

9. Небесная В. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений / Небесная В. В., Гридина Н. А. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 6. – С. 57 – 59.
10. Прохоров А. Психология состояний: учебное пособие. Москва : Изд-во «Когито-Центр», – 2011. – 624 с.
11. Туркот Т. Педагогика вищої школи : навч. посіб. для студ. вузів / Т. І. Туркот. – К. : Кондор, – 2011. – 628 с.
12. Deneke Ch. Gesundheit an der HAW – Studienbedingungen und Gesundheit von Studierenden // Gesundheit Berlin: Dokumentation 13. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit. – Berlin, – 2007. – S. 1–8.
13. Olga De Jesus (2015). Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development.
14. Soroka A. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk et al. // Physical Activity Review, – 2017. – Vol. 5. – P. 37-43.

Reference

1. Apanasenko G. (2006) Individual'noye zdorov'ye: sushchnost', mekhanizmy, proyavleniya. / G. L. Apanasenko // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i rehabilitatsii. – № 1. s. 66–69.
2. Bashovenko O. (2019) Sotsializatsiya student-s'koyi molodi zasobamy fizychnoyi kul'tury: monohrafiya / za zah. red. S. B. Furduy. – Izmayil: IDHU, Poltava: PNU imeni V. H. Korolenka, 222 s.
3. Vykhyayev Y. (2014) Planuvannya ta kontrol' samostiyanoi roboty studentiv iz fizychnoho vykhovannya / YU. Vykhyayev, O. Chechen'ova // Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya, - № 2 (18). S. 160-163.
4. Volkova N. (2007) Pedagogika / N.P Volkova. – Kyiv : Akademydav, 616 s.
5. Honcharenko S. (1997) Ukrayins'kyu pedagogichnyy slovnyk / S. U. Honcharenko; hol. red. S. V. Holovko. – K.: Lybid', 264 s.
6. Hryban H. (2009) Zhyttyedyial'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv. / H. P. Hryban – Zhytomyr : Vyd-vo Ruta. 593 s.
7. Zakharina Y. Formuvannya motyvatsiyi do rukhovoyi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv: avtoref. dys. na zdotuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizychnoho vykhovannya i sportu: 24.00.02 / YE. A. Zakharina. – K. – 2008. – 22 s.
8. Kryvonos O. (2017) Orhanizatsiya sotsial'no-pedahohichnoyi adaptatsiyi studentiv. Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi. № 7 (71). S. 69–799. doi: 10.24139/2312-5993/2017.07/069-079
9. Nebesnaya V. (2008) Yssledovanye byudzheta rabocheho vremeny studentov vysshyykh uchebnykh zavedenyy / Nebesnaya V. V., Hrydyna N. A. // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: nauk. monohr. / za red. S. S. Yermakova. № 6. – S. 57 – 59.
10. Prokhorov A. (2011) Psikhologiya sostoyaniy: uchebnoye posobiye. Moskva: Izd-vo «Kogito-Tsentr», 624 s
11. Turkot T. (2011) Pedagogika vyshchoyi shkoly: navch. posib. dlya stud. vuziv / T. I. Turkot. – K.: Kondor, 628 s.
12. Deneke Ch. (2007) Health at the HAW - Study conditions and health of students // Health Berlin: Documentation 13th nationwide congress on poverty and health. Berlin, pp. 1–8.
13. Olga De Jesus (2015). Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development
14. Soroka A. (2017) Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk et al. // Physical Activity Review, Vol. 5. – P. 37-43.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).12
УДК: 378.015.31:613

Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, професор
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ЗНАТЬ ОСВІТА

Освіта розкриває шляхи формування фахівців враховуючи виклики, які перед нами ставить "Нова українська школа" на період до 2029 року. Основними принципами розвитку освіти в Україні є доступність та рівність умов для збереження та зміцнення здоров'я. Вища освіта побудована на принципах студентоцентризму з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних, інтелектуальних особливостей студента. Виявлено, що більшість дослідників вважають здоров'язбережувальні технології як альтернативу загрозам здоров'ю.

Основною метою дослідження є ознайомлення фахівців галузі знань Освіта/Педагогіка із здоров'язбережувальними технологіями. Пошук засобів та методів формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів спеціальної навчально-методичної, науково-методичної та довідкової літератури, аналіз, порівняння, спостереження.

В процесі дослідницько-аналітичної роботи розроблено та апробовано умови навчання: інформаційний простір - для збереження та зміцнення здоров'я студентів (спортивні секції та клуби, консультативні центри здоров'я молоді людини,

індивідуальні заняття руховою активністю, змагання); освітнє середовище - формування мотивації до ведення здорового способу життя під час освітнього процесу у ЗВО (курси лекцій з ведення здорового способу життя, долікарська допомога, майстер класи, практика у ЗЗСО та позашкільних установах); оздоровче середовище - створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій до сфери формування здорового способу студентів та профілактики девіантної поведінки молоді. Для розв'язання поставленої мети ми запропонуємо майбутнім фахівцям отримати спеціальні знання із здоров'язберігаючої діяльності на заняттях з фізичного виховання, психології та педагогіки, медико-біологічних дисциплінах та під час організації управління у сфері фізичної культури та спорту. Результати дослідження впроваджено під час педагогічної практики студентів у закладах загальної середньої освіти. За результатами проходження практики 68% студентів засвоїли здоров'язбережувальні технології, мають сформовані навички і дотримуються здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку формують пошук ефективних регіональних форм планувати та організації діяльності з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Ключові слова. здоров'язбережувальні технології, підготовка, студенти, компетентність.

Halyna Kondratska. Health-saving technologies in the formation of competencies of specialists in the field of knowledge education. Education reveals the ways of forming specialists, taking into account the challenges posed by the New Ukrainian School for the period up to 2029. The main principles of education development in Ukraine are accessibility and equality of conditions for maintaining and improving health. Higher education is built on the principles of student-centeredness, taking into account individual physical, psychological, and intellectual characteristics of the student. It was found that most researchers consider health-saving technologies as an alternative to health threats.

The main purpose of the study is to familiarize specialists in the field of knowledge Education/Pedagogy with health-saving technologies. Search for means and methods of forming their health-saving competence. Research methods: analysis and generalization of the results of special educational, methodological, scientific and reference literature, analysis, comparison, observation.

In the process of research and analytical work, the following learning conditions were developed and tested: information space - to preserve and promote students' health (sports sections and clubs, counseling centers for young people's health, individual physical activity classes, competitions); educational environment - to form motivation to lead a healthy lifestyle during the educational process in higher education (lecture courses on healthy lifestyle, pre-medical care, master classes, practice in general secondary schools and out-of-school institutions); wellness environment - to create a healthy environment for students. To achieve this goal, we propose that future specialists acquire special knowledge of health-preserving activities in physical education, psychology and pedagogy, medical and biological disciplines, and in the organization of management in the field of physical culture and sports. The results of the study were implemented during students' pedagogical practice in general secondary education institutions. According to the results of the practice, 68% of students have mastered health-saving technologies, have formed skills and adhere to a healthy lifestyle.

The prospects for further research in this area are shaped by the search for effective regional forms of planning and organizing activities, taking into account the priorities of preserving and promoting the health of all subjects of the educational process.

Keywords. health-saving technologies, training, students, competence.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Перед сучасною українською освітою постають нові завдання та виклики. Впродовж тривалого часу освіта пережила ряд викликів: COVID-19, війна, економічна та соціальна криза змінили підходи до навчання та підготовки фахівців у ЗВО. Актуальності набрали такі форми навчання як он-лайн та оф-лайн. Дані форми окреслюються цифровим навчанням і вимагають здебільш статичного положення під час його проведення. У зв'язку з таким перш за все вимушеним підходом до освіти погіршилось здоров'я населення України.

Також враховуємо виклики, які перед нами ставить "Нова українська школа" на період до 2029 року проголошуючи побудову освіти усіх рівнів з максимальним урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних, інтелектуальних особливостей.

Окреслені тенденції має враховувати вища освіта під час формування освітньо-професійних програм підготовки фахівців.

Для розв'язання ситуації, яка склалася в суспільстві, особливо для збереження здоров'я учнівської та студентської молоді, необхідні кваліфіковані фахівці озброєні здоров'язбережувальними компетентностями.

Як відомо вчитель є носієм знань про здоров'я людини. Саме вчитель формує у дітей основи здорового способу життя. Тому виникає необхідність сформувати у вчителя здатність використовувати здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних досліджень показує, що проблему здоров'язбережувальних технологій досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: В. Горашук, К. Даене, О., Дубогай. С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко.

На думку Р. Жалій [5] метою сучасних науковців є висвітлення теоретичних питань поняття й видів здоров'язбережувальних інноваційних технологій та методичні особливості їхнього використання. Інноваційні технології в освітньому процесі вищої школи науковцем розглядаються як нововведення, спрямовані на підвищення рівня пізнавальної діяльності студентів, підвищення інтересу сучасної молоді до навчальних занять із фізичного виховання, поза навчальної секційної діяльності тощо. Основними видами інноваційних технологій, які пропонуються використовувати в процесі практичної діяльності це "здоров'язберігаючий сторітеліні", "валеологічний ай стопінг", "здоров'язберігаючий бульвар", валеологічний десант" та ін.

А. Кошель, В. Кошель, М. Хоблова, Н. Наливайко [6] вважають однією з умов гармонійного розвитку організму дитини, що впливає на формування психічного, фізичного розвитку та психофізіологічного стану є правильно організоване педагогічного

керівництво процесом індивідуального оздоровлення дошкільників засобами фізичного виховання з урахуванням потреб сучасного суспільства в тісній взаємодії ЗДО і сім'ї. Система фізичного виховання у ЗДО має ґрунтуватися на знанні анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей дошкільного віку різних вікових груп.

Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації освітньої діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок та фізичний розвиток в цілому.

М.Носко, С.Гаркуша, О.Воєділова [8] вважають, що здоров'язбережувальні технології залежать від багатьох факторів: це гігієнічні умови освітнього процесу (гігієнічні); фактори, зумовлені організацією навчання (організаційно-педагогічні) та пов'язані безпосередньо з роботою вчителів, адміністрації, співробітників освітньої установи (психолого-педагогічні фактори). В першу чергу це стосується психолого-педагогічних факторів, що висуває на перший план завдання формування відповідної компетентності усіх працівників освітніх установ.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології можна розглядати як альтернативу загрозам здоров'ю, що походять із всіх джерел, так чи інакше пов'язаних з освітнім процесом.

Тому формування у майбутніх педагогів здоров'язбережувальних компетентностей є одним із завдань освітнього процесу у ЗВО.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета статті. Розкрити шляхи ознайомлення фахівців галузі знань Освіта/Педагогіка із здоров'язбережувальними технологіями та засоби і методи формування їх здоров'язбережувальної компетентності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів спеціальної навчально-методичної, науково-методичної та довідкової літератури, спостереження, аналіз та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку освіти відбувається пошук фахівців здатних до розв'язання поставлених завдань концепції "Нова українська школа". Аналіз системи підготовки фахівців дає змогу поставити мету і виявити переваги і недоліки у підготовці фахівців галузі знань Освіта/Педагогіка. Розробка сучасного стандарту середньої освіти дає можливість переглянути і визначити місце здоров'язбережувальних компетентностей у підготовці фахівців. Для цього нам потрібно з'ясувати, що таке здоров'язбережувальні технології, що потрібно знати і вміти, щоб їх використовувати.

Науковці пропонують [2,3,4,7] розуміти під здоров'язбережувальними технологіями: сприятливі умови навчання, оптимальна організація освітнього процесу, повноцінний і раціонально організований руховий режим.

Відтак, нам необхідно зрозуміти наскільки нинішній випускник володіє здоров'язбережувальними компетентностями.

Оскільки, в основі ЗВО лежить студентськоцентричний принцип планування освітнього процесу, тому нам необхідно розглянути шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в середовищі навчання.

В процесі вивчення дисципліни "Фізичне виховання" відбувається ознайомлення, вивчення та засвоєння засобів, методів і форм фізичного виховання, як одного із шляхів підвищення показників здоров'я.

Також формується рівень психолого-педагогічних знань, який сприяє здатності майбутніх фахівців створювати емоційне, фізичне, соціальне, духовне та інтелектуальне благополуччя дитини це і створює мотивацію до ведення здорового способу життя.

Надається можливість майбутнім студентам систематично отримувати інформацію про позитивні та негативні чинники впливу на стан здоров'я, про вплив фізичних вправ на запобігання хворобам, скласти індивідуальний режим рухової активності, рекомендації про засоби профілактики, загартування та раціональне харчування, що також є шляхом до формування культури здоров'я студентів.

За результатами проведеного дослідження з'ясовано, що сучасна освіта і практика також пропонує безліч методик і технології мотивації до здорового способу життя:

✓ систематичні заняття фізичною культурою та спортом (надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, розповідь про життєво важливі рухові навички та навички самоконтролю і загартування);

✓ ознайомлення з методами самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення здоров'я;

✓ заняття обраним, масовим видом спорту або оздоровчою системою тренування;

✓ вміння провести профілактику травматизму та надати першу домедичну допомогу.

Також ми взяли до уваги відому класифікацією здоров'язбережувальних технологій за О.Ващенко [1]:

✓ Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини. До конкретних методів цих технологій належать: диспансеризація учнів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне); заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

✓ Оздоровчі — технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язбережувальних, так і в межах оздоровчих технологій.

✓ Технології навчання здоров'ю — гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивних речовин; статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу; введення до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти.

✓ Технології виховання культури здоров'я — виховання в учнів особистісних якостей, що 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, здоров'я родини.

Окреслені рекомендації підсилюють досвід викладачів для ефективного проведення навчальних занять, педагогічної практики у ЗЗСО, розкривають можливості майбутніх учителів зберегти здоров'я своїх вихованців.

Викликом є вирішення цієї проблеми на даному етапі реформування освіти в Україні. Виправити ситуацію можна комплексом заходів, серед яких належне місце посідають заходи системи закладів освіти до формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх фахівців. Виникає необхідність створення певних умов навчання:

Першою умовою є інформаційний простір - для збереження та зміцнення здоров'я студентів (спортивні секції та клуби, консультативні центри здоров'я молодої людини, індивідуальні заняття руховою активністю, змагання).

Другою умовою є освітнє середовище - формування мотивації до ведення здорового способу життя під час освітнього процесу у ЗВО (курси лекцій з ведення здорового способу життя, долікарська допомога, майстер класи, практика у ЗЗСО та позашкільних установах).

Третьою умовою є оздоровче середовище - створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій до сфери формування здорового способу студентів та профілактики девіантної поведінки молоді.

Для розв'язання поставленої мети ми запропонувати майбутнім фахівцям отримати спеціальні знання із здоров'язберігаючої діяльності на заняттях з фізичного виховання, психології та педагогіки, медико-біологічних дисциплінах та під час організації управління у сфері фізичної культури та спорту. Це формує здатність цілеспрямованого використання здоров'язберігаючих технологій для збереження, зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді.

Під час педагогічної практики студенти різних спеціальностей ознайомлювали дітей з інформацією про складові здоров'я, що таке захворювання і рухову активність як чинник запобігання захворюванням. Проводили бесіди на теми: "Фізична підготовка і здоров'я", "Культура здоров'я – основа способу життя". Студенти проводили консультації з планування розпорядку дня для учнів, складали індивідуальні комплекси вправ, підбирали вид спорту, допомагали в корекції емоційного стану. Організовували командні змагання з різних ігор.

За результатами проходження практики 68% студентів засвоїли здоров'язбережувальні технології, мають сформовані навички і дотримуються здорового способу життя.

Отримані здоров'язбережувальні компетентності будуть підсилювати у здобувачів вищої освіти загальнокультурні і професійні компетенції для застосування їх у майбутній професійній діяльності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Відповідальність за здоров'я дітей відводиться закладам освіти, які мають формувати здоров'язбережувальним освітній простір. Усе це можливо лише за умови підготовки висококваліфікованого фахівця здатного впроваджувати здоров'язбережувальні технології в освітній процес школи.

Тому підготовка фахівців галузі знань Освіта/Педагогіка має врахувати запропоновані умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів для реалізації концепції "Нова українська школа". Напрями діяльності закладів вищої освіти збереження та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців.

Необхідний пошук ефективних регіональних форм планувати та організації діяльності з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Література

- 1.Ващенко О. Світлана С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. К.: Шк. світ, 2009. С. 5–12. <https://core.ac.uk/download/pdf>
- 2.Гуменюк С.В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Серія "Педагогіка, соціальна робота" - Вип. 26., 2021. С.55-57. <https://naurok.com.ua/vpro...>
- 3.Духовний Л.Ф. Здоров'язберігаючі технології на заняттях фізичного виховання Проф.-техн. освіта. 2012. № 1., С. 37-40. <https://bdpu.org.ua/uploads/2021/03/OK-...>
- 4.Єжова О.О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07 "Теорія і методика виховання". К., 2013. - 38 с. <http://catalog.odnb.odessa.ua/...>
- 5.Жалій Р.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців із комп'ютерної інженерії до застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference «The evolution of philosophy of science in recent decades», March 06 – 07, 2023 Copenhagen, Denmark by the «InterSci». 90-96 p. <https://hb.nupp.edu.ua/files/archive>
- 6.Кошель, А., Кошель, В., Хоблова, М., & Наливайко, Н. Казкотерапія як здоров'язбережувальна технологія у роботі з дітьми дошкільного віку. 2021., 26 с. InterConf. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/13459>
- 7.Ландо О.А. Використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі педагогічного коледжу // Педагогіка формування твор. особистості у вищ. і загальноосвіт. школах: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2014. - Вип. 37. С. 247-254 <https://bdpu.org.ua/uploads/2021/03/OK-...>
- 8.Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД, 2014. 300 с. https://zenodo.org/record/files/Nosko_Har.

References

- 1.1.Vashchenko, O. Svitlana, S. (2009) Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii: sutnisna kharakterystyka Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii u navchalnomu zakladi. K.: Shk. svit, 5-12 s <https://core.ac.uk/download/pdf>
- 2.Humeniuk, S.V. (2021) Zdorovia zberihaiuchi tekhnolohii v systemi osvity. Serii «Pedahohika, sotsialna robota» Vyp. 26. S.55-57. <https://naurok.com.ua/vpro...>

3. Dukhovnyi, L.F. (2012) Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii na zaniattiakh fizychnoho vykhovannia Prof.-tekhn. osvita. № 1. S. 37-40. <https://bdpu.org.ua/uploads/2021/03/OK-...>
4. Yezhova, O.O. (2013) Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnogo stavlennia do zdorovia uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.07 "Teoriia i metodyka vykhovannia". K., - 38 s. <http://catalog.odnb.odessa.ua> > ...
5. Zhalii, R.V. Pedagogichni umovy formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv iz kompiuternoi inzhenerii do zastosuvannia innovatsiinykh zdoroviazberizhuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti (2023) Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference "The evolution of philosophy of science in recent decades", March 06 – 07, 2023 Copenhagen, Denmark by the "InterSci". 90-96 p. <https://hb.nupp.edu.ua/files/archive>
6. Koshel, A., Koshel, V., Khoblova, M., Nalyvaiko, N. (2021). Kazkoterapiia yak zdoroviazberizhuvalna tekhnolohiia u roboti z ditmy doshkilnoho viku. InterConf. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/13459>
7. Lando, O.A (2014) The use of health-saving technologies in teaching and educational process of pedagogical college//Pedagogy of formation of structures. personalities in higher and better. schools: Sat. Science pr .Klasich. private. un-t. - Zaporozhye: Klasich. private. un-t. No. 37. P. 247-254 <https://bdpu.org.ua/uploads/2021/03/OK-...>
8. Nosko, M.O., Harkusha S.V., Voiedilova O.M. (2014) Zdoroviazberizhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: monohrafiia. K.: SPD. 300 s. <https://zenodo.org/record/files/Nosko,Har>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).13

Копко І.Є.
кандидат біологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
Філь В.М.
кандидат біологічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

МОНІТОРИНГ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДО СУБМАКСИМАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЧОЛОВІКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ПРИ СТАРІННІ

У статті представлено моніторинг індивідуальних детермінант фізичної працездатності та адаптації серцево-судинної системи до субмаксимального навантаження чоловіків різних вікових груп при старінні. У експериментальному дослідженні взяло участь 86 чоловіків, а саме: 1-а вікова група: 18-19 років (n=30); 2-а вікова група: 60-71 років (n=31); 3-а вікова група: 72-76 років (n= 25). Аналіз результатів дав можливість узагальнити дані науково-медичної літератури у галузі досліджень фізичної працездатності чоловіків похилого віку. Встановлено, що субмаксимальна фізична працездатність у чоловіків вірогідно знижується при старінні.

Проаналізовано, що при біологічному старінні погіршується адаптація серцево-судинної системи до субмаксимального фізичного навантаження. Методом парної кореляції визначено коефіцієнти взаємозв'язку індивідуальних детермінант фізичної працездатності з хронологічним віком, що узгоджуються з результатами інших авторів.

Доведено, що фізична працездатність є інструментом оцінки змін адаптаційних можливостей організму, який відображає кардіоваскулярний аспект здоров'я.

Обґрунтовано, що індивідуальні детермінанти фізичної працездатності необхідні для моделювання толерантності фізичного навантаження, профілактики захворювань серцево-судинної системи, оцінки ефективності для вибору реабілітаційних програм стосовно чоловіків цільових груп.

Ключові слова: чоловіки, фізична працездатність, похилий вік, серцево-судинна система, систолічний тиск, діастолічний тиск, частота серцевих скорочень, фізичні вправи.

Kopko I. E., Fil V.M. Monitoring of individual determinants of physical performance to submaximal load of men of different age groups during aging. The article presents the monitoring of individual determinants of physical capacity of men of different age groups during aging. The purpose of our study was to find out the individual determinants of physical performance and adaptation of the cardiovascular system to submaximal physical exertion in men of different age groups. 86 men took part in the experimental study, namely: 1st age group: 18-19 years old (n=30); 2nd age group: 60-71 years old (n=31); 3rd age group: 72-76 years old. (n = 25). Physical capacity was determined according to the generally accepted method with the calculation of the absolute and relative values of PWC170 according to the submaximal age level. It has been established that submaximal physical capacity in men likely decreases with aging. It was analyzed that the adaptation of the cardiovascular system to submaximal physical activity worsens with aging. It has been proven that the quantitative determination of physical capacity for most indicators probably correlates with the age of men, so it can be used to estimate the biological age during aging of the body. The correlation coefficients of individual determinants of physical working capacity with chronological age were analyzed by the method of pair correlation, namely: absolute physical working capacity in kgm/min WC_1 ($r=-0.95$), relative physical working capacity in kgm/min/kg WC_2 ($r= -0.93$), and indicators obtained at the height of the submaximal load HR per minute. ($r=-0.87$), systolic blood pressure in mm Hg. ($r=+0.22$); diastolic blood