

розвитку курсантів у процесі навчання в академії. За більшістю досліджуваних показників у курсантів, які займалися армспортом, на старших курсах виявлено достовірно ($p < 0,05-0,001$) кращі показники фізичного розвитку, порівняно із курсантами, які займалися за чинною системою фізичної підготовки в академії. Найбільш виражений вплив заняття армспортом мають на силові можливості курсантів (динамометрія кисті, силовий індекс), окружність розміри грудної клітки та індекс Ерисмана. Це дозволяє рекомендувати армспорт як засіб розвитку силових можливостей курсантів, покращання їх фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять армспортом на психоемоційний стан курсантів.

Література

1. Безкоровайний Д. О. Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом. Харків : ХНАМГ, 2011. 32 с.
2. Драгнев Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с.
3. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2012. 78 с.
4. Мосійчук Л. В. Армспорт : методичні рекомендації. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2017. 36 с.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
6. Петренко В. А. Залізни руки : навч.-метод. посібник з основ армспорту. Харків, 2000. 96 с.
7. Sale, D. G. (1992). Neural Adaptation to Strength Training. Strength and Power in Sport. Oxford, 249-265.

Reference

1. Bezkorovayniy D. O. "Metodichni vkazivki dlya praktichnih zanyat. Navchannya tehniksi borotbi na rukah. Praktichni rekomendatsiyi dlya zanyat armsportom". Harkiv, 2011. 32 s.
2. Dragnev Yu. V. "Metodika fizichnoyi pidgotovki uchnyvs'koyi molodi. Chastina I Armsport". Lugansk, 2010. 393 s.
3. Ivanitskiy B., Martin V. "Armsport u vischih navchalnih zakladah : navch. posibnik". Lviv, 2012. 78 s.
4. Mosiychuk L. V. "Armsport: metodichni rekomendatsiyi". Ternopil, 2017. 36 s.
5. Oleshko V. G. "Pidgotovka sportsmeniv u silovih vidah sportu : navch. posibnik". Kiyiv, 2011. 444 s.
6. Petrenko V. A. "Zalizni ruki : navch.-metod. posibnik z osnov armsportu". Harkiv, 2000. 96 s.
7. Sale, D. G. (1992). Neural Adaptation to Strength Training. Strength and Power in Sport. Oxford, 249-265.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).19
УДК 378.016:796.894

Король О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Львівська політехніка»
Хрипач А.Г.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Залиско О.К.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Зелікова Т.І.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена проблемі збереження й зміцнення здоров'я студентів. Визначено, що проблему покращання здоров'я студентської молоді неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яке є методом формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Обґрунтовано, що якісним сервісом надання інформації та інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності у період епідемії коронавірусу є засоби дистанційного навчання, як інноваційної програмної технології. Установлено, що формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами дистанційного навчання із фізичного виховання інтегрують: інформаційно-комунікаційну компетентність, технології навчання здоров'ю, оздоровчі технології, виховання культури здоров'я. Результатом формування здоров'язбережувальної компетентності у ході фізичного виховання засобами дистанційного навчання має стати розвиток потреби у студентів у фізичному самовдосконаленні, систематичних заняттях фізичною культурою та формування у них цінностей здорового способу життя.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, здоров'язбереження, компетентність, засоби, дистанційне навчання, карантин.

Король А.С., Хрипач А.Г., Залиско О.К., Зелікова Т.І. Формирование здоров'язбережувальної компетентності студентів в процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання.

Стаття посвячена проблемі збереження та зміцнення здоров'я студентів. Визначено, що проблему покращення здоров'я студентської молоді неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яке є методом формування їх здоров'язберігаючої компетентності. Обґрунтовано, що якісним сервісом надання інформації та інструментом формування здоров'язберігаючої компетентності в період епідемії коронавірусу є засоби дистанційного навчання. Встановлено, що формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами дистанційного навчання по фізичному вихованню інтегрують: інформаційно-комунікаційну компетентність, технології навчання здоров'ю, оздоровчі технології, виховання культури здоров'я. Результатом формування здоров'язберігаючої компетентності в ході фізичного виховання засобами дистанційного навчання має стати розвиток потреби у студентів в фізичному самосовершенствуванні, систематичних заняттях фізичною культурою і формування у них цінностей здорового образу життя.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, здоров'язбереження, компетентність, засоби, дистанційне навчання, карантин.

Korol A., Hripach A., Zalisko O., Zelikova T. Formation of health and safety competence of students in the process of physical education by means of distance learning. The article is devoted to the topical problem of preserving and strengthening the health of students and testifies to the intersectoral nature of the research problem. It is determined that the problem of improving the health of young people cannot be considered outside the context of physical education, which as a function of general pedagogy is a method of forming their health-preserving competence. It is substantiated that the means of distance learning as an innovative software technology are a quality service of providing information and a tool for the formation of health competence during the coronavirus epidemic. The purpose of the work is to identify and substantiate the pedagogical foundations of the formation of health competence of students in the process of their physical education in higher education institutions by means of distance learning. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the researched problem, generalization of data of scientific-methodical and special literature. The functioning of the distance learning environment is positioned as an important reserve for updating the educational process of physical education of students. It is justified that during quarantine you should not stop exercising. In such a situation, conscious independent work becomes of paramount importance. The final analysis established that the formation of health-preserving competence of students by means of distance learning in physical education integrates: information and communication competence, health education technology, health technologies, health culture education. It seems likely that in this process, the development of interest, skills and related special knowledge of health should be developed. The result of the formation of health-preserving competence in the course of physical education by distance learning should be the development of students' need for physical self-improvement, regular physical education, responsible and competent attitude to their health, the formation of healthy lifestyle values that will determine their behavior based on motivation to strengthen their health under harsh conditions of forced physical inactivity during training.

Key words: student, physical education, health care, competence, means, distance learning, quarantine.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні умови глобалізації та орієнтація України на Європейське співтовариство зумовлює необхідність розв'язання одного із важливих завдань державної політики в галузі освіти – забезпечення формування здорової особистості [4]. Втім, здебільшого стан студентів у термін навчання у вищій школі відзначається виразною втомою від розумової діяльності, а її наслідок – зменшення психофізіологічних ресурсів і ефективності функціонування організму [1, 5].

У контексті цільних цілей освіти визначено, що збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання, поряд із забезпеченням належного рівня їхньої психофізичної готовності до професійної діяльності – провідне завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) [3]. Відтак, адекватною і єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є курс реформ, що здійснюються у загальному концептуальному річизні модернізації усіх сфер життя держави та суспільства. При цьому, вже кілька років поспіль в Україні провадиться реформа у галузі освіти з метою забезпечення доступу студентів до нових інформаційних сервісів високої якості.

У ситуації постійного погіршення психофізичного стану студентської молоді, що засвідчується статистикою проведених досліджень [1, 3, 4, 10], беззаперечною є необхідність створення та впровадження нових форм та методів фізичного виховання задля забезпечення можливості дієвої реалізації цілей та завдань цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження й зміцнення здоров'я студентів ЗВО є винятково актуальним питанням сучасної педагогіки. Згідно з поглядами [1, 3, 4], розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу в сучасних умовах інтенсифікації навчання можливе шляхом формування здоров'язберігаючої компетентності. Обґрунтовано [4, 5], що формування такої компетентності є головним завданням дисципліни «Фізичне виховання», що відповідно гуманістичній орієнтації освітньої парадигми.

Втім, карантинні заходи наклали певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у ЗВО. У таких умовах, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність, тільки ефективна реалізація здоров'язберігаючої компетентності стає запорукою міцного здоров'я, зміцнення імунітету й формування працездатної особистості. Постійно ведеться пошук створення умов у ЗВО, які сприяють підвищенню рівня здоров'я студентів. Проблема набуває особливої актуальності, зважаючи на катастрофічне зниження рівня рухової активності студентів в умовах зміни звичного способу життя. Що, закономірно є чинником погіршення їхнього функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного розвитку [7].

З урахуванням зазначеного та маючи на увазі скерування вітчизняної системи освіти на модернізацію, існує необхідність розробки позицій і напрямів упровадження інноваційних підходів у процес формування здоров'язберігаючої

компетентності студентів, що дає змогу його інтенсифікувати й перевести цей процес на якісно новий рівень. Проблема є цілком на часі, зважаючи на епідеміологічну ситуацію в країні та обумовлює потребу розробки нових інформаційних сервісів, здатних задовольнити виклики сьогодення.

Адекватною і єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів, як засобу ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров'язбереження в умовах край обмеженої рухової активності у цей особливий період самоізоляції.

Зазначене узгоджується із твердженнями [10] щодо необхідності пошуку інноваційних підходів до оптимізації навчального процесу задля переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, яка має на увазі самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять, зручного розкладу тощо.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування педагогічних основ формування здоров'язбережувальної компетентності студентів в процесі їхнього фізичного виховання у ЗВО засобами дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед, для проведення дослідження у визначеному керунку, з'ясуємо, що процес формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів має на меті забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, створення мотивації дотримання здорового способу життя та виховання високого рівня культури здоров'я [4, 5].

Отже, надалі розуміємо здоров'язберігаючу компетентність, як психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я. Вважаймо, що така компетентність передбачає наявність комплексу сформованих навичок, що сприяють фізичному здоров'ю (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку) та навичок, що сприяють та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, навички самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі).

Як свідчать дані нормативних документів [1, 3], розробка стандартів третього покоління актуалізувала проблему здоров'язбережувальної компетентності студентів, як першорядної обставини збереження здоров'я. Визначено [2], що набуття студентами такої компетентності є визначальною детермінантою їхнього стану здоров'я. У той же час, ця компетентність є однією з базових у системі української освіти та однією із ключових, компетентностей, якими повинні володіти випускники вищої школи.

Отже, зважаючи на сказане, під час пандемії коронавірусу висока важливість здоров'язбережувальної компетентності стала ще більш очевидною. А, відтак, здорові студенти, які щоденно володіють такою компетентністю, мають значно більше шансів зберегти своє здоров'я [6].

Сучасна ситуація, пов'язана із COVID-19 спричинила те, що керівниками багатьох навчальних закладів прийнято непросте рішення про тимчасове призупинення навчальної діяльності студентів. Зважаючи на Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [3], виклики сьогодення вимагають швидкої адаптації до ситуації. Обґрунтовано, що під час карантину ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. У такій ситуації, першочергового значення набуває свідомо самостійна робота студентів. При цьому, резервом забезпечення освітнього процесу є функціонування дистанційного освітнього середовища [2].

Цифрові технології дасть можливість впроваджувати нові практики. Відтак, заслуговують на увагу думки [2, 10], що інноваційна діяльність втілюється у розробці і впровадженні нових технологій організації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. Створення таких активів уможливує представлення педагогічних та наукових аспектів застосування оздоровчих методик студентами в умовах карантину. Таким чином, реалізується змога сформуванню у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої професійної діяльності. У цілому, ми долучаємось до ідей [3, 4], що підтримання належного рівня здоров'язбережувальної компетентності студентів є необхідним для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я.

Згідно європейським стандартам кредитно-модульної системи освіти самостійна робота поступово перетворюється на провідну форму організації навчального процесу [1]. Зараз роль самостійної роботи настільки зросла, що її доводиться спеціально планувати, створювати для неї спеціальні форми і методи та засоби навчання. Інтенсивна комп'ютеризація зобов'язує до реорганізації навчального процесу та поширення використання інноваційних засобів навчання, одним з яких і є нові високоякісні засоби методичного і дидактичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів – електронні навчально-методичні комплекси, які базуються на досягненнях програмованого методу навчання і комп'ютеризації навчального процесу з фізичного виховання [2].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє проілюструвати характерні переваги використання засобів дистанційного навчання задля набуття студентами здоров'язбережувальної компетентності. Отже, виокремлено: інтерактивність, інтенсифікація освітнього процесу, зворотний зв'язок. З іншого боку, студенти, використовуючи засоби дистанційного навчання мають постійний доступ до навчальних матеріалів, тобто будь-коли можуть їх переглядати, а, відтак, це є резервом їхньої самостійної роботи.

Маємо підкреслити, що саме використання електронних навчально-методичних комплексів забезпечує формування у студентів здоров'язбережувальної компетентності та підтримки її на відповідному рівні. Це виявляється у здатності студента застосовувати в умовах конкретної ситуації тимчасового призупинення навчальної діяльності студентів сукупності набутих навичок дбайливого ставитися до власного здоров'я. Це повинно нівелювати шкідливий вплив вимушених обмежень через пандемію COVID-19 та запроваджений карантин, закриті спортивні зали та стадіони,

басейни і танцювальні студії, заборонено без потреби покидати помешкання. Але фізична активність можлива і під час карантину застосуванням навичок здоров'язберігаючої компетентності. Останні об'єднують усі можливі засоби фізичного виховання із формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Матеріали здійсненого обстеження дозволяють узагальнити, що формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами дистанційного навчання в процесі їхнього фізичного виховання інтегрують:

- інформаційно-комунікаційну компетентність: здатність студента використовувати ІКТ та відповідні засоби для виконання особистісних і суспільно значущих завдань
- технології навчання здоров'ю: гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами;
- оздоровчі технології: задля вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення ресурсів здоров'я: фізична підготовка, загартування, музична терапія, фізичні вправи, тобто все те, що на рівні фізіології допомагає протидіяти стресу і відчутти психологічний комфорт;
- виховання культури здоров'я: особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

Вважаймо, що «успішність карантинного досвіду» залежить від того, як студенти собі це позиціонують і які переваги для вбачають. Можна з упевненістю сказати, що упровадження дистанційного навчання, як нової форми створення здоров'язбережувального освітнього середовища, дає змогу вирішити низку нагальних проблем:

- урахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття, пам'ять, мислення) та індивідуального темпу сприйняття навчального матеріалу;
- наочність рекомендацій щодо висвітлення відеоматеріалів з організації рухової активності студентів вдома під час карантину;
- можливість забезпечення індивідуальної спрямованості занять;
- викладення великого обсягу інформації поряд із забезпеченням особистісно-орієнтованого підходу у його використанні;
- представлення інформації у вигляді виконаного завдання;
- забезпечення можливості студентами здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи задля підтримки свого стану здоров'я.

З урахуванням усього вищевикладеного, впровадження інноваційних технологій, які реалізуються засобами дистанційного навчання у процесі здоров'яформування студентів, насамперед повинні бути орієнтовані на особистість, яка розвивається. Згідно позиціям [3, 4], необхідна персоналізація процесу формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. Уявляється вірогідним, що у цьому процесі має бути забезпечено розвиток інтересу, формування умінь і навичок та пов'язаних з ними спеціальних знань здоров'язбереження.

Є впевненість у тому, що досягти позитивного результату формування здоров'язбережувальної компетентності засобами дистанційного навчання можливо у разі забезпечення їхньої компліментарності. Поряд із тим, слід створити умови задоволення основних фізіологічних потреб, а особливо потреби у самоактуалізації студентів, так як психологічний механізм фізичної активації під час соціальної самоізоляції «допоможе мозку пережити карантин». У такий спосіб мозок концентрується суто на тому, що перебуває в зоні його безпосереднього контролю. На рівні психіки, фізичні вправи вдосконалюють здатність до планування та прийняття рішень, покращують настрої, знижують рівень тривоги та стресу, підвищують самооцінку. На біохімічному рівні, фізична активність стає природним джерелом для хімічних речовин мозку: збільшується рівень серотоніну, дофаміну, ендорфінів тощо [9].

Володіння здоров'язбережувальною компетентністю студентами передбачає проведення моніторингу впливу фізичного виховання засобами дистанційного навчання. При цьому кореляторами моніторингу є динаміка стану фізичного, психічного, соціального, духовно-морального здоров'я студентів. Обґрунтовано [3, 4], що мотивація і усвідомлення необхідності покращення свого фізичного і емоційного стану є визначальним рушійним чинником у ході формування здоров'язбережувальної компетентності.

Отже, задля актуалізації у студентів цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення в умовах карантину повинно систематично здійснюватися послідовний, цілеспрямований, комплексний процес фізичного виховання. Цілком закономірно, що результатом формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів має стати розвиток потреби у фізичному самовдосконаленні, систематичних заняттях, відповідальне і компетентне ставлення до свого здоров'я, формування у них цінностей здорового способу життя, що визначатиме їхню поведінку на основі мотивації до зміцнення свого здоров'я за жорстких умов вимушеної фізичної бездіяльності.

Висновки. З огляду на те, що великий відсоток студентів має хронічні захворювання, домінуючим вектором розвитку сучасної освіти є забезпечення збереження стану здоров'я студентів, як чинника суттєвих соціально-економічних втрат. Відтак, потребою часу та умовою поступового інтеграційного процесу країни є пріоритет формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів, яка забезпечує покращення їхнього здоров'я та можливість реалізації потенційних здібностей студентів у процесі навчання.

Цільовою установкою освіти в умовах вимушеної самоізоляції студентів є створення стійкої мотивації до здорового стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні у якості оновлення змісту фізичного виховання, створення нового освітнього простору, впровадження форм і методів організації цього процесу засобами дистанційного навчання. Останнє розглянуто як сучасне освітнє середовище, комфортне, безпечне і зручне для всіх учасників фізичного виховання, що володіє усіма потенціями забезпечення ефективності процесу формування здоров'язбережувальної

компетентності.

Перспективу подальших наукових пошуків убачаємо у розробці методик формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів.

Література

1. Бишевец Н.Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти Дисертація ... к. пед. н. за спец.13.00.02 – «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – СНУ ім. Лесі Українки, 2018.
2. Клопов Р. В. Практичні аспекти розробки і застосування дистанційних курсів у вищій фізкультурній освіті. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. 2013. Т. 3(112). С. 39-44.
3. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів: навч. пос. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.
4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
5. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації: матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк: ВІППО, 2018. 124 с.
6. Armour K. New Directions for Research in Physical Education and Sport Pedagogy / K. Armour // Sport, Education and Society. – 2014. – 19(7). – P. 853-854.
7. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Environmental Medicine. – 2014. – № 21(3). – P. 613-616.
8. Silverman S. Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE / S. Silverman, K. Mercier // Journal of Sport and Health Science. – 2015. – № 4(2). – P. 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.00>
9. A handbook for teaching and learning in higher education : enhancing academic practice / [edited by] H. Fry, S. Ketteridge, S. Marshall. 3rd ed. p. cm. Taylor & Francis, 2009. 544 p.
10. Shuba L., Shuba V. Modernization of physical education of student youth. Physical education of students, 2017. № 21(6). P. 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>.

References:

1. Byshevets, NG. (2018). Health-preserving technology of training of future teachers of physical culture in the conditions of informatization of education. Dissertation... k. ped. n. for special 13.00.02 – "Theory and methods of teaching (physical culture, basics of health)". SNO named after Lesya Ukrainka.
2. Klopov, RV. (2013). Practical aspects of development and application of distance learning courses in higher physical education. Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko, 3(112), 39-44.
3. Koryahin, VM. (2018). Physical education of students. Lviv Polytechnic Publishing House.
4. Nosko, MO, Garkusha, SV, and Voedilova, OM. (2014). Health technologies in physical education: a monograph. K.: SPD Chalchynska NV.
5. Formation of innovative health-preserving educational environment: experience of design and implementation: materials of the round table (2018) / order NA Polishchuk. Lutsk: VIPPO.
6. Armour, K. (2014). New Directions for Research in Physical Education and Sport Pedagogy. Sport, Education and Society, 19(7), 853-854.
7. Bergier, B., Tsos, A., and Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine, 21(3). 613-616.
7. Silverman, S. (2011). Teaching for student learning in physical education. J Phys Educ Recreat Dance, 82, 29-34.
8. Silverman, S., and Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. Journal of Sport and Health Science, 4(2), 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.00>
9. A handbook for teaching and learning in higher education : enhancing academic practice (2009). [edited by] H. Fry, S. Ketteridge, S. Marshall. 3rd ed. p. cm. Taylor & Francis, 544 p.
10. Shuba, L., and Shuba, V. (2017). Modernization of physical education of student youth. Physical education of students, 21(6), 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).20
УДК 376-056.262-053

*Костенко М.П.
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Меланіч О.О.
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 20-30 РОКІВ ПРИ УШКОДЖЕННІ П'ЯТКОВОГО (АХІЛЛОВОГО) СУХОЖИЛКА У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії чоловіків 20-30 років при ушкодженні п'яtkового (ахіллового) сухожилка у післялікарняному періоді. Пошкодження ахіллового сухожилля – наймогутнішого і міцного сухожилля людини – одні з найбільш розповсюджених серед травм при заняттях спортом. Найбільш несприятливі ускладнення, як правило, виникають після припинення іммобілізації. Найчастіше цей процес відбувається безконтрольно, а необґрунтовано агресивна програма реабілітації неминуче призведе до повторного розриву.