ютером, але й застосовувати отримані знання на практиці.

Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі фізичної терапії та ерготерапії трансформує традиційні підходи до навчання, роблячи його більш інтерактивним, персоналізованим та доступним. ІКТ не тільки забезпечують передачу знань та навичок, але й сприяють розвитку креативного мислення, критичного аналізу, комунікативних навичок та лідерських якостей. Завдяки ІКТ, майбутні фахівці стають активними учасниками процесу навчання, що дозволяє їм не тільки здобувати знання, але й розвивати свої особистісні якості. Впровадження ІКТ в освіту сприяє підвищенню якості підготовки фахівців, розширенню доступу до освіти та формуванню нового покоління професіоналів, готових до вирішення складних завдань у динамічному світі.

Список використаних джерел:

1. Горборуков В.М., Максименко В.В. Сучасні інформаційно – комунікаційні технології в освітньому процесі. *Інноваційні та*

інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: мат. IV Всеукр. електр. наук.-практ. конф., 19 квіт. 2021 р. С. 119-120.

2. Ілясова Ю., Сулима А., Корольчук А., Стопа М. Використання цифрових технологій при підготовці фізичних терапевтів в умовах змішаної форми навчання. *Physical culture sports and health of the nation*. 2024. С. 361-369.
3. Карпенко Ю. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Том 9. №2. С. 23-29.
4. Jensen G., Mostrom E., Hack L., Nordstrom T., Gwyer J. Educating physical therapists. *Slack, Inc*. 2019. 304 p.

This article substantiates the importance of using information and communication technologies (ICT) in the system of formation of the process of education in the field of physical rehabilitation in accordance with the requirements of modern realities. The need to modernise the methods of using ICT as a basic component of training future specialists in the rehabilitation field is emphasised.

Key words: information and communication technologies, rehabilitation, physical therapy, physical therapy specialists.

Отримано: 10.11.2024

*Р. Б. Чаплінський, А. Ю. Коробчук,
М. М. Равлюк, Д. М. Семенюк*

КОМПЛЕКСНА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

У статті проаналізовано основні фактори ризику, такі як харчування, фізична активність, артеріальний тиск, стрес, а також роль сучасних технологій у профілактиці серцево-судинних захворювань. Особлива увага приділена громадським ініціативам, законодавчим заходам і покращенню доступу до медичних послуг. Представлені перспективи подальших досліджень у цій галузі.

Ключові слова: серцево-судинна система, профілактика, ризик, захворювання, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть проблема порушення роботи серцево-судинної системи набуває все більшої актуальності в реаліях сучасного світу. Серцево-судинні захворювання (ССЗ) посідають провідне місце в структурі всесвітньої епідемії неінфекційних хвороб. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Всесвітньої федерації серця, а також Центру медичної статистики України, порушення серцево-судинної системи спричиняють близько 17,9 мільйона смертей щороку, а також вони займають перші місця в структурі захворюваності, інвалідизації та смертності як в Україні, так і в усьому світі [3, с.240]. За даними Всесвітньої федерації серця, проблема кардіологічної патології більш притаманна країнам із низьким та середнім рівнем економічного розвитку, що обумовлено певними складнощами функціонування їх систем охорони здоров'я у зв'язку з певними труднощами, спричиненими демографічними, соціально економічними та політичними особливостями цих країн: низький рівень фінансування систем охорони здоров'я, недостатній рівень доступності та охоплення населення медичною допомогою, низький соціально-економічний рівень життя переважної більшості населення, нераціональний розподіл ресурсів системи охорони здоров'я за рахунок нехтування профілактичною ланкою, низький рівень первинної ланки охорони здоров'я на віддалених ділянках країни, переважне зосере-

дження медичних кадрів у містах, що призводить до низького забезпечення медичною допомогою сільського населення, великий рівень корумпованості медичної галузі, високий ступінь впливу факторів ризику, погані інформованості населення тощо [1, с.63]. Незважаючи на досягнення медицини, кількість випадків ССЗ продовжує зростати, що потребує розробки нових та вдосконалення існуючих методів профілактики. Профілактика порушень серцево-судинної системи є ключовим напрямком сучасної медицини, який вимагає комплексного підходу, включаючи індивідуальні, суспільні та державні заходи [6].

Аналіз актуальних досліджень. Комплексна профілактика порушень серцево-судинної системи була предметом досліджень багатьох науковців, які зробили вагомий внесок у цю галузь. Основні напрями їхніх досліджень включають вивчення факторів ризику, впровадження профілактичних програм, роль харчування та фізичної активності, а також вплив психосоціальних і екологічних факторів. Коваленко В.М., академік НАМН України, провідний спеціаліст у галузі кардіології. У своєму дослідженні «Мультидисциплінарний підхід до лікування серцево-судинних захворювань» (2018) висвітлює результати вивчення ефективності поєднання різних методів лікування та профілактики, акцентуючи увагу на інтегративний підхід. Сіренко Ю.М. у своїй праці «Вплив соціальних та поведінкових факторів на контроль гіпертензії» (2018) досліджував, як рівень освіти, фізична активність та стрес. Горбась І.М. у своїх роботах «Дослідження ефективності масових профілактичних програм» (2017), «Роль освітніх ініціатив у профілактиці ССЗ» (2020) аналізує результати впровадження профілактичних заходів у різних регіонах України, визначаючи їхній вплив на зниження рівня серцево-судинної смертності, наголошує на важливості поширення знань серед населення про способи запобігання серцево-судинним захворюванням через освітні кампанії [5, с.137]. Аналіз останніх міжнародних наукових досліджень свідчить про значний прогрес у вивченні профілактики ССЗ. Так у дослідженні Willett et al. (2020) наголошується, що середземноморська дієта значно знижує ризик розвитку інфаркту міокарда та інсульту. Доведено, що регулярне споживання продуктів, багатих на клітковину, та омега-3 жирні кислоти має протизапальний ефект. Meta-аналіз досліджень, проведений

Lee et al. (2019), показав, що регулярна фізична активність зменшує ризик серцево-судинних подій на 25-30%. Важливою є навіть помірна активність, така як ходьба. А результати ACC/ANA Guidelines (2021) підкреслюють, що підтримання оптимального рівня артеріального тиску (<120/80 мм рт. ст.) є одним із ключових факторів у зниженні смертності від ССЗ. Дослідження Zhang et al. (2022) продемонструвало ефективність мобільних додатків для контролю ризиків ССЗ. Пацієнти, які використовували ці додатки, частіше дотримувалися рекомендацій лікаря [8].

Мета статті. Аналіз основних підходів до профілактики порушень серцево-судинної системи, провести оцінку факторів ризику та ефективності профілактичних заходів, зосередити увагу на питаннях профілактики ССЗ шляхом розробки моделі профілактики, зосередженої на питаннях модифікації поведінки та запровадження принципів здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Тенденція зростання кількості захворювань серцево-судинної системи обумовлена нераціональним харчуванням, поширенням шкідливих звичок (куріння, алкоголь), погіршенням умов навколишнього середовища. Стратегія запобігання хронічним захворюванням в Європі, прийнята ВООЗ, базувалася на комбінації заходів щодо зниження індивідуального та популяційного ризику, раціонального використання можливостей національних систем охорони здоров'я та збільшення ролі первинної медичної допомоги. Основою профілактики захворювань, зокрема серцево-судинних, визнано концепцію факторів ризику та впровадження заходів щодо їх контролю.

Розвиток ССЗ зумовлений взаємодією множинних факторів ризику, які умовно можна поділити на модифіковані та немодифіковані. До модифікованих сміливо можна віднести такі фактори, як: артеріальна гіпертензія, підвищений рівень холестерину, куріння, нераціональне харчування, ожиріння, хронічний стрес. До другої немодифікованої групи факторів відносяться: вік (старше 45 років для чоловіків і 55 років для жінок), стать (чоловіки більш схильні до розвитку ССЗ), сімейний анамнез.

За даними ВООЗ та інших міжнародних медичних організацій, 75% передчасних смертей від ССЗ можна попе-

редити, при цьому вирішальний вплив можна одержати від ефективної та наполегливої первинної профілактики (2/3 випадків), заходи якої належать до компетенції лікаря загальної практики-сімейного лікаря та вторинної профілактики [7, с.10].

Первинна профілактика спрямована на запобігання розвитку серцево-судинних захворювань шляхом усунення або мінімізації факторів ризику.

Основні напрями первинної профілактики включають:

1. Пропаганда здорового способу життя, що передбачає збалансоване харчування з обмеженням насичених жирів, солі та цукру (рекомендоване вживання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, риби та нежирного м'яса); регулярну фізичну активність, наприклад, аеробні вправи тривалістю щонайменше 150 хвилин на тиждень, відмову від куріння та обмеження споживання алкоголю.
2. Раннє виявлення та контроль факторів ризику – регулярне вимірювання артеріального тиску, рівня холестерину і глюкози в крові, скринінгові програми для виявлення ризику ожиріння, діабету та інших захворювань.
3. Психоемоційне здоров'я забезпечується застосування технік управління стресом, таких як медитація, дихальні вправи та психотерапія.
4. Освітні ініціативи, що передбачають інформування населення про важливість профілактики серцево-судинних захворювань через кампанії у школах, медичних закладах та ЗМІ.
5. Вакцинація та профілактика інфекцій, що можуть спричиняти ускладнення серцево-судинної системи.
6. Профілактика гіподинамії – заохочення активного способу життя, включаючи регулярні прогулянки та заняття спортом.

Ці заходи дозволяють значно знизити ризик виникнення серцево-судинних патологій, сприяючи загальному покращенню здоров'я населення.

Вторинна профілактика спрямована на попередження ускладнень та прогресування серцево-судинних захворювань у пацієнтів, які вже мають діагновостовані патології.

Основні заходи включають:

1. Регулярний моніторинг і лікування артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, серцевої недостатності та

інших патологій, прийом медикаментів згідно з рекомендаціями лікаря.

2. Проведення кардіо реабілітаційних програм, які включають фізичні вправи, дієтотерапію та психоемоційну підтримку.
3. Зміна способу життя: дотримання дієти, багатої на овочі, фрукти та омега-3 жирні кислоти, відмова від шкідливих звичок, таких як паління та надмірне споживання алкоголю, підтримка нормальної маси тіла та регулярна фізична активність.
4. Проведення роз'яснювальних бесід щодо важливості дотримання лікувального режиму та зміни поведінки для запобігання рецидивів.
5. Регулярні огляди у лікаря-кардіолога, лабораторні аналізи та інструментальні дослідження (ЕКГ, УЗД серця).
6. Робота з психологами чи психотерапевтами для зниження рівня тривожності та депресії, які часто супроводжують хронічні захворювання.

Вторинна профілактика дозволяє покращити якість життя пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями та зменшити ризик летальних ускладнень [5, с.138].

Ефективна профілактика ССЗ потребує не лише індивідуальних зусиль, але й комплексних заходів на рівні громадського здоров'я. Це включає розробку освітніх програм щодо популяризації здорового способу життя через медіа, школи та робочі місця, підвищення обізнаності про фактори ризику [2, с.6].

Поряд з тим потрібно запроваджувати дієві законодавчі ініціативи та посилювати контроль за їх виконанням, такими як: заборона куріння у громадських місцях, контроль за вмістом шкідливих речовин в продуктах харчування, реклама здорового харчування та фізичної активності [7, с.5].

Одним з складників комплексної профілактики порушень серцево-судинної системи має бути покращення доступу до медичних послуг, розширення програм вакцинації та профілактики інфекцій, що впливають на ССЗ. Поряд з тим, створення та розвиток інфраструктурних об'єктів (парків, велосипедних доріжок, спортивних майданчиків) позитивно впливатиме на цілісний процес профілактики захворювань [4, с.63]. Проте попри досягнення у профілактиці ССЗ, залишаються області, які потребують подальшого

дослідження. Серед них: вивчення генетичної схильності до ССЗ та розробка персоналізованих підходів до профілактики, використання мобільних додатків для моніторингу стану здоров'я, продовження дослідження впливу соціально-економічного статусу на здоров'я серцево-судинної системи, пошук оптимальних моделей поведінкових втручань.

Висновки. Комплексна профілактика порушень серцево-судинної системи є надзвичайно важливим аспектом охорони здоров'я, що включає як індивідуальні, так і суспільні зусилля. Зменшення впливу факторів ризику, таких як неправильне харчування, гіподинамія, куріння та стрес, може суттєво знизити захворюваність та смертність від ССЗ. Аналіз наукових досліджень підтверджує ефективність середземноморської дієти, фізичної активності, контролю артеріального тиску та використання новітніх технологій для моніторингу здоров'я.

На рівні громадського здоров'я важливо впроваджувати освітні програми, законодавчі ініціативи та покращувати доступ до медичних послуг. Майбутні дослідження мають зосередитися на вдосконаленні технологій моніторингу, а також на вивченні впливу соціально-економічних факторів на профілактику ССЗ.

Список використаних джерел:

1. Котівська А.А., Лобова О.О. Дослідження соціально-епідеміологічних показників населення України внаслідок хвороб системи кровообігу на державному та регіональному рівнях. *Вісник фармації*. 2012. №4 (72). С. 62-65.
2. Мороз Г.З., Гідзинська І.М., Ласиця Т.С. Самооцінка пацієнтами та лікарями виконання вимог здорового способу життя й готовності до змін поведінкових факторів ризику серцево-судинних захворювань. *Клінічна та профілактична медицина*. 2019. №1. С. 4-10.
3. Москаленко В.Ф., Грузева Т.С., Галієнко А.І. та ін. Комплексна оцінка медико-демографічної ситуації як складова методології розробки державних цільових програм в охороні здоров'я. *Східноєвропейський журнал громадського здоров'я*. 2012. №2-3 (18-19). С. 238-247.
4. Слабкий Г.О. Методологія впровадження системи громадського здоров'я на рівні об'єднаних територіальних громад. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. №3. С. 62-66.

5. Трибрат Т.А. Серцево-судинні захворювання: сучасне бачення інформованості пацієнтів щодо факторів ризику. *Вісник проблем біології і медицини*. 2021. Вип. 2. С. 136-138.
6. Українське кардіологічне товариство. Артеріальна гіпертензія у дорослих: рекомендації, 2020. URL: <https://umj.com.ua/uk/-publikatsia-180785-ish-2020-onovleni-klinichni-rekomendatsiyi-nova-klasifikatsiya-arterialnovi-gipertenziyi-ta-sproshhena-klasifikatsiya-kardiovaskulyarnogo-riziku>
7. Хімійон А.В. Профілактика серцево-судинних захворювань. *Сімейна медицина*. 2018. №3. С. 5-12.
8. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). URL: <https://www.who.int>

The article analyzes the main risk factors, such as nutrition, physical activity, blood pressure, stress, and the role of modern technologies in the prevention of cardiovascular diseases. Particular attention is paid to public initiatives, legislative measures, and improving access to medical services. Prospects for further research in this area are presented.

Key words: cardiovascular system, prevention, risk, disease, healthy lifestyle.

Отримано: 16.11.2024

УДК 615.8:616-001

Р. Б. Чаплінський, Ю. І. Снігур, Ю. Ю. Мосенз

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ

У статті висвітлено важливість фізичної активності в реабілітаційному процесі після травматизації. Приділено увагу основним механізмам впливу фізичних вправ на відновлення функціонування організму. Розглянуто різні форми фізичної активності та принципи їх застосування.

Ключові слова: травма, відновлення, реабілітаційний процес, рух, функція.

Постановка проблеми. Травматизм є однією з найбільш поширених проблем здоров'я в Україні, що створює серйозні соціальні та медичні виклики. Щороку фіксується велика кількість випадків травм, зокрема внаслідок дорожньо-транспортних пригод, виробничих нещасних випадків, спортивних травм та побутових інцидентів. Травма-

тизм значно знижує якість життя постраждалих, обмежує їх фізичні можливості, а іноді і призводить до стійкої інвалідності. У цьому контексті реабілітація постає як важливий етап медичного і соціального відновлення. Реабілітація після травм має надзвичайне значення, оскільки саме вона визначає, чи зможе пацієнт повернутися до звичного рівня життя. Підійшовши до вирішення питання комплексно, ми розуміємо, що фізична активність є однією з основних елементів реабілітаційного процесу [3, с.13-14].

Аналіз актуальних досліджень. Цьому напрямку присвячені роботи таких авторів: Білик Л.В., Гнатюк В.В., Рас-торгуєва І.С. Проаналізувавши дану літературу, ми дійшли висновку, що необхідна оптимізація процесу реабілітації пацієнтів після травм, зокрема через ефективне використання фізичної активності. Незважаючи на значні досягнення в галузі медицини, реабілітація посттравматичних пацієнтів досі стикається з численними труднощами, пов'язаними з відновленням рухових функцій, зменшенням болю та покращенням якості життя. Фізична активність відіграє ключову роль у цих процесах, однак її вплив на різні аспекти відновлення ще потребує детального вивчення.

Мета статті. Визначити сутність впливу фізичної активності на ефективність реабілітаційного процесу після травм.

Виклад основного матеріалу. Фізична активність є провідною у процесі реабілітації після травм, забезпечуючи пацієнтам можливість відновлення фізичних функцій, поліпшення загального стану здоров'я та відновлення психологічного комфорту. Реабілітація – це складний і багатогранний процес, що вимагає індивідуального підходу, і фізична активність є однією з його основних компонентів.

Фізична реабілітація під час тяжких травм та/або хірургічного втручання дозволяє швидше та повноцінно відновити функціональність пошкоджених систем. При цьому, дослідники переконані, що фізична терапія повинна бути комплексною та системною, тож включати не лише вправи, але й інші форми роботи з пацієнтами. Зокрема, масаж, водні процедури, ходьбу, заняття з розвитку дрібної моторики [1, с.17].

Пацієнти, які отримали певні види травм, зокрема, зміщення, переломи, травми опорно-рухового апарату, складні

пошкодження верхніх чи нижніх кінцівок, насамперед потребують відновлення рухової активності. Як ми вже знаємо, це процес довготривалий і поступовий, який включає декілька етапів. Враховуючи всю складність, можуть спостерігатися обмеження самообслуговування після травми, які сильно варіюються в залежності від типу та тяжкості травм, однак загалом вони погіршують якість життя пацієнтів.

Провідна роль фізичної активності в реабілітаційному процесі після травм обґрунтовується тим, що рухи стимулюють та активізують діяльність усіх органів і систем організму, покращують обмін речовин у тканинах, тим самим сприяючи відновним процесам в організмі хворого [2, с.114].

Під впливом фізичних вправ підвищується збудливість рухових центрів у ЦНС і тим самим гальмуються патологічні імпульси, що надходять із травмованих тканин. Поряд з нормалізацією нервової регуляції під впливом фізичних чинників активізуються та відновлюються регуляторні функції ендокринної системи. І в результаті, під впливом регулярних занять фізичними вправами ліквідуються рухові порушення [3, с.89].

Важливими у реабілітації після травм є ідеомоторні вправи, які виконують в уяві та посиленні імпульсів. Їх застосовують під час іммобілізації, коли внаслідок захворювання відсутні або обмежені активні скорочення м'язів. Цей вид вправ забезпечує підтримання стереотипу рухів, рефлекторно посилює роботу серцево-судинної, дихальної систем, знижує наслідки тривалої гіподинамії та забезпечує збереження умовно-рефлекторних зв'язків, необхідних для виконання відповідних рухових навичок [4, с.52].

Фізична активність сприяє покращенню кровообігу та більш швидкому загоєнню тканин. Терапевтичні вправи, адаптовані до стану пацієнта, зміцнюють м'язи, запобігають їхній атрофії, що є важливим для посттравматичного відновлення. Також після переломів важливо поступово відновлювати рухливість суглобів, щоб уникнути розвитку контрактур.

Основною перевагою гідротерапії є її здатність знижувати навантаження на суглоби та м'язи. Вода підтримує частину маси тіла, що значно зменшує тиск на травмовані області і дозволяє виконувати рухи без ризику додаткових пошкоджень. Це є особливо важливим при травмах опорно-рухового апарату, коли пацієнт не може виконувати звичні вправи через біль або обмеження рухливості [4, с.48].

Після травм м'язи і зв'язки часто спазмуються або стають жорсткими через болі, обмежену рухову активність або тривалий постільний режим. Розтягування допомагає зняти цю напругу, відновлюючи нормальний тонус м'язів і гнучкість суглобів. Також воно підвищує свідоме управління рухами та забезпечує кращу координацію м'язів. Це є важливим етапом, оскільки пацієнти, які перенесли травми, часто мають порушення в координації рухів, що може призвести до повторних травм. Для досягнення максимального ефекту важливо застосовувати правильні техніки розтягування, підбираючи відповідні вправи залежно від типу травми і етапу відновлення [1, с.20].

Інвалідність внаслідок травматизації є також поширеним результатом серйозних фізичних ушкоджень, які можуть суттєво обмежити здатність людини виконувати повсякденні дії та функціонувати в соціумі. Для людей, які пережили травму, вправи можуть бути складними або болючими, тому важливо, щоб реабілітаційна програма була адаптована до індивідуальних можливостей, коригувалась і поступово збільшувалась за інтенсивністю.

Висновки. Для ефективного проведення реабілітації важливо використовувати різні форми фізичної активності, такі як пасивні та активні терапевтичні вправи, гідротерапію, а також вправи на розтягування і зміцнення м'язів. Кожен із цих методів має свої переваги і може бути застосований на різних етапах відновлення. Акцентуючи увагу на важливості комплексного підходу до реабілітації, можемо зробити висновки, що фізична активність є однією з його головних елементів. Для успішного відновлення важливо також враховувати медичні, психологічні та соціальні аспекти, що сприяють загальному процесу реабілітації після травм.

Список використаних джерел:

1. Білик А.В., Гнатюк В.В., Расторгуєва І.С. Вплив фізичної реабілітації на швидкість та повноту одужання після тяжких травм та/або хірургічного втручання. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. №17. С. 16-22.
2. Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ: Здоров'я, 1995. 312 с.
3. Єрічева Т.Ю. Роль фізичних вправ у реабілітації дітей з травмою опорно-рухового апарату. *About the problems of practice, science and ways to solve them*. 2021. №14. С. 177.

4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2000. 422 с.

The article highlights the importance of physical activity in the rehabilitation process after trauma. Attention is paid to the main mechanisms of the influence of physical exercises on the restoration of the functioning of the body. Different forms of physical activity and the principles of their application are considered.

Key words: injury, recovery, rehabilitation process, movement, function.

Отримано: 27.11.2024

УДК 796

М. О. Чистякова, О. П. Скавронський, В. М. Приходько

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядаються проблематика щодо ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя як основи підвищення її якості. Наголошується про формування суспільної свідомості у необхідності здоров'язбережувальної поведінки через активне впровадження просвіти серед здобувачів освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, рухова активність, освіта.

Ідеологія сучасного суспільства – це формування суспільної свідомості у необхідності здорового способу життя, як основних засад здоров'я і довголіття [5]. В останні десятиліття здоровий спосіб життя став світовим трендом, який поєднує у собі багато компонентів, включно з правильним харчуванням, контролем маси тіла, здоровим сном, режимом дня, відмовою від шкідливих звичок, управлінням емоціями, фізичними навантаженнями, відновленням. На думку фахівців [1; 2; 4; 5] головним у здоровому способі життя є його активне творення.

Особливе значення в формуванні здорового способу життя належить сфері фізичної культури і спорту, оскільки впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, вона відзначається на фізичному, психічному і соціальному добробуті людини [2].

Мета дослідження – визначення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя як основи підвищення її якості.

Загальновідомо, що фізична культура та спорт є частиною загальної культури суспільства, яке підвищує якість життя, концентрує досвід багатьох поколінь [3, 4].

Показником стану фізичної культури у суспільстві є рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людини, масовість, ступінь використання засобів фізичної культури у сфері освіти та вихованні, спортивних досягнень та кваліфікованих професійних і громадських фізкультурних кадрів, пропаганда фізичної культури і спорту, стан науки і наявність розвинутої системи фізичного виховання [3].

Здоров'я є тією найголовнішою властивістю, без збереження якої неможлива висока якість життя. Сумарними показниками здоров'я населення є показник очікуваної тривалості здорового життя (англ., Healthy life expectancy, HALE) [6]. За останніми даними [6], очікувана тривалість здорового життя в Україні становить близько 63-64 років, що нижче, ніж у більшості європейських країн.

Вищевикладене зумовлює збільшення ролі фізичної культури і спорту у суспільстві щодо стимулювання та формування здоров'язбережувальної поведінки й розроблення комунікаційної стратегії, зокрема активне впровадження просвіти серед здобувачів освіти. Якщо людина навчиться усвідомлювати та регулювати свою поведінку, вона може навчитися гармонізувати своє життя. І в цьому значна роль належить якраз сфері фізичної культури і спорту. Пропагування та мотивування рухової активності, її систематичності можуть суттєво покращити морфофункціональні характеристики дихальної та серцево-судинної системи, позитивно вплинути на обмін речовин, на функціональний стан регуляторних систем – нервової, ендокринної [1].

Позитивний вплив рухової активності на здоров'я дітей та молоді засновано на тісному взаємозв'язку роботи м'язів людини і нервової системи, обміну речовин і роботи внутрішніх органів, що дозволяє розглядати її як потужний не фармакологічний фактор збереження та розвитку здоров'я [5]. За даними авторів [4], завдяки державній програмі з формування здорового способу життя у США, кількість серцево-судинних захворювань знизилася на 23%.

Нестача рухової активності, навпаки, може призвести до суттєвих змін у центральній нервовій системі, що негативно позначається на когнітивних процесах, емоційній стабільності та загальному психічному здоров'ї. Дефіцит фізичної активності може спричиняти підвищену тривожність, депресивні стани, зниження концентрації уваги та працездатності. Крім того, малорухливий спосіб життя пов'язаний із порушенням нейромедіаторного балансу, що впливає на рівень серотоніну та дофаміну – ключових речовин, відповідальних за гарний настрій і мотивацію.

Згідно з даними різних авторів, залучення до занять спортом сприяє формуванню відповідальності, навичок планування та досягнення цілей, а також зміцнює силу волі й самодисципліну. Це, своєю чергою, позитивно впливає на покращення психічного здоров'я людини.

В умовах війни особливого значення набуває роль фізичної культури і спорту в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому.

Як відомо [2; 4; 5], установку на здоров'я та здоровий спосіб життя потрібно формувати з самого раннього дитинства. Проте роботу з дітьми з розвитку навичок піклування про власне здоров'я необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей. Позитивні звички, сформовані в ранньому дитинстві та підлітковому віці, можуть зберегтися на все життя. Регулярна рухова активність в дитинстві розвиває рухові якості, здоров'я серця, щільність кісток. Ці переваги можуть запобігти хронічним захворюванням у подальшому житті [6].

За даними різних авторів вказується [1; 5], що рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь здоров'язбережувальної поведінки залежить від рівня освіти. Якісна освіта сприяє поліпшенню здоров'я, а міцне здоров'я є передумовою отримання належної освіти. Набути знання та навички, необхідні для вироблення світогляду, переконань, характеру, життєвого самовизначення, виступають найбільш значущим фактором у плані профілактичних впливів, спрямованих на здоров'язбережувальну поведінку. Так [5], високоосвічені групи населення займають активну позицію щодо профілактики захворювань та збереження здоров'я.

Висновок. Таким чином, фізична культура і спорт займають важливе місце у формуванні здорового способу життя, оскільки вони сприяють збереженню фізичного і психічного здоров'я, розвитку важливих соціальних якостей і підвищенню якості життя в цілому.

Список використаних джерел:

1. Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. література, 279 с.
3. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
4. The Role of Physical Activity and Sport in Mental Health. Faculty of Sport and Exercise Medicine UK. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9902068/>
5. UIF. URL: <https://uifuture.org/>
6. WHO. URL: <https://www.who.org>

The article examines the issues of the role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle as a basis for improving its quality. It emphasizes the formation of public awareness of the need for health-preserving behavior through the active implementation of education among students.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, physical activity, education.

Отримано: 12.11.2024

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авінов В. А., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Алексєєв О. О., доктор педагогічних наук, професор кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Блажесв О. В., здобувач вищої освіти другого магістерського рівня освіти, перший рік навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Боднар А. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бутов Р. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Ветошкін В. М., здобувач факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Воронецький В. Б., заслужений тренер України з параверліфтингу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гаврилюк В. О., здобувач факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гадай А. І., голова громадської організації «Школа традиційних бойових мистецтв України», здобувач 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Галаманжук Л. Л., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методик дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Ганушкевич І. Б., директор Кам'янець-Подільського навчально-реабілітаційного центру, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гоншовський В. М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гут В. В., здобувач 3-го рівня вищої освіти другого року навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Дем'янець В. В., здобувач факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Єдинак Г. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Заїкін А. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зданюк В. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зубаль В. С., здобувачка 2 курсу першого (бакалаврського рівня) вищої освіти, спеціальності 035 Філологія

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Квасневська А. М., викладач Кам'янець-Подільського фаховий коледж культури і мистецтв, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кіцак І. І., здобувачка факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Клюс О. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Козак Є. П., кандидата педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Коробчук А. Ю., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня 4 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Красилов І. В., доктор філософії, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кудряшова А. О., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Курівський Я. А., аспірант Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Ладиняк А. Б., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мазур В. Й., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Марчук В. М., заслужений тренер України зі спортивної акробатики, суддя міжнародної категорії, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Марчук Д. В., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мацієвич Т. О., кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту Одеського державного аграрного університету, м. Одеса, Україна.

Мельник В. І., директор Кам'янець-Подільської спеціальної школи Хмельницької обласної ради, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Михальська Ю. А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Михальський А. В., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук, навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут». м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мосенз Ю. Ю., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петров А. О., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петрова Ю. М., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Плахтій П. Д., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та екології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Погорецька О. Ф., викладач Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Поплавський В. І., здобувач 3-го рівня вищої освіти другого року навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Потапчук С. М., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Приходько В. М., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, старший тренер відділення боксу Кам'янець-Подільської ДЮСШ №2, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Протасюк С. В., здобувач 3-го рівня вищої освіти другого року навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Равлюк М. М., здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня 2 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Райтаровська І. В., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Рафієв Х. М., заступник директора з виховної роботи Дніпровського ліцею безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання імені Олександра Гостіщева Дніпровського державного університету внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна.

Сандуляк Р. В., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сваричевська Х. Р., магістрантка факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Семенюк Д. М., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Скавронський О. П., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Снігур Ю. І., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня 4 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Совтисік Д. Д., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Соколик З. В., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк В. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Федорак О. Р., спеціаліст із фізичної реабілітації Кам'янець-Подільської спеціальної школи Хмельницької обласної ради, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Хомовська К. О., асистент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Цісар О. О., здобувачка факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінський Р. Б., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чистякова М. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Шварчук М. М., магістрант факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Яковлев О. С., здобувач вищої освіти другого магістерського рівня освіти, перший рік навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ	3
<i>Авінов В. А., Алексеев О. О., Гоншовський В. М.</i> Структура спеціальної підготовленості і розвиток фізичних якостей кваліфікованих футболістів	4
<i>Алексеев О. О., Авінов В. А., Гоншовський В. М.</i> Інтеграція здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів вищої освіти: теоретичні засади та практичні аспекти	10
<i>Боднар А. О., Сандуляк Р. В., Цісар О. О.</i> Характеристика сучасних фітнес програм аеробної спрямованості	18
<i>Бутів Р. С., Кудряшова А. О., Соколик З. В.</i> Система надання реабілітаційної допомоги в Україні	22
<i>Ветошкін В. М., Галаманжук А. А.</i> Дієвість шкільної секції з боксу у поліпшенні рухової активності та здоров'я учнів	26
<i>Гаврилюк В. О., Галаманжук А. А.</i> Мотивація учнів основної школи до фізичної активності з оздоровчим ефектом	34
<i>Гуска М. Б., Мазур В. Й., Квасневська А. М.</i> Силова підготовка студентів під час занять силовими видами спорту у ЗВО	41
<i>Дем'янець В. В., Єдинак Г. А.</i> Педагогічні діагностика і моніторинг у фізичному вихованні здобувачів освіти на базовому рівні в умовах модернізації системи освіти в Україні	46
<i>Заїкін А. В., Гут В. В., Мельник В. І.</i> Науково-методична порівняльна характеристика аеробних технологій та перспектива їх використання у фізичному вихованні учнів	53
<i>Зданюк В. В., Блажеев О. В.</i> Особливості рухового режиму здобувачів спеціальності 227 Терапія та реабілітація: результати дослідження	58

<i>Зубаль М. В., Гадай А. І., Зубаль В. С.</i> Українське козацтво і здоровий спосіб життя	66
<i>Клюс О. А., Погорецька О. Ф.</i> Організація уроку фізичної культури в інклюзивному середовищі	70
<i>Козак Є. П., Плахтій П. Д., Гоншовський В. М.</i> Підготовка викладача фізичного виховання і спорту до творення освітнього середовища в умовах сучасних викликів.....	75
<i>Красилов І. В.</i> Розробка нових протиракових та гепатопротекторних препаратів на основі кумаринів	79
<i>Курівський Я. А.</i> Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами в контексті здоров'язбереження	87
<i>Мазур В. Й., Гуска М. Б., Воронецький В. Б.</i> Перспективи юнацького спорту у досягненні професійної мети спортсмена	94
<i>Марчук В. М., Марчук Д. В.</i> Різноманітність тренувальних занять у спортивній гімнастиці	98
<i>Мацієвич Т. О., Єдинак Г. А.</i> Деякі передумови реалізації у фізичному вихованні школярів принципу навчання «Embodied learning»	105
<i>Михальська Ю. А., Кіцак І. І., Михальський А. В.</i> Історичні етапи становлення культури здорового способу життя особистості	112
<i>Петрова Ю. М., Прозар М. В., Воронецький В. Б.</i> Інтерактивні кейси в освітній діяльності здобувачів вищої освіти (спеціальність 017 Фізична культура і спорт).....	117
<i>Поплавський В. І., Заїкін А. В., Федорак О. Р.</i> Аналіз факторів, що впливають на рівень знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку	121
<i>Потапчук С. М., Рафієв Х. М.</i> Тхеквондо: сучасні технології фізичної підготовки в контексті якості життя	126

Прозар М. В., Петрова Ю. М., Воронецький В. Б. Формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей спеціальності, результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 середня освіта (фізична культура) під час вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі».....	129
Протасюк С. В., Заїкін А. В., Ганушкевич І. Б. Структура взаємозв'язку показників фізичного розвитку і фізичної підготовки школярів з девіантною поведінкою	133
Райтаровська І. В., Ладиняк А. Б., Воронецький В. Б. Значення належного водного балансу для підтримки здоров'я та профілактики захворювань.....	138
Совтисік Д. Д., Сваричевська Х. Р., Шварчук М. М. Формування здорового способу життя – основа соціалізації студентської молоді	143
Стасюк В. А., Петров А. О., Воронецький В. Б. Сучасний стан дослідження контролю у командних спортивних іграх.....	149
Стасюк В. А., Петров А. О., Гоншовський В. М. Швидкісно-силова підготовка футболістів 10-12 років різних ігрових амплау.....	154
Стасюк І. І. 75 років факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Сьогодення.....	158
Хомовська К. О., Яковлев О. С. Актуальність використання інформаційно- комунікаційних технологій у процесі підготовки фахівців сфери фізичної реабілітації.....	162
Чаплінський Р. Б., Коробчук А. Ю., Равлюк М. М., Семенюк Д. М. Комплексна профілактика порушень серцево-судинної системи.....	167

<i>Чаплінський Р. Б., Снігур Ю. І., Мосенз Ю. Ю.</i> Роль фізичної активності в процесі реабілітації після травм.....	173
<i>Чистякова М. О., Скавронський О. П., Приходько В. М.</i> Роль і місце фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя.....	177
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	181

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 14

**ПРИСВЯЧЕНО 75-РІЧЧЮ ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Електронне видання

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

Підписано 27.05.2025. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних 2,28. Мб. Обл.-вид. арк. 9,8. Зам. № 1182.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.