

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

ЗМІСТ

Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ.....	7
Андрєєва Т.Т., Шарак О.В. ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З КОЛЕКТИВНОГО МАЛЮВАННЯ.....	9
Ареф'єєва Л. П., Плюшак О. В., Блошук А.О. ЕФЕКТИВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	11
Ареф'єєва Л.П., Плюшак О.В., Браткевич О.В. СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	14
Баштовенко О.А. ЗДОРОВ'Я – НАСКРІЗНА ЖИТТЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.....	16
Бєсєдіна А.А. ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	18
Білик В.Г., Книш С.І., Мєгалінська Г.П., Білик Ж.І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ: ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ.....	19
Бобровник Л.П., Яхонтова Г.С., Сущенко Л.П. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ З ВРОДЖЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ.....	21
Василенко К.С. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ДОСВІД США.....	24
Васильчук А.Л. ЕНІОПСІАНАТОМІЧНІЙ РОЗВИТОК ПСІ-ФЕНОМЕНАЛЬНОГО ЕНІОІНТЕЛЕКТУ.....	28
Виговський Л.А., Виговська Т.В. ЕКОЕТИКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ.....	34
Воловик Н.І. Підвальна О.В. МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС – ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	37
Волохата К.М., Нечитайло М.М. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НУШ.....	39
Ганчева К.М. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	40
Голованова І.А., Плужнікова Т.В., Мартиненко Н.В. PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	42
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Гулька О.В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІГІЄНИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	44
Гудзяк І.В. ВИКОРИСТАННЯ «ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я, ЯК ТУРБОТА ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ.....	46
Данилюк С.Л., Ігнатенко С.А. РЕАЛІЗАЦІЯ МОРАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я».....	49
Данько О.В. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПОРУШЕНЬ.....	51
Демиденко М.О. ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	53
Дігтяр В.А., Лук'яненко Д.М., Камінська М.О., Власов О.О. АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОЇ ХІРУРГІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	55
Дубініна К.В. ПСИХОДІАГНОСТИКА ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	57
Ельтек І. В. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА.....	60

Жара Г.І. ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ДО КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	62
Жиденко А.О., Паперник В.В. КУРС «СПОРТИВНА НУТРИЦІОЛОГІЯ» ДЛЯ ОСВІТЬНОЇ ПРОГРАМИ МАГІСТРІВ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	65
Звєкова В.К. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	66
Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗНАТЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	68
Калашник К.В., Фурик О.О., Рябоконь О.В. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ПАЦІЄНТА BODYINTERACT™ НА КАФЕДРІ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ.....	70
Коваленченко В.Ф., Єсіпова К.О., Кузьменко В.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПІДЛІТКАМИ 8-14 РОКІВ, ХВОРИМИ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ...	73
Козицька А.П., Пшенична Л.П., Корх-Черба О.В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ, ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ МАСОВИХ ЗАХОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	75
Котляр Т.І. ЗМІШАНА ФОРМА НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНОГО ФАХІВЦЯ.....	77
Коц С.М., Коц В.П. ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ШВЕЦІЇ.....	79
Кравченко Н.В., Остертаг А.І. ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У СТУДЕНТІВ ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ «УНІВЕРСУМ».....	82
Краснокутська Н.М. ОСВІТА, ЗДОРОВ'Я ТА ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ.....	85
Кузьменкова С.М. ФОРМУВАННЯ САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
Лапікура О.В., Слободченко Л.М., Слепакурова І.В. ВПЛИВ ФАКТОРІВ РОДИННОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	89
Литвиненко А.М. ФІЗИЧНИЙ ТА ДУХОВНИЙ ГАРТ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ БОЙОВОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Лобозова Л.А., Шаповалова В.В. ДОСВІД ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ДФКБМТА.....	94
Луцьків В.В., Кришук Б.В. ЗАПОБІГАННЯ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	97
Махньов М.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ САМОСТІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	99
Мегалінська Г.П., Білик Ж.І., Білик В.Г., Даниленко Є.В. ВПЛИВ АМІГДАЛІНОВІСНИХ ЕНДОКАРПІВ ПЛОДОВИХ РОСЛИН НА ДЕЯКІ УМОВНО-ПАТОГЕННІ БАКТЕРІЇ.....	101
Мегалінська Г.П., Білик Ж.І., Книш С.І., Тенкач Е.С. ФІТОРЕКРЕАЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В УМОВАХ БОМБОСХОВИЩА.....	103
Медведева І.М., Стецюк Т.І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА.....	106
Мерзлікіна О.А., Качур Є.Ю., Іванова Г.Я. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ.....	109
Олексієнко О. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО УПРАВЛІННЯ ВПРОВАДЖЕННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	111

Омельчук О.В., Білик В.Г., Книш С.І. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ І СПОРТІ».....	113
Омельчук О.В., Грекало Я.О. ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА СТАН ШКІРИ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ.....	115
Пегусова Л.А., Глушук С.П. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	117
Пилипенко Л.М. РЕСУРСИ НАВЧАННЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Ю В СИСТЕМІ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	119
Півень М.І. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У КУРСАНТІВ-ПЛОТІВ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОЯВУ КРЕАТИВНОСТІ В САМООРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	121
Самойленко О.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	122
Сачава К. О., Дехтярєва О.О. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	125
Сидоренко С.С. МЕХАНІЗМИ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ У БЕЗБАР'ЄРНІЙ СФЕРІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ.....	127
Сиротинська О.К., Чеховська А.Ю. PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF REDUCING PSYCHO-EMOTIONAL STRESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	130
Соколовська Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	132
Стельмахівська В.П. ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	134
Студенець О.А. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ.....	136
Терентєва Н.О. ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ (В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ).....	138
Тимченко Г.М., Літвінова А.М. НАВЧАННЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Ю В КЛАСИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	139
Філатова З.І., Євтушок М.В. ЗАНЯТТЯ АКВАФІТНЕСОМ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО З ЗАХВОРЮВАННЯМИ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ.....	141
Хоміцька В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ У ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ.....	143
Цигура Г.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗМІСТІ ЇХНЬОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ.....	146
Чиченьова О.М., Новікова І.В., Лукачина А.В. ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	148
Шепеленко Т.В., Довженко С.С., Лучко О.Р. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	150
Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С., Кірейцев О.Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ВИКРИВЛЕННЯМ ХРЕБТА.....	153
Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С., Слободянюк В.О. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	155
Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С., Хижняк М.С. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА.....	157

Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С. СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА COVID-19, У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ УМОВАХ.....	158
Школа О.М. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	160

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

Аксьонова Олена Петрівна

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

Півненко Юлія Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

Освітня програма тренінгу була розроблена та пройшла апробацію в межах дослідно-експериментальної діяльності з теми «Здоров'яцентрована дидактична система фізичного виховання дітей 4-7 років» на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Веселка» № 8 Енергодарської міської ради Запорізької області.

Програму тренінгу складено з урахуванням тенденцій, які відбуваються в сучасному освітньому просторі та пов'язані з необхідністю модернізації методики навчання здоров'ю суб'єктів освітнього процесу, формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності.

Мета тренінгу: набуття психолого-педагогічними працівниками нових професійних навичок та умінь; опанування новими технологіями розвитку здоров'я, формування культури здоров'я особистості заради використання у власній професійній діяльності, особистому житті.

Завдання: надати інформацію щодо сутності моделі здоров'яцентрованої дидактичної системи фізичного виховання особистості; ознайомити з різними підходами до самовдосконалення особистості у контексті збереження, розвитку здоров'я, формування культури здоров'я; відпрацювати навички компетентісно орієнтованих підходів до освіти заради здоров'я; сприяти удосконаленню навичок самопрезентації.

Опорною позицією в даному контексті була думка авторів Ю. Сурмяк, Л. Кудрик: «Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмін-

ням правильно використовувати їх» [1, с. 167].

Ключова ідея тренінгу: «Хвора педагогічна спільнота не спроможна виховати здорове покоління».

Здоров'яцентрована дидактична система фізичного виховання – комплекс детермінованих дій всіх учасників освітнього процесу щодо збереження, розвитку здоров'я підростаючого покоління, формування культури їхнього здоров'я з пріоритетним використанням педагогічних технологій особистісного вдосконалення (рис. 1).

Здоров'я – динамічний стан організму людини, який забезпечує її психофізичну активність, достатньо високий рівень самопочуття за рахунок потенційно персонального використання індивідуальних ресурсів здоров'я. Вважаємо доцільним розглядати здоров'я не як поєднання різних його видів, а як взаємозалежність ресурсів і потенціалу людського організму.

Ресурси здоров'я – це морфофункціональні і психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону. Синоніми: прибуток, джерело, вигода, фонд, можливість, засіб, резерв. Основні ресурси здоров'я людини дуально поєднані між собою однією лінією, утворюючи вектори педагогічної уваги: сила людини залежить від її рухливості; витривалість – від якості харчування; психологічний фактор – від звичок. Отже, створюючи умови щодо розвитку, вдосконалення певного ресурсного показника, передбачається детермінована зміна обох складових певної лінії. Фоновим є сьомий ресурс – соціальне оточення.

Потенціал здоров'я – це сукупність можливостей індивіда адекватно реагувати на вплив зовнішніх факторів. Адекватність реакцій визначається станом компенсаторно-

приспосувальних систем (нервової, ендокринної та ін.) і механізмом психічної саморегуляції (психологічний захист тощо). Синоніми: можливість, запас, заряд, резерв.

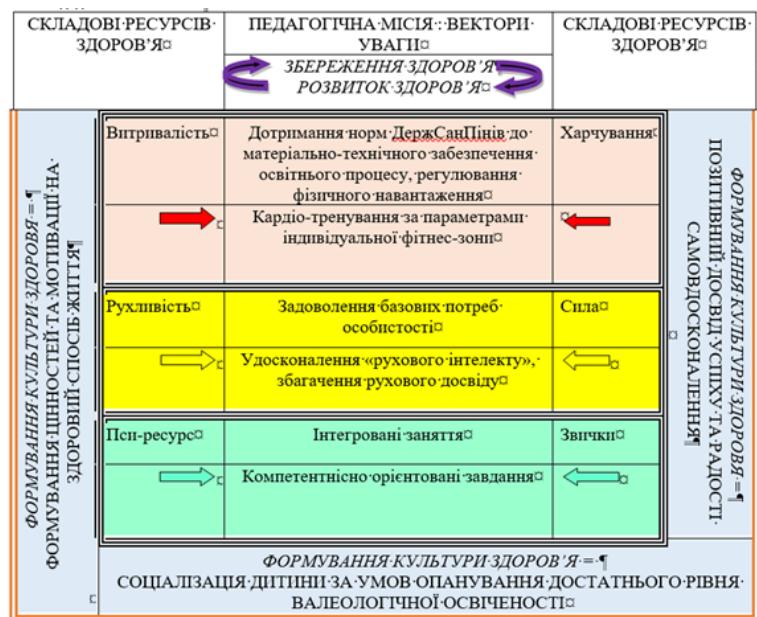


Рис. 1. Модель здоров'яцентрованої дидактичної системи з фізичного виховання

Збереження здоров'я – вектор здоров'яцентрованої дидактичної системи фізичного виховання, який передбачає системні дії всіх учасників освітнього процесу щодо профілактики нездорового стану, поведінки дитини; дотримання санітарно-гігієнічних вимог до освітнього процесу; створення здорового предметного середовища в закладі освіти згідно з функціональними особливостями кожної дитини.

Розвиток здоров'я – вектор здоров'яцентрованої дидактичної системи фізичного виховання, який передбачає системні дії всіх учасників освітнього процесу щодо збільшення резервних можливостей організму дитини, досягнення ефективного тренувального ефекту за умов якісних змін у особистісному розвитку кожної дитини.

Формування культури здоров'я – вектор здоров'яцентрованої дидактичної системи фізичного виховання, який передбачає системні дії всіх учасників освітнього процесу щодо процесу соціалізації за умов опанування достатнього рівня валеологічної освіченості, цінностей та мотивації на здоровий спосіб життя, позитивний досвід успіху та радості самовдосконалення.

Тренінг розрахований на 16 академічних годин, 2-3 навчальних дні. Форма прове-

дення: очна або дистанційна. Деякі ідеї запозичені із Інтернет-ресурсів. Модифіковані: діяльність 2, 4 [2]; активності 1, 5, 6 [3].

Тематичний зміст програми тренінгу має такий вигляд.

Сесія 1. Соціалізація особистості за умов валеологічної освіченості.

Діяльність 1. Вступ до тренінгу (1 година).

Діяльність 2. Тест «Ціннісні орієнтації: модифікована методика М. Рокича» (2 години).

Діяльність 3. Правила здорового існування (1 години).

Активність 1. У-Є-Ф-А або емоційні перегони.

Діяльність 4. Тест «Рівень сформованості культури здоров'я особистості» (2 години).

Діяльність 5. Аукціон WAW – ідей (2 години).

Домашнє завдання на другий день

Активність 2. Гра «Молекули»

Сесія 2. Формування цінностей та мотивації на здоровий спосіб життя.

Діяльність 6. МАК-карти (2 години)

Активність 3. Фізкультурна пауза «Запізнілі повторення»

Активність 4. Фізкультурна вправа «Змінюй вихідне положення попереднього учасника»

Активність 5. А я вмію ось так!

Діяльність 7. WAW – казки (3 години)

Діяльність 8. Експертиза від адміністрації (1 година)

Сесія 3. Позитивний досвід успіху та радості самовдосконалення.

Активність 6. Асоціативна карусель.

Активність 7. Поєднаємося за розрахунком.

Діяльність 9. Згадай + Мрій + Плануй + Дій (2 години).

Показники програмних результатів тренінгу: здатність шляхом самостійного навчання освоїти нові області, використовуючи здобуті знання та навички; професійні знання змісту сучасних підходів до організації освітнього процесу; професійні вміння виокремлювати основні аспекти педагогічної діяльності (мета, принципи, методи, засоби); адаптувати їх до роботи з дітьми різних типологічних груп. Цінності та ставлення: бути орієнтованим на збагачення власного педагогічного інструментарію, самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Сурмяк Ю. Р. Психологічні аспекти формування культури здоров'я особистості як складової національної безпеки / Ю. Р. Сурмяк, Л. Г. Кудрик // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(1). – С. 165-174. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1329/1/2%281%29-2012syursnb.pdf> (дата звернення: 13.03.2023).

2. Техніка «Вікно Джохарі». Щоб пізнати себе. URL: <https://www.welldone.org.ua/tehnika-vikno-dzhohari-shhob-piznati-sebe/> (дата звернення: 17.03.2023).

3. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 13.03.2023).

ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З КОЛЕКТИВНОГО МАЛЮВАННЯ

Андрєва Тамара Титівна

кандидат філософських наук, доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Шарак Оксана Володимирівна

магістрантка спеціальності «Дошкільна освіта» Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Збереження зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним з найважливіших пріоритетів сучасних закладів дошкільної освіти. Ці завдання відображено у засадах європейської політики «Здоров'я–2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». В Україні це питання теж є надзвичайно актуальним, особливо враховуючи негативні фактори, які виникли в результаті збройної агресії. Низький рівень обізнаності з правилами здорового способу життя, неусвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування час-

тини населення в умовах соціально-економічної нестабільності призводять до створення в країні несприятливих для ведення здорового способу життя, що зазначено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року («Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», 2016). В ситуації нестабільності, кризи життєвих ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя батьками вихованців дошкільних закладів, іноді недостатньої організації режиму рухової активності в сучасних закладах дошкільної освіти, слабкої мотива-

ції дітей під впливом батьків до занять фізичною культурою та спортом проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку набуває все більшої актуальності. У сучасних умовах ефективність ознайомлення дітей з правилами здорового способу життя під час їх перебування в закладі дошкільної освіти можна поліпшувати в різних видах діяльності. Цим проблемам, зокрема підвищення якості життя, покращення рівня здоров'я та розробці ефективних теоретико-методологічних засад формування ЗСЖ та методичних рекомендацій педагогам присвятили свої дослідження багато науковців (Т. Андрющенко, Н. Василенко, М. Геманова, О. Пушкарьова та ін..).

Одним з найулюбленіших занять дітей є образотворча діяльність. Заняття з колективного малювання з успіхом можуть бути використані для ознайомлення з правилами і принципами збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

За минулі роки в Україні визначено принципово нові пріоритети розвитку освіти, створено відповідну правову базу, розпочато активне практичне реформування галузі на основі Болонського процесу. За цих умов дошкільна освіта спрямована на втілення в життя принципів ознайомлення дітей з здоровим способом життя, прищеплення дітям розуміння цінності здоров'я всіх членів соціуму.

Відповідно, у Базовому компоненті дошкільної освіти, в освітній лінії «Дитина у соціумі», зазначається, що дитина перед вступом до школи знає правила здорового способу життя, усвідомлює цінність здоров'я, його значення для повноцінної діяльності, орієнтується в основних показниках власного здоров'я. [5, с. 8]/

Колективне малювання має великий виховний потенціал, адже вияви позитивних емоцій від спільної діяльності і досягнутого результату є надзвичайно ефективними у вихованні дітей дошкільного віку.

Сучасний психолого-педагогічний словник наводить таке трактування цього терміну «Здоров'я – динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що спричиняє гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, пов-

ноцінне життя та активне довголіття; стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем за умови відсутності хворобливих проявів; здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням» [2, с.139].

Здоровий спосіб життя визначають як свідоме, ефективне, постійне оптимальне використання власних життєвих ресурсів. Сюди як важливі складові частини входять:

- ✓ Здорове відповідне віковій, розумовому та фізичному навантаженню харчування;
- ✓ Забезпечення нормального сну;
- ✓ Психічна врівноваженість та помірний вплив стресових факторів;
- ✓ Безпечні умови життєдіяльності;
- ✓ Позитивні емоційні контакти з близькими людьми;
- ✓ Духовний розвиток та самореалізація;
- ✓ Регулярне загартування;
- ✓ Систематичне заняття фізичною культурою;
- ✓ Збільшення рівня як свого щастя, так і щастя інших людей.

Малювання - це відображення оточуючої дійсності за допомогою олівців, фарб, фломастерів на папері або інших матеріалах. Діти з задоволенням малюють предмети оточуючої дійсності, геометричні форми і в старших групах передають просторові відносини за законами перспективи. Діти можуть створювати малюнки в жанрі «пейзаж», «натюрморт», «портрет», відображати побутові сцени. Заняття з колективного малювання можна проводити в усіх групах закладів дошкільної освіти. В молодших групах всі діти малюють за зразком вихователя, вихователь ж малює якусь частину, виходить колективна робота – наприклад, всі діти малюють курчат, а вихователь – маму-курку, потім розміщують малюнки дітей на великому аркуші, і всі мають змогу милуватися колективною роботою дітей. Вихователь малює кошик, діти малюють різнокольорові клубочки і потім «складають» їх у кошик.

У колективному малюванні важливо правильно передати пропорційні співвідношення між предметами, адже кожна дитина

малює лише частину загальної композиції. Ця задача для дітей ускладнюється тим, що при зображенні сюжету треба показати не тільки різницю в розмірах зображуваних предметів яка існує між ними в реальному житті, але і збільшення або зменшення розміру предметів в зв'язку з перспективним розташуванням в просторі. Для цього всі діти повинні уміти порівнювати, зіставляти об'єкти зображення та бачити смисловий зв'язок між ними. Вирішити таку задачу показу просторових відносин між предметами дуже складно для дітей дошкільного віку, оскільки у них малий життєвий досвід і недостатньо розвинені зображальні уміння і навички.

Початкові уявлення про протяжність простору, про лінію горизонту, що з'єднує землю і небо, діти можуть отримати при перебуванні в на відкритому просторі за населеним пунктом. Але навіть якщо при поясненні дорослих деякі з них зрозуміють перспективні зміни предметів в просторі, їм досить важко буде передати ці зміни на площині аркуша. Те, що в натурі розташовано далеко, на малюнку потрібно малювати вище і меншого розміру і навпаки. Ці особливості зображення простору на площині доступні розумінню лише дітям старшого дошкільного віку при відповідному навчанні.

Отже, загальними завданнями навчання колективному малюванню в дитячому садку є наступні:

- - навчити передавати зміст запропонованої теми, виділяти в ній головне;
- навчити передавати взаємодію між зображуваними об'єктами;
- навчити правильно передавати пропорційні співвідношення між предметами і показувати їх взаємне розташування в просторі.

Вихователь повинен в комплексі вирішувати наступні завдання під час проведення занять з колективного малювання:

- ✓ - формувати у вихованців інтерес до оточуючих предметів, явищ природи, суспільних явищ і подій, людей та їх діяльності і взаємовідносин;
- ✓ сприяти моральному вихованню;
- ✓ формувати естетичний смак;
- ✓ розвивати у дітей бажання поділитися своїми враженнями, переживаннями під час виконання малюнка;
- ✓ формувати у дітей уміння і бажання приймати від дорослого і самому ставити відповідні цілі і задачі;
- ✓ розвивати у дітей уміння самим створювати образ, визначаючи заздалегідь зміст і деякі способи зображення;
- ✓ навчати дітей традиційним і нетрадиційним способам зображення образу.

Отже, заняття з колективного малювання мають великий потенціал у охороні і зміцненні фізичного і психічного здоров'я дітей.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти. / авт. кол.: Байєр О.М., Безсонова О.К., Брежнева О.Г., Гавриш Н.В., Загородня Л. П., Косенчук О. Г., Корнєєва О.Л., Лисенко Г. М., Левінець Н. В., Машовець М.А., Мордоус І.О., Нерянова С. І., Піроженко Т. О., Половіна О. А., Рейпольська О.Д., Шевчук А. С. Наук. кер. Піроженко Т. О. Київ. 2021. 37 с.

https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

2. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. – Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. – 473с.

ЕФЕКТИВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Плющакова Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Блошук Антон Олександрович

магістр 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Діяльність військовослужбовців в умовах бойових дій або таких, що наближені до бойової обстановки (під час виконання спеціальних службово-бойових завдань та операцій, тактико-спеціальних навчань тощо) характеризується швидкою зміною видів праці, високою ймовірністю виникнення реальної бойової загрози, значними психоемоційними навантаженнями, часто в умовах порушення природного ритму добової діяльності. Ефективність дій офіцерів у таких умовах залежить від психофізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму [3; 4].

Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що система фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Залежно від умов, в яких військовослужбовці виконують професійні обов'язки, місця дислокації, структури робочих рухів, специфіки фізичного навантаження та інших показників основні військово-облікові спеціальності диференціюють за такими категоріями: стрілець, водій, навідник, заряджаючий, оператор, категорія бойового забезпечення, механік [8]. Дана класифікація дозволяє систематизувати велику кількість військових спеціальностей та забезпечити ефективне дослідження їх особливостей.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного комплексного вико-

нання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання..

Зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців різних спеціальностей розглянуто у роботах Жембровського С. М. [5], Мінкіна Д. О., Леонтьєва В. П., Корчомного О. В. [7], Тимошенка Р. І., Коваль В. В. [9], Ягупова В. В. [10] та ін. Так, фізична підготовка десантників спрямована на розвиток координації рухів, стійкості до заколихувань та ударних навантажень на опорно-руховий апарат, швидкості, сили та витривалості. Особливістю спеціальної фізичної підготовки морської піхоти є формування стійкості до кисневого голодування та спеціальних навичок прикладного плавання, розвиток витривалості, координації рухів. До змісту фізичної підготовки курсантів аеромобільних військ входять вправи на витривалість та швидке пересування, елементи силових підготовки, курсантів операторських спеціальностей та зв'язківців – вправи на розвиток частоти рухів, дрібної моторики, координації, точності просторово-часових та силових параметрів рухів тощо.

Необхідність широкого використання спеціальних засобів фізичної підготовки військовослужбовців обумовлена передусім тим, що відмінності у вимогах до фізичної підготовленості особового складу різних родів військ і військових спеціальностей не лише об'єктивно існують, але й мають виразну тенденцію до подальшого поглиблення [2]. Встановлено, наприклад, що бойова діяльність сухопутних військ висуває неоднакові вимоги до фізичної підготовленості особового складу мотострілецьких, танкових і артилерійських підрозділів [1]. Це знаходить своє відображення в тому, що високий рівень військово-професійної працездатності мотострільців, танкістів і артилеристів залежить від пріоритетного розвитку окремих рухових якостей для відповідної військової спеціаль-

ності. Специфічними є також вимоги до фізичної підготовленості особового складу ракетних підрозділів, військово-повітряних сил, військово-морського флоту, підрозділів і частин механізованих військ та морської піхоти [6].

Отже, обираючи засоби силової підготовки, необхідно враховувати шляхи ви-

рішення педагогічного завдання та функціональні якості тієї чи іншої групи вправ. Більше того, тривале застосування одних і тих же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування нових засобів буде сприяти ефективному розвитку сили.

Список використаних джерел

1. Беловодов І. Ф., Денисюк В. С. Підвищення ефективності загальноосвітнього навчального процесу у сферах фізичного виховання та початкової військової підготовки – шлях до покращення рівня фізичної готовності молоді до військової служби // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 126-128.

2. Богуславський В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки та зацікавленості курсантів ВНЗ ВМС України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 74-77.

3. Волошин В. О., Бондарович О. П. Удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників Служби Безпеки України щодо формування професійних якостей // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 23-25.

4. Грищенко Д. С., Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Головні напрями розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 2021-25 роки // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези

IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 19-21.

5. Жембровський С. М. Теоретичні основи удосконалення функцій управління фізичною підготовкою в умовах переходу Збройних Сил на стандарти НАТО // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 42-45.

6. Куш С. В., Близнюк Ю. В. Аквафитнес (боротьба в ластах) як базовий вид спорту для підготовки плавців-рятувальників МНС, фахівців спецпідрозділів ВМС // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 239-241.

7. Мінкін Д. О., Леонтьєв В. П., Корчомний О. В. Перспективи вдосконалення фізичної підготовки слухачів Воєнно-дипломатичної академії імені Євгенія Березняка в сучасних умовах // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 61-63.

8. Пронтенко К. В. Вимоги військової практики та бойового досвіду Збройних Сил України до підготовки військових фахівців з фізичної підготовки і спорту // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та

спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 29-30.

9. Тимошенко Р. І., Коваль В. В. Проблематика розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада

2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 37-38.

10. Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту в системі військової освіти // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 39-42.

СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу доцент кафедри футболу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Плющаківа Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Браткевич Олександр Володимирович

магістр 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасних умовах популярними стають заняття з фізичного виховання, у яких використовуються силові навантаження. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання і умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

За даними Кириченко Т. [6], Решетняк А., Мулик В., Окунь Д [9], Худолій О., Іващенко О., Бекетова В. [10], силова робота є основою для розвитку швидкості і витривалості.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність [5, 7, 8]. Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість ви-

кладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях із студентами, які мають відхилення в стані здоров'я низьку фізичну підготовленість [3, 4].

При побудові навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості необхідно враховувати їхній пріоритетний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або глобального впливу на кістково-м'язовий апарат і можливість точного дозування ваги обтяження.

Вправи з обтяженнями вагою власного тіла. Такі вправи всебічно застосовуються на практиці ФВ. Вони виконуються без спеціального обладнання, практично в будь-

яких умовах. Їх використання дає змогу зменшити ризик перенавантажень та травм, що є дуже важливим, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я сучасної студентської молоді. Вправи з обтяженнями, зумовленими вагою власного тіла, досить ефективні на початкових етапах силової підготовки, під час розвитку максимальної сили, а застосування стрибкових вправ підвищує ефективність розвитку вибухової та швидкої сили.

Вправи з обтяженнями вагою приладів. Основною перевагою таких вправ є те, що можна точно дозувати вагу обтяження відповідно до фізичних можливостей організму студента, що дає можливість більш широко реалізувати в навчальному процесі принципи диференціації та індивідуалізації. Велика кількість вправ із приладами дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп та всіх видів силових якостей.

Вправи на силових тренажерах. Ефективність занять силової спрямованості суттєво залежить від технічного устаткування навчального процесу. Застосування сучасних тренажерів дає можливість виконувати вправи з точно дозованою вагою обтяження, вибірково впливати не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи, їх складові та практично нівелювати необхідність у навчанні техніці виконання вправ. Це дозволяє значно покращити ефективність навчального процесу фізичного виховання студентів. Більше того, використання тренажерних комплексів із привабливим дизайном під час фізичної підготовки сприяє підвищенню емоційного фону занять, що покращує їхню ефективність.

Вправи з обтяженнями опором, які чинять пружні прилади. Застосування таких вправ досить ефективне для збільшення м'язових об'ємів. Це дозволяє покращити будову тіла, що є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами [2].

Вправи в самоопорі. Позитивом у застосуванні цих вправ на заняттях силової спрямованості є можливість виконувати їх без спортивного знаряддя. Вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів, удосконаленню внутрішньом'язової координації та досить ефективні під час іммобілізації травмованих частин тіла. Ця група силових вправ є

найменш травмонебезпечною. Однак такі вправи не можуть використовуватися зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я через велике нервово напруження. Застосовувати їх потрібно дуже обережно та тільки з добре підготовленими і здоровими студентами.

Сутність таких вправ полягає в напружених рухах, коли тяговому зусиллю активної м'язової групи протидіє напруження м'язів-антагоністів. Вони можуть виконуватися як у статичному, так і в динамічному режимі долаючого та уступаючого характеру [1].

Вправи з комбінованими обтяженнями. Цінність застосування силових вправ цієї групи в навчальному процесі ФВ студентів полягає в тому, що вони дозволяють досягти варіативності впливу силового навантаження. Це дає змогу підвищити емоційність та ефективність занять силової спрямованості. З їхньою допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки, наприклад, стрибки з оптимальним обтяженням сприяють ефективному розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Ізометричні вправи. Сутність таких вправ полягає в напруженні м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. Використовуючи такі вправи, можна цілеспрямовано впливати на будь-який м'яз при потрібному куті в суглобі. Ізометричні напруження виявляють позитивний, зміцнювальний вплив на зв'язки, суглоби та хребет. Застосування ізометричних вправ із максимальним напруженням сприяє вдосконаленню внутрішньом'язової координації, що покращує розвиток максимальної сили, а за умов різкого напруження - вибухової сили.

Вправи з обтяженнями опором, який чинить партнер або навколишнє середовище. Силові вправи цієї групи можна виконувати практично без додаткового обладнання. Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, студенти змушені виявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Отже, обираючи засоби силової підготовки, необхідно враховувати шляхи вирішення педагогічного завдання та функціональні якості тієї чи іншої групи вправ. Більше того, тривале застосування одних і тих

же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування нових засобів буде сприяти ефективному розвитку сили.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н.О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136-142.
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті : моногр. / Д. О. Безкоровайний. Х.: ХНУМГ, 2013. 178 с.
3. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Луцьк, 2000. 19 с.
4. Гунько П. М., Палічук Ю. І. Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості // Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. С. 10-16.
5. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С.65-73.
6. Кириченко Т. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С. 156-159.
7. Круцевич Т. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Круцевич, Л. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. №2. С. 51-54.
8. Пангелова Н. Перспективи використання фітнес-програм силової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів / Н. Пангелова, Д. Мінкін // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 124-127.
9. Решетняк А. О. Вплив спеціальних силових навантажень на показники основних груп м'язів юних пауерліфтерів різної кваліфікації / А. О. Решетняк, В. В. Мулик, Д. О. Окунь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158). С. 113-117. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25
10. Худолій О. М. Технологічні підходи до оцінки тренувальних ефектів силових навантажень у школярів молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, В. І. Бекетов // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №1. С. 16-25.

ЗДОРОВ'Я – НАСКРІЗНА ЖИТТЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

Баштовенко Оксана Анатоліївна

кандидат біологічних наук, доцент Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Безперечно, компетентнісний підхід до вирішення проблеми здоров'я збереження в освіті є надзвичайно актуальним та ефективним [1].

Посилення демографічної кризи, що спричинене низьким рівнем популяційного

здоров'я, поки що низька ефективність медичної реформи, сучасні політико-економічні виклики глибоко вразили наше суспільство.

Природною потребою більшості живих організму є рухова діяльність. Вона фо-

рмувалась тисячоліттями. Люди жили у тісній взаємодії з природними ритмами. Для видобування їжі та забезпечення певного рівня життя, людина повинна була працювати фізично. Наразі такі умови не працюють. Сучасний світ має певний виробничий ритм, що не завжди пов'язаний з руховою діяльністю. Однією з характеристик сучасності є загострення проблем, пов'язаних з гіподинамією, психоемоційною перенапругою, інформаційною перевантаженістю [2, с.68].

Освіта на всіх рівнях, маючи за основу компетентнісний підхід, формує індивідуальну свідомість особистості, спираючись на застосування здоров'язберігаючих технологій.

Важливим фактором формування суспільної свідомості є рання орієнтація населення до здоров'язбереження, що співзвучно з міжнародними практиками [4, с.124].

Освітній процес має багато завдань, але одним з найважливіших є формування компетентності здоров'язбереження [3, с.126].

Завдячуючи класикам вітчизняної педагогіки ми керуємось основоположними завданнями здоров'язбережувальної освіти: дитина здорова фізично, морально, вміє працювати. Важливе місце у реалізації цих завдань відводиться ранній профілактиці, діагностиці та корекції проблем зі здоров'ям руховою діяльністю [3, с.240].

Людське суспільство пройшло тривалий етап становлення, формувалось тисячоліттями, визначаючи головні пріоритети та потреби. Але часи, у які надавалась перевага єдності духу і тіла відзначаються як часи ефективної системи здоров'язбереження.

Обов'язковими структурами здорового способу життя є оптимальна рухова активність, раціональне харчування, раціональний режим дня, психофізіологічна регуляція, статеві культура, загартування, відсутність шкідливих звичок. Реалізуються вони через валеологічну (здоров'язбережувальну) компетентність. Саме у навчальному процесі надається можливість для формування здоров'я, як складного, багатовимірного та багаторівневого поняття через встановлення цінностей життя, переконань, моральних устоїв.

Формування здоров'язбережувальної компетентності найбільше ефективно у ди-

тячому віці. На всіх етапах навчального процесу, від дошкільної до вищої освіти повинні враховуватися фізіологічні, психічні можливості тих, хто навчається. Це має важливе значення для формування гармонійно розвинутої особистості та її валеологічної компетентності. Створення такого середовища надасть можливість для повноцінного збереження та зміцнення здоров'я, навчить здоров'ю, сформує культуру здоров'я [5, 6].

Модернізація сучасної освіти неможлива без вагової участі, обізнаності, батьків та їх бажання допомогти створити дитині правильну життєву траєкторію. Початок формування культури поведінки з оточуючими, гігієнічні навички формуються від народження саме у сімейному колі. Особистий стиль життя хоч і визначається історичними, соціально-економічними факторами, національними та релігійними традиціями, але також піддається впливу з боку батьків та рідних.

Якщо в родині дотримуються здорового способу життя, то дитина має багато шансів рано отримати спеціальні знання, що формують фізичну, соціальну та духовну культуру. Поєднуючи виховання та самовиховання, батьки створюють мотиваційно-ціннісне спрямування життєдіяльності до навичок здоров'язбереження.

В закладах освіти продовжується формування валеологічної компетентності - ціннісного ставлення до духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я.

Інтеграція змісту освітніх компонент з предметами природничого спрямування надає змогу не тільки отримати знання про свій організм, але обґрунтувати необхідність режиму дня, особистої гігієни, визначити необхідність ранкової гімнастики.. Фізичне виховання у закладах освіти повинно стати розвиваючим напрямом, формувати і розвивати фізичне здоров'я, здійснювати важливу соціалізуючу роль, духовно збагачувати [5]. Розуміння визначної ролі кістково-м'язової системи у розвитку всіх інших систем, що розвиваються в прямій залежності від неї, є важливим стимулом здоров'язбереження.

У період інтенсивного росту і розвитку дитини провідною є саме компетентність валеології руху.

Сформувані вірні погляди на оздоровчу роботу, забезпечити її ефективність і в закладах освіти, і у родинному колі, закріпити отримані знання, трансформувати їх у навички та звички допоможе тісна співпраця школи та сім'ї [7,8].

Здоров'язбережувальний освітній процес на всіх рівнях освіти дозволить збе-

регти здоров'я нашого молодого покоління, сформувані у них прагнення до щасливого повноцінного життя. Уміння підтримувати здоровий дух, здорове тіло, гармонію стосунків протягом життя – найважливіша компетентність яка формується у навчально-виховному процесі закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Балакірева О.М., Бондар Т.В., Артюх О.Р. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків / ЮНІСЕФ ; Укр. ін-т соц. досліджень ім. О. Яременка. К., 2011. 172 с.
2. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення України. Україна. Здоров'я нації. 2016. № 4 (40). С. 67-76.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія/ за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків. 2017. 488с.
4. Здоров'я-2020. Основи європейської політики та стратегія для XXI ст. Копенгаген : ЄРБ ВООЗ. 2013. 224 с.
5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський. 2010. 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
6. Радченя І. В. Здоров'язбереження як аспект удосконалення уроку в початковій школі Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. 9. С. 117-123.
7. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. - Львів: НВФ «Українські технології». 2010. 342 с.
8. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2000.

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Бессідна Антоніна Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент Сумського державного університету

Чи існує якісна онлайн-освіта і які її критерії, чи зможе онлайн повністю замінити офлайн і чи потрібно це, як забезпечити включеність, мотивацію і добросесність. Ці та інші питання зараз дуже актуальні і не залишають поза увагою як учителів так і учнів.

Дистанційна освіта – це концепція, яка набула значної популярності за останні кілька років. Програми дистанційного навчання допомагають багатьом учням, які не можуть відвідувати освітній заклад, реалізувати свої освітні прагнення. Завдяки дистанційній освіті навчальні інструкції поширюються через Інтернет, через онлайн-навчальний портал або програмне забезпечення для відеоконференцій. Таке програмне забезпечення для відеоконференцій як Zoom, Meeting, пропонує надійні інструменти, які допомагають проводити повноцінні уроки.

Але, як і будь-яка інша освітня програма, дистанційне навчання має ряд плюсів і мінусів.

Дистанційна освіта – це методологія навчання вільна від обмежень, пов'язаних з місцем і часом. Також важливим є індивідуальний темп навчання і можливість навчатися в зручних і комфортних умовах. Якісну дистанційну освіту побудувати не так просто. Це не просто реплікація офлайн-формату в онлайн. І це, напевно, найскладніше. Але все теж саме можна навчити онлайн. Є максимально ефективний інструментарій онлайн навчання, яким користуються викладачі СумДУ. Це бездоганна MIX-платформа та E-learning. Використання віртуальної платформи Labster та онлайн-курсів Coursera дає можливість у розширенні контенту навчання.

Однією з переваг дистанційного навчання є більша гнучкість. За допомогою про-

грам дистанційного навчання учні та студенти можуть продовжувати та завершувати бажані курси з будь-якого місця за допомогою комп'ютера та підключення до Інтернету. Дистанційна освіта дозволяє знайти зручний час для навчання. Навчальні матеріали та інструкції фактично можна отримати онлайн у будь-який час.

Дистанційне навчання, що відбувається в режимі онлайн дозволяє зекономити гроші та час на дорогу до місця проведення занять. Учні можуть відвідувати уроки та виконувати завдання, не виходячи з дому, їм не потрібно сидіти в класі. Можна насолоджуватися заняттями, не встаючи з дивана у вітальні, спальні чи саду. Відеоконференції, такі як Zoom, Meeting пропонують інноваційні дошки та параметри спільного використання екрана/файлів, які роблять уроки більш інтерактивними. Відео та аудіо у форматі Full HD дублюють сценарій реального заняття, що робить онлайн-заняття більш змістовними. Онлайн-навчання поєднує використання підручників, матеріалів електронного навчання та відеоконференцій, щоб надати знання учням. Це означає, що учні з різними здібностями можуть мати можливість зрозуміти курс дуже детально.

Існують і недоліки дистанційного навчання. Це, в першу чергу, – відсутність соціальної взаємодії. Дистанційне навчання обмежує учнів у спілкуванні на особистому рівні. Хоча вони можуть спілкуватися за допомогою чатів, дошок для обговорень, електронної пошти та програмного забезпечення для відеоконференцій, цей досвід неможливо порівняти з традиційним. Надмірна залежність від технологій є головним недоліком дистанційного навчання (комп'ютер, веб-камера, стабільне підключення до Інтернету). У разі будь-якої несправності програмного чи апаратного забезпечення заняття призупиняється, що може перервати процес навчання. Більш того, складний характер технології, що використовується в дистанційному навчанні, обмежує онлайн-навчання лише учнями, які володіють комп'ютером і технікою.

Онлайн-навчання активно входить в наше життя, і ми не можемо працювати як раніше. Участь самих учнів у створенні контенту є дуже важливим, коли учні навчають інших учнів, створюючи різні відео практичних навичок. Онлайн середовище дуже гнучке, це постійний рух, постійний процес, переосмислення нашого бачення.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ: ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Книш Світлана Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Мегалінська Ганна Петрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Жанна Іванівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Система вищої педагогічної освіти спрямована на підготовку майбутніх фахівців з рекреації з високим рівнем теоретичних знань за фахом та практичних навичок орга-

нізації оздоровчого процесу, що неможливо без позитивного та культурного, ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язабезпечення майбутнього покоління,

бо саме фахівець з рекреації закладає та формує культуру здоров'я.

Сучасне високодинамічне виробництво та соціально-економічні трансформації, посилення конкурентоспроможності диктують підвищені та ускладнені вимоги до сучасного фахівця з фізичної рекреації. Сьогодні він повинен мати не тільки високий рівень професійної майстерності, працездатності, мобільності, але й розвинені творчі якості, емоційну сталість в умовах багатозадачності, що впливає на готовність особистості до професійної діяльності. Головне призначення освітнього процесу у закладах вищої освіти – здобуття системи професійних компетентностей, знань, умінь і навичок. [5]

На наш погляд, здоров'язбережувальні компетентності майбутніх фахівців з фізичної рекреації потрібно розглядати як суб'єкт освітнього процесу.

Освіта, компетентність і здоровий спосіб життя у XXI столітті є одними з найважливіших факторів життєзабезпечення кожної людини. Компетентність – це здатність професійно й ефективно розв'язувати ті чи інші проблеми, які виникають у процесі будь-якої діяльності людини. Варто зазначити, що за загальноприйнятим визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття здоров'я містить наступні чинники: фізичне здоров'я; психічне здоров'я; соціальне здоров'я; духовне здоров'я. [1]

Л. Антонова відзначає, що здоров'язбережувальні компетентності фахівця з фізичної рекреації – це інтегральна якість особистості, що базується на знаннях і досвіді та виявляється в готовності до діяльності щодо збереження здоров'я в освітньому середовищі.

Процес збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді є цілісною системою і водночас виступає одним з елементів загальної діяльності закладів освіти, державних і громадських організацій, яким належить вирішувати цю проблему. Дослідження засвідчують, що у практиці закладів освіти реалізується компетентнісний підхід. Компетентнісний підхід передбачає формування компетентності «як досвідченості у певній життєвій сфері, що передбачає розвиток здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в різних життєвих ситуаціях для досягнення конкретних практичних

цілей». Поділяємо також думку А. Хуторського, який вважає, що особливо важливим є формування в особистості здоров'язбережувальної компетентності «шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій».

Компетентнісний підхід спрямовує на розвиток здатності особи практично діяти в різних життєвих ситуаціях задля збереження власного здоров'я, здоров'я інших людей, природи. Даний підхід тісно пов'язаний з особистісно орієнтованим і середовищним, оскільки ґрунтується на особистості учасника та може бути реалізованим і перевіреном тільки в процесі виконання конкретним людиною певного комплексу дій. [4]

У процесі організації впровадження інновацій в освітній процес ЗВО розглядається проблема формування у здобувачів вищої освіти професійно значущих якостей, які інтенсифікують професійну підготовку та становлять основу особистісного розвитку.

Унаслідок того, що рівень опанування основами діяльності пов'язаний з поглибленням пізнання та практикою у професійній сфері, пріоритетний вплив на професійну підготовку здобувачів вищої освіти здійснює розвиток комплексу умінь і навичок, здатностей особистості, який характеризується, по-перше, якостями інтелекту, який включає кругозір, ерудицію, критичне мислення; по-друге, власне управління компетенціями, а також рівнем залучення мислення в роботу та продуктивністю знань; по-третє, певними раціональними та вольовими якостями (уміннями планувати власну діяльність, здатністю до саморегуляції та самоконтролю, умінням доводити роботу до кінцевого результату та ін.), творчими властивостями емоційної сфери (інтуїції, уяви, фантазії тощо). [3]

Серед пріоритетів сучасної вищої освіти необхідно передбачити підготовку конкурентоздатних фахівців з фізичної рекреації на ринку праці на основі запровадження інноваційних технологій, створення ефективної системи науково-методичного та інформаційного забезпечення освітнього процесу, підбір професорсько-викладацького складу, що буде сприяти привабливості про-

фесії та, власне, підготовці висококваліфікованих компетентних фахівців. Таким чином, впровадження інновацій в освітній процес ЗВО відіграє особливу та дуже важливу роль для підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації, а удосконалення організаційної, змістової та науково-методичної діяльності значно оптимізує цей процес. Інновації зорієнтовані на перетворення традиційного освітнього процесу на науково-дослідницький, формування досвіду самостійного пошуку необхідної інформації, застосування її в професійній діяльності.

Особлива увага приділяється впровадженню інформаційно-комунікаційних та інтерактивних технологій навчання: проектною діяльністю, ігор, тренінгів, креативних технік, кейсів, елементів дистанційного навчання та інших методів як основи формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної рекреації та передумови для успішного використання набутих компетентностей у реальній практиці.

[2] На нашу думку, запорукою успішності засвоєння фахових знань здобувачами вищої освіти є впровадження інновацій, які сприяють розвитку професійних компетентностей особистості.

Отже, можна стверджувати, що впровадження інновацій в освіті є важливою складовою структури освітнього процесу, а поєднання змістової та організаційної сфери професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної рекреації значно оптимізує цей процес та забезпечує необхідні умови для формування професійних компетентностей, створення освітнього інформаційного простору, де майбутній фахівець розширює світогляд, розвиває культуру мислення та саморозвивається як особистість. Важливою складовою розвитку здоров'язбережувальної компетентності фахівців з фізичної рекреації є поєднання традиційної системи підготовки з педагогічними, технологічними, соціально-економічними, виробничими інноваціями, що є запорукою надання якісної освіти.

Список використаних джерел

1. Горковська Т. М. Формування культури здорового способу життя молодших школярів: теорія і практика: автореф. дипломної роботи / Т. М. Горковська. – Миколаїв, 2011. – 14 с.
2. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.
3. Лузік Е. Креативність як критерій якості в системі підготовки фахівців профільних ВНЗ України. Вища освіта України. 2006. № 3. С. 76-82.
4. Хуторський А. В. Ключові компетенції: технологія конструювання / А. В. Хуторський // Народна освіта. - 2003. - № 5. - С. 55-61.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, – 2001. – Ч.1. – 272.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ З ВРОДЖЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ

Бобровник Лариса Петрівна

магістр кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Яхонтова Ганна Сергіївна

магістр кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Суцzenко Людмила Петрівна

завідувачка кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

Показники вродженої патології кульшових суглобів свідчать про те, що ця ортопедична проблема до теперішнього часу продовжує зберігати свою актуальність. Так, в Україні, за даними статистики, вроджена дисплазія, підвивих і звих стегна трапляються від 50 до 200 випадків на 1000 новонароджених, тобто від 5 до 20% немовлят. На жаль, розвиток ускладнень трапляється у 20% випадків, досягаючи 71% у складних випадках, навіть за умов сучасної діагностики та лікування патології. За даними медичної літератури, співвідношення хлопчиків і дівчаток у віці до року становить від 1:6 до 1:3. Вказані захворювання є важливою соціальною проблемою, оскільки є чинником майже 60% дегенеративно-дистрофічних уражень кульшових суглобів.

Проблема наслідків патологій опорно-рухового апарату займає одне з головних місць в сучасній дитячій ортопедії та усе частіше привертає увагу різнопрофільних фахівців. Значний вклад у вивчення дисплазії кульшових суглобів зробили дослідники К. Д. Бабов, В. М. Вітязь, Д.В. Головатюк, О. В. Карабенюк, О. І. Корольков, Н. Г. Ніколаєва, А.Ф. Левицький, L.Y. Li [2], J. A. Maclean [3], O. Picciolini [4], J.A. Van der Sluijs [5], R. Thonse [6] та ін.

Аналіз особливостей застосування фізичних вправ у відновленні здоров'я дітей молодшого віку з вродженою патологією кульшових суглобів у реабілітаційних центрах показав, що реабілітаційні заходи супроводжуються довготривалим процесом. Усі реабілітаційні заходи повинні виконуватися одночасно з наданням нижнім кінцівкам положення відведення за допомогою широкого сповивання або стремен Павлика. У віці від періоду новонародженості до 6 місяців найчастіше проводилось із застосуванням стремени Павлика, у віці від 6 місяців до 1 року застосовували апарат, що відводить ніжки дитини. Фіксація ніжок в пристрої, що відводить проводилась цілодобово до усунення клінічних і сонографічних ознак порушення формування кульшового суглобу.

Кінезіотерапію виконують після теплових процедур (мішечок з підігрітим піском, тепла пропрасована пелюшка, пляшечка з теплою водою) на область привідних м'язів

стегон протягом 15-20 хвилин. Фізичні вправи проводять від 3 до 5 разів на день, включаючи активні динамічні вправи: наприклад, лоскотанням підошви дитини можна викликати посилені активні рухи в суглобах кінцівок, дуже важливі з погляду функціонального лікування. Після зняття стремени метою реабілітації є зміцнення м'язів нижніх кінцівок. При цьому використовуються масаж і фізичні вправи на основі безумовних рефлексів (рефлекс повзання, рефлекс опори), показані заняття плаванням.

Гімнастика для новонароджених являє собою спеціально підібрані рухи, що виконуються за допомогою дорослого. Його основне завдання - формування КС, відновлення їх форми, фіксація суглобів у положенні максимальної корекції. Комплекс фізичних вправ у воді повинен складатися таким чином, щоб у роботі могли брати участь різні групи м'язів та не менше двох суглобів.

Дитина народжується на світ із готовими плавальними рефlekсами, які згасають у віці 3-3,5 місяців, якщо їх не закріплювати. Особливо важливими є дихальний та поштовховий рефлекси. Перший полягає в тому, що дитина ще до появи на світ має здатність інстинктивно затримувати дихання, коли його ніс та рот занурюються у воду. Це дозволяє при навчанні дитини застосовувати пірнання, не побоюючись, що дитина захлидеться. Поштовховий рефлекс полягає в тому, що при примусовому згинанні ніг дитина реагує їх негайним розгинанням, що є спеціальною вправою при ДКС, що сприяє розвитку в повному обсязі активних рухів у кульшовому суглобу.

Під час занять на кору головного мозку дитини впливає комплекс сигналів і подразнень, що викликаються: дотиком води та її механічною дією; зоровим та слуховим сприйняттям всієї обстановки уроку у ванні; поглибленим диханням та затримкою дихання; станом напіввагомості; багаторазовим повторенням однотипних рухів. Під впливом такого широкого потоку систематично, день у день повторюваних сигналів у корі головного мозку відбувається вторіння нових нервово-провідних шляхів і зв'язків, що активізують не тільки рухові центри, але й інші центри, що знаходяться у взаємодії з ними та

регулюючі злагодженість функцій всього організму. Саме таке широке коло роздратувань, які отримує дитина на заняттях, прискорює не тільки фізичний розвиток, а й його загальний розвиток, свідоме ставлення до пізнання навколишнього світу. Дитина на заняттях отримує саме таке широке коло роздратувань, що прискорює не тільки фізичний, а і загальний розвиток, свідоме ставлення до пізнання навколишнього середовища.

На першому році життя, зазвичай, фізичні вправи поєднуються з масажем. Переважно використовують класичний масаж з прийомами погладження, розтирання, розминання та вібрації. Погладження проводиться повільно, ритмічно за током крові однієї або двома руками, погладження починають і закінчують масаж, воно застосовується після кожного іншого прийому. Розтирання – прийом, більш енергійний, ніж погладження, здійснюють пальцями, усією долонею, її основою або краєм, однією або двома руками у всіх напрямках, поздовжньо, поперечно, колоподібно, зигзагоподібно або спіралеподібно. Розминання виконують однією або двома руками в поздовжньому, поперечному, півкруговому та спіралеподібному напрямках (застосовується переважно для м'язової тканини). Вібрація є уривчастою, у вигляді різних погойдувань, рубання, або безперервної вібрації через застосування коливальних рухів без відриву руки від масо-

ваної ділянки. Вібрація може здійснюватися також за допомогою апаратів.

Вплив масажу на організм: покращує крово- та лімфообіг, полегшуючи роботу серця; збільшує вміст гемоглобіну, кількість еритроцитів та лейкоцитів у крові; покращує газообмін; збільшує виділення мінеральних солей, сечовини, сечової кислоти; впливає на функціональний стан кори головного мозку, знижуючи або підвищуючи загальну збудливість (залежно від техніки масажу), посилюючи ослаблені та поживляючи втрачені рефлекси, посилює рефлекторні зв'язки кори головного мозку з м'язами, судинами та внутрішніми органами; прискорює регенерацію нервів при їх ушкодженні, послаблюючи або припиняючи біль; підвищує еластичність шкіри та опірність до температурних та механічних впливів; покращує обмінні функції; підвищує еластичність м'язових волокон, їх скорочувальну здатність, тонус, силу, зменшуючи явища гіпотрофії. Лікувальний масаж при дисплазії кульшового суглоба є дуже ефективним.

Висновки. Створення здоров'язбережувального середовища для дітей молодшого віку з вродженою патологією кульшових суглобів є важливою складовою діяльності реабілітаційного центру. Застосування фізичних вправ є одним з важливих засобів відновлення здоров'я дітей молодшого віку з вродженою патологією кульшових суглобів у реабілітаційних центрах.

Список використаних джерел

1. Левицький А.Ф., Головатюк Д.В., Карабенюк О.В., Вітязь В.М. Діагностика та лікування кульшового суглоба та вродженого звиху стегна у дітей. *Хирургія дитячого віку*, 2019. Вип. 1. С. 117-125.
2. Li L.Y. Clinical features and treatment of the hip multiple epiphyseal dysplasia in childhood. *Orthopedics*. 2011. № 34 (5). P. 352 – 353.
3. Maclean J. A. Simple modification of the Pavlik harness for unstable hips. *J. Bone Joint Surg*. 2008. 90, Suppl. 2. P. 267 – 276.
4. Picciolini O. «Postural Management» to prevent hip dislocation in children with cerebral palsy. *Hip Int*. 2009. 19, Suppl. 6. P. 56 – 62.
5. Van der Sluijs J.A. Prolonged treatment with the Pavlik harness in infants with developmental dysplasia of the hip. *The journal of bone and joint surgery*. 2009. № 9. P. 1090 – 1093.
6. Thonse R. Effectiveness of ultrasound and clinical screening of at-risk newborn baby hips. *J. Bone Joint Surg*. 2008. 90, Suppl. 1. P. 22 – 31.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ДОСВІД США

Василенко Катерина Сергіївна,

викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін
Факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасний період розвитку України визначається суттєвим зростанням ролі науки та дослідницької діяльності. З огляду на те, що процеси, які відбуваються в суспільстві, характеризуються зростанням ролі наукових знань, актуальним є формування дослідницької компетентності фахівців різних галузей. Необхідність формування даної компетентності підсилюється ще й тим, що постіндустріальний етап (інформаційне суспільство), всі сфери якого перенасичені інформацією, потребує людей, здатних аналізувати, співставляти події і факти, планувати та проектувати власну професійну діяльність, робити висновки, самостійно та швидко приймати рішення, пізнавати ще невідоме.

Виконання важливих завдань, пов'язаних з реформуванням освітньої галузі в Україні, потребує вдосконалення професійної підготовки психолого-педагогічних працівників, зокрема, майбутніх психологів. Тобто формування дослідницької компетентності, а також постійне стимулювання інтелектуального розвитку, потреби в актуальній, цілеспрямованій дослідницькій діяльності, формування відповідних психологічних якостей, є необхідними для сучасної людини в умовах інформаційного суспільства. Зміст освіти поступово стає орієнтованим на розвиток творчих та дослідницьких здібностей студентів, рівень яких у майбутньому визначатиме професіоналізм працівника.

Крім того, у практичній професійній діяльності психолог дуже часто зустрічається з ситуацією, за якої очевидних шляхів вирішення певної проблеми або не існує, або вони не виглядають переконливими. Подібні ситуації вимагають проведення експериментальних досліджень, збору статистичного матеріалу та аналізу з використанням сучасних методів та інформаційних технологій.

У сучасний період помітно зросла кількість наукових педагогічних досліджень, в яких розглядаються особливості професійної

підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Дослідженням проблем реалізації компетентнісного підходу в освіті присвячені роботи О. Бермус, М. Жалдака, О. Заблоцької, І. Зимньої, В. Кременя, О. Овчарук, С. Ракова, А. Хуторського та ін. Важливими для дослідження проблеми формування дослідницької компетентності майбутніх психологів є також дослідження В. Бондаря, Л. Борисенко, Л. Козак., О. Прохорчука, С. Сисоєвої.

Досвід професійної підготовки майбутніх психологів за кордоном має деякі відмінності від українського.

Зарубіжні стандарти професійної підготовки психологів вперше почали інтенсивно обговорюватися в 1949 році. Як зазначають А. Ningdyah, Е. Helmes, С. Thompson, G. Kidd і К. М. Greenwood, «деякі вчені та психологи-практики того часу стверджували, що освіта психологів має бути стандартизованою, щоб відповідати вимогам суспільства» [14, с. 150]. До цього часу не було єдиної думки чи узгодження структури професійної психологічної освіти.

Конференція в Боулдері (США) у 1949 році стала «першою та найвідомішою спробою стандартизації професійної підготовки психологів» [3]. Одним із головних результатів цього була поява моделі «дослідника-практика» (scientist-practitioner model) – першої «спеціальної спрямованої на підготовку професійних психологів освітньої моделі, яка донедавна була стандартною структурою для більшості професійних програм» [11].

Основним принципом моделі професійної підготовки майбутнього психолога як дослідника-практика (scientist-practitioner model) є інтеграція наукових і практико-орієнтованих досліджень в освітніх програмах підготовки психологів. Згідно з цією моделлю, ці програми повинні містити науково-методичний (включаючи навчання проведенню досліджень) і практичний компонен-

ти, спрямовані на розвиток практичних навичок. Практичні компоненти викладаються «за допомогою методу стажування або учнівства, тоді як науковий компонент викладається шляхом скерування студентів у проведенні досліджень і написанні звітів про проведені навчально-наукові дослідження» [8].

Незважаючи на те, що спочатку модель дослідника-практика була сформульована для професійної підготовки майбутніх психологів у галузі клінічної психології, «згодом вона також була широко прийнята й в інших галузях психології (тобто педагогічної, консультативної, промислової та організаційної психології)» [4].

Пізніше вченими США також було розроблено декілька варіантів моделі фахівця-практика (*practitioner model*), таких як: модель практикуючого вченого (*practitioner-scholar*), вченого-практика (*scholar-practitioner*) та моделі місцевого клінічного дослідника (*local-clinical-scientist*).

Вищезазначені моделі професійної підготовки майбутніх психологів у США класифікуються як моделі на основі змісту освіти (*content-based models*). Варіанти освітніх моделей в цій категорії визначаються характеристиками змісту освітньої програми, чи то наголос на змісті практики (як це простежується в моделях підготовки фахівців-практиків), пріоритетності наукових аспектів і проведення досліджень (у моделі підготовки клінічних дослідників), або збалансований погляд на роль науки і практики у професійної підготовки (модель дослідника-практика).

Наступна модель професійної підготовки майбутніх психологів – модель, що ґрунтується на компетенціях – зосереджується більше на наборі компетенцій, які повинні бути досягнуті після вивчення освітньої програми, а не просто на аргументах щодо включення певного змісту чи предмета. Таким чином, ця модель наголошує на отриманні студентами-психологами певного набору знань, умінь і ставлень. Модель компетенцій також наголошує на застосуванні кількох методів викладання/навчання, щоб забезпечити досягнення випускниками заяв-

лених компетенцій і їх необхідних рівнів розвитку.

Крім того, ці ініціативи підтримали професійні організації та органи з акредитації програм у галузі професійної психології, наприклад, Асоціація державних і провінційних психологічних рад (ASPPB) у США [2], Канадська психологічна асоціація (CPA) [7], Управління програмного консультування та акредитації APA [1], Британське психологічне товариство (BPS) [6] та ін.

Однак, і досі тривають наукові дискусії щодо професійної підготовки майбутніх психологів. Сучасною інновацією стала поява конкретних наборів компетенцій психолога, таких як Рівні досягнень розвитку компетентності від Національної ради шкіл і програм професійної психології США (NCSPP) у 2014 р. [13] і Еталонні орієнтири компетентностей (*Competency Benchmarks*), розроблені у 2009 році дослідниками Fouad N. A., Grus C. L., Hatcher R. L., Kaslow N. J., Hutchings P. S., Madson M. B., Collins F. L., & Crossman R. E. [10]. Завдяки детальному формулюванню компетенцій, які мають бути досягнуті в програмі професійної підготовки майбутнього психолога, цілі компетенцій для кожного року навчання можуть бути відображені таким чином, щоб освітні програми відображали досягнення компетенцій на кожному рівні протягом всього періоду навчання у закладі вищої освіти. Крім того, спостерігається значний рух у розробці методів оцінювання для вимірювання компетенцій психолога, що представлено, наприклад, у «Наборі інструментів для оцінки компетенцій» (*Competency Assessment Toolkit*) [12].

Підсумовуючи аналіз моделей професійної підготовки майбутніх психологів у США, у таблиці 1 представимо характерні особливості чотирьох моделей, описаних нами вище.

У США професійні психологи, які працюють у галузі освіти, вже давно відіграють ключову роль як у державних, так і в спеціальних школах, і широкий розвиток як когнітивної оцінки, так і лікування дітей багато в чому завдячує роботі в освітньому середовищі.

Таблиця 1

Характеристика моделей професійної підготовки майбутніх психологів
(за Ningdyah Anrilia E. M. & Helmes, Edward & Thompson, Claire & Kidd, Garry & Greenwood, Ken)

Складові	Модель професійної підготовки майбутнього психолога			
	Дослідник-практик (scientist-practitioner)	Фахівець-практик (practitioner)	Клінічний дослідник (clinical-scientist)	Компетентнісна (competency based model)
<i>Основні положення</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Інтеграція науки і практики (інтегрована модель). - Однаковий акцент як на науці, так і на практиці. 	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на психологічній практиці та наданні послуг. - Посилене врахування потреб клієнтів як при наданні послуг, так і при розробці курикулуму. - Професійне навчання, яке відповідає потребам низки клієнтів у громаді. - Широкий спектр психологічних послуг. 	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на наукових і дослідницьких аспектах. - Посилення уваги до ролі науки. - Наукові докази та емпірично підтвержені дані при наданні послуг. - Розгляд «місцевих аспектів» клієнтів (у моделі місцевого клінічного дослідника, local-clinical-scientist) 	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на сукупності компетенцій, яких необхідно досягти після завершення освітньої програми. - Акцент на оволодіння студентами сукупності знань, умінь і ставлень.
<i>Мета і завдання підготовки</i>	<p>Підготовка психолога, який стане одночасно і дослідником, і практиком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Підготовка до професійного надання широкого спектра послуг. - Підготовка студентів до роботи психологами, чутливими до соціальних проблем і потреб спільноти клієнтів. 	<ul style="list-style-type: none"> - Підготовка до кар'єри в галузі психологічних досліджень. - Формування доказових наукових знань. - Розширення доступу до різноманітних можливостей для проведення досліджень. - Поширення наукових знань серед колег. 	<p>Забезпечення розвитку та досягнення студентами певних навичок, знань і здібностей, які вважаються важливими в практиці психолога.</p>
<i>Акценти змісту підготовки</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Наявність як наукової, так і практичної складової. - Практична та наукова підготовка з дисертаційним компонентом (написанням наукових робіт). - Доказова психологічна практика. 	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на психологічній практиці, але не нехтуючи наукою та емпіричними дослідженнями. - Обов'язковим є вивчення оцінки наданих психологічних послуг, нових систем їх надання, а також психологічного супроводу і навчання. - Гнучкі критерії написання наукових робіт з акцентом на прикладну сферу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Акцент на науководослідну складову професійної підготовки. - Широкий спектр спеціальних знань і навичок, адаптованих до потреби студента та конкретні проблеми, які досліджуються у психологічній науці. 	<p>Ця модель спрямована не на завершення набору предметів / конкретного змісту та / або кількості годин практики під керівництвом.</p> <p>Натомість, зазначені компетенції, яких необхідно отримати після закінчення освітньої програми, скеровують і визначають навчальний досвід, наданий студентам.</p>

<i>Методи викладання</i>	Застосовуються як дидактичні, так і експериментальні методи викладання наукових і практичних освітніх компонентів.	<ul style="list-style-type: none"> - Навчання на практиці та розвиток супервізорських стосунків. - Інтеграції практичного досвіду зі знаннями, отриманими на заняттях. - Викладач є зразком для наслідування, який займається практичною професійною діяльністю. - Регулярний обмін між науковцями та керівниками баз практик для професійного розвитку студентів 	<ul style="list-style-type: none"> - Менша стандартизація професійної підготовки. - Поширеним є метод учнівства, в якій слухачі тісно співпрацюють з наставником-дослідником над досліджуваною темою. - Заохочення студентів до обміну досягненнями на академічних заходах, таких як симпозиуми, конференції, колоквиуми. 	Застосовуються різноманітні методи викладання для забезпечення досягнення випускниками-психологами заявлених у освітній програмі компетенцій та їх необхідних рівнів розвитку.
<i>Методи оцінювання</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Оцінювання студентів для визначення того, що індивідуальний курикулум є актуальним та адекватним для досягнення мети ОП, а також забезпечення інтеграції різних освітніх компонентів. - Оцінка ОП для моніторингу її ефективності у впровадженні моделі дослідника-практика. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оцінювання студентів: однакова вага видатних результатів професійної діяльності та емпіричних / теоретичних досягнень. - Оцінка освітньої програми: періодичний моніторинг цілей ОП щодо задоволення суспільних потреб; внесення змін до ОП, якщо це визначено стейкхолдерами; регулярне самооцінювання. 	Безпосередня оцінка компетентності студентів у спеціалізованих областях психологічної науки за допомогою еталонних зразків (performance samples), які мають пряме відношення до здійснених ними клінічних досліджень.	<ul style="list-style-type: none"> - Кілька методів оцінки сформованості компетентності. - Чітко визначені результати процесу оцінювання для підтримки процесу формування компетентності. - Використання альтернативних способів фіксації доказів володіння студентів компетенціями, поряд із традиційними способами оцінювання.

Таким чином, виходячи з реалій сьогодення, по-новому ставиться проблема професійної підготовки майбутній психологів, вона вимагає наукового переосмислення цінностей фахової діяльності та надання

психологічних послуг, а також актуалізує пошук оптимальних форм організації освітнього процесу для студентів спеціальності 053 «Психологія» у ЗВО у контексті формування дослідницької компетентності.

Список використаної літератури

1. American Psychological Association Office of Program Consultation & Accreditation. (2013). Guidelines and principles for accreditation of programs in professional psychology. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/accreditation/about/policies/guiding-principles.pdf>
2. Association of State and Provincial Psychology Boards. (2009). History. Retrieved from <http://www.asppb.net/?page=History>
3. Baker, D. B., & Benjamin, L. T., Jr (2000). The affirmation of the scientist-practitioner. A look back at Boulder. The American psychologist, 55 (2), 241-247. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.2.241>
4. Bell D. J., & Hausman E. M. (Eds.). (2014). Training models in professional psychology doctoral programs. In W. B. Johnson & N. J. Kaslow (Eds.), The Oxford handbook of education and training in professional psychology, 33-51.
5. Bocanegra, Joel & Rossen, Eric & Grapin, Sally. (2017). Factors Associated With Graduate Students' Decisions to Enter School Psychology. Volume 2, Number 1, May 2017. Available at: <https://www.nasponline.org/Documents/Research%2>

[0and%20Policy/Research%20Center/NRR_Graduate_Students_Decisions_Bocanegra_et_al_2017.pdf](#)

6. British Psychological Society. (2017). Standards for the accreditation of doctoral programmes in clinical psychology. Leicester: British Psychological Society. Available at: <https://www.ucl.ac.uk/clinical-psychology-doctorate/sites/clinical-psychology-doctorate/files/Appendix4r2010.pdf>

7. Canadian Psychological Association. (2011). Accreditation standards and procedures for doctoral programmes and internships in professional psychology. Retrieved from http://www.cpa.ca/docs/File/Accreditation/Accreditation_2011.pdf

8. Cautin R. L., & Baker D. B. (Eds.). (2014). A history of education and training in professional psychology. In W. B. Johnson & N. J. Kaslow (Eds.), *The Oxford handbook of education and training in professional psychology*. 17-32.

9. Eby Marla & Chin Jean & Rollock, David & Schwartz, Jonathan & Worrell, Frank. (2011). Professional Psychology Training in the Era of a Thousand Flowers: Dilemmas and Challenges for the Future. *Training and Education in Professional Psychology*. 5: 57-68. <https://doi.org/10.1037/a0023462>

10. Fouad N. A., Grus C. L., Hatcher R. L., Kaslow N. J., Hutchings P. S., Madson M. B., Collins F. L., & Crossman R. E. (2009).

Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 4 (Suppl.):5-26.

11. Horn R. A., Troyer J. A., Hall E. J., Mellott R. N., Cotè L. S., & Marquis J. D. (2007). The scientist-practitioner model: A rose by any other name is still a rose. *American Behavioral Scientist*, 50(6), 808-819. <https://doi.org/10.1177/0002764206296459>

12. Kaslow, N. J., Grus, C. L., Campbell, L. F., Fouad, N. A., Hatcher, R. L., & Rodolfa, E. R. (2009). Competency assessment toolkit for professional psychology. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4S), 27-45. doi: <https://doi.org/10.1037/a0015833>

13. National Council of Schools and Programs of Professional Psychology (NCSP). (2014). Competency developmental achievement levels. Retrieved from <http://www.thencspp.com/DALof%20NCSP%209-21-07.pdf>

14. Ningdyah Anrilia E. M. & Helmes, Edward & Thompson, Claire & Kidd, Garry & Greenwood, Ken. (2016). Training Models in Professional Psychology Education (A Literature Review). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 31, No.4, 149-159. <https://doi.org/0.24123/aipj.v31i4.574>

ЕНІОПСІАНАТОМІЧНИЙ РОЗВИТОК ПСИ-ФЕНОМЕНАЛЬНОГО ЕНІОІНТЕЛЕКТУ

Васильчук Анатолій Леонідович

кандидат педагогічних наук, шеф-редактор Науково-професійного журналу Еніологія людини, Бжецлав, Чехія / časopis Eniologie člověka, Brno, CZ

Вперше в світі описаний розвиток ПСИ-феноменального інтелекту людини.

Ключові слова: еніомозки, мозок, еніоінтелект, стадії розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту, тренування і розвиток ПСИ-феноменального еніоінтелекту.

For the first time in the world, the development of PSI-phenomenal human intelligence is described.

Key words: eniobrain, brain, eniointelligence, stages of PSI-phenomenal eniointelligence development, training and

development of PSI-phenomenal eniointelligence.

Актуальність. Відсутність еніопсіанатомічних технологій розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту унеможливує його тренування, розвиток, вдосконалення, прояв і застосування для виховання, навчання, пізнання світу, особливо його тонкоматеріальної суті, яка лежить за межами фізіологічних можливостей сенсорних аналізаторів. Сьогоднішній рівень інтелектуальних властивостей, особливостей і здібностей цивілізації не

дозволяє всебічно й інтегрально пізнати об'єктивну реальність, взаємозалежності, взаємообміни, взаємозумовленості та взаємодії людини і об'єктивної реальності оточуючого середовища, біосфери, ноосфери, інфосфери, Всесвіту та духовного буття, зрозуміти всі аспекти інформаційно-енергетичних основ єдності людини, Землі, Всесвіту і духовного буття, філогенетичного, онтогенетичного, еволюційного розвитку людини та триєдиної часової єдності людини теперішньої, минулої і майбутньої. Пізнання всього цього можливе, якщо людина буде мати всебічно розвинений ПСИ-феноменальний еніоінтелект.

Мета – розпрацювати та описати еніопсіанатомічну технологію розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту людини.

Еніоінтелект – це інтегральна інформаційно-енергетична голографічна структура еніомозків тонкоматеріальних тіл в єдності з мозком фізичного тіла, яка забезпечує пізнання інформаційно-енергетичних полів і вирішення проблем інформаційно-енергетичної взаємодії між інформаційно-енергетичними полями суспільства, природи, Землі, біосфери, ноосфери, Всесвіту і духовного буття.

Розвивати еніоінтелект краще після розвитку ПСИ-феноменального інтелекту і ПСИ-феноменальної пам'яті. Еніопсіанатомічні технології розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту, ПСИ-феноменальної пам'яті та ПСИ-феноменального інтелекту загалом подібні, відмінність полягає в тому, що потрібно при розвитку еніоінтелекту працювати інтегрально з еніомозками та еніоаналізаторами. Це тому, що еніоінтелект розвивається на основі інформаційно-енергетичних взаємобмін мозку, еніомозків, еніоаналізаторів та еніосвідомості, які функціонують як цілісна структура. Незважаючи на те, що еніоінтелект спрямований на пізнання інформаційно-енергетичної суті буття в усіх сферах і аспектах, йому властиві ті самі прояви, що й ПСИ-феноменальному інтелекту.

Основою розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту є мозок, еніомозки тонкоматеріальних тіл та свідомість людини. ПСИ-феноменальний еніоінтелект найкраще розвивається за допомогою еніоп-

сихічних, еніопедагогічних, еніоанатомічних, еніопсіанатомічних, ПСИ-феноменальних та інших еніотехнологій тренування, розвитку, вдосконалення, проявів і практичної реалізації. Технологія еніопсіанатомічного розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту має 5 стадій:

1) створення умов для тренування і розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту;

2) налаштування еніопсихіки на тренування і розвиток ПСИ-феноменального еніоінтелекту;

3) встановлення інформаційно-енергетичного контакту з еніомозками в єдності з мозком;

4) тренування і розвиток ПСИ-феноменального еніоінтелекту;

5) завершення тренування ПСИ-феноменального еніоінтелекту.

Стадії автономні, специфічні, відрізняються одна від одної еніо методами та еніозасобами, утворюють складну багаторівневу еніопсіанатомічну технологічну цілісність тренування і розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту.

Специфіка вимог, умов та стадій еніопсіанатомічного розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту полягає в тому, що до специфічних:

– вимог розвитку ПСИ-феноменального еніоінтелекту належить володіння еніоанатомічними знаннями еніомозку, еніоінтелекту, ПСИ-феноменального еніоінтелекту та свідомості; налагоджений процес всебічного розвитку еніомозків; наявність збалансованого співвідношення будов, структур, архітекtonіки, форм, топографії і функцій еніомозків; здатність до інформаційно-енергетичної чутливості; вміння проводити інформацію крізь інформаційно-енергетичні бар'єри між свідомістю, підсвідомістю, несвідомістю і надсвідомістю; здатність і вміння позасмислового, телепатичного і ПСИ-феноменального одночасного сприйняття еніомозками інформацій різних діапазонів електромагнітного спектра інформаційно-енергетичних полів зовнішнього середовища; здатність до ясного відчуття мозку та еніомозків; наявність добре розвинутої пам'яті; вміння голографічного уявлення і візуалізації еніомозків; вміння нала-

штовувати мозок та еніомозки на різні інформаційно-енергетичні взаємообміни

– умов належить наявність у місці тренування кольорових малюнків мозку та еніомозків

– особливостей 1-ї стадії – створення умов для тренування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту – належать імплантовані до місця тренування і розвитку ПСІ-феноменальні, еніоанатомічні та еніопсіанатомічні голограми ПСІ-феноменального еніоінтелекту; імплантована універсальна голограма ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– особливостей 2-ї стадії – налаштування еніопсихіки на тренування і розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту – належить кольорова пранаяма з переходом до кольорової голографічної пранаями мозком, еніомозками і чакрами голови

– особливостей 3-ї стадії – встановлення інформаційно-енергетичного контакту – належить встановлення контакту з власними еніомозками; еніосинестезія; ясне відчуття червоного, світлосяюче-червоного, оранжевого, світлосяюче-оранжевого, жовтого, зеленого, світлосяюче-зеленого, блакитного, бірюзового, синього, бузкового, фіолетового, рожевого, білого і золотого еніомозків внутрішніх та зовнішніх частин тонкоматеріальних тіл й інформаційно-енергетичного поля свідомості; відчуття інформаційно-енергетичних взаємообмінів між еніомозками, фізичним мозком, особливо перехід інформацій крізь інформаційно-енергетичні бар'єри між свідомістю, підсвідомістю, несвідомістю і надсвідомістю у всіх діапазонах електромагнітного спектра; вміння спрямувати інформацію від еніомозків до фізичного мозку з відчуттям дії цієї інформації на трансформацію процесів мислення; сприйняття інформацій ПСІ-феноменального еніоінтелекту з інформаційно-енергетичних полів

– особливостей 5-ї стадії – завершення тренування ПСІ-феноменального еніоінтелекту – належить припинення активних ПСІ-феноменальних інформаційно-енергетичних взаємообмінів між власними еніомозками, мозком, свідомістю та інформаційно-енергетичними полями зовнішнього середовища із збереженням такого рівня інформаційно-енергетичних взаємообмінів, які забезпечують достатньо високу життєздат-

ність організму й активну життєдіяльність людини та її тіл.

Стадія тренування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту

Змістом 4-ї стадії – тренування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту – має бути:

1. Активна інтегральна медитація з голографічним еніоанатомічним мисленням про тонкоматеріальні тіла, мозок, еніомозки, їхні еніоаналізатори, еніосвідомість та специфіку ПСІ-феноменального еніоінтелекту.

2. У процесі активної медитації потрібно здійснити ментальне голографічне уявлення тонкоматеріальних тіл, еніомозків, мозку і їхніх еніоаналізаторів, які сприяють розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту та еніосвідомості. Голографічно необхідно уявляти:

– червоний еніомозок внутрішньої частини червоного тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в червоних діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– світлосяюче-червоний еніомозок внутрішньої частини світлосяюче-червоного тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює у світлосяюче-червоних діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– оранжевий еніомозок внутрішньої частини оранжевого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в оранжевих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– світлосяюче-оранжевий еніомозок внутрішньої частини світлосяюче-оранжевого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює у світлосяюче-оранжевих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– жовтий еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин жовтого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в жовтих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– зелений еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин зеленого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в зелених діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– світлосяюче-зелений еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин світлосяюче-зеленого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює у світлосяюче-зелених діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– блакитний еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин блакитного тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює у блакитних діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– бірюзовий еніомозок внутрішньої та зовнішньої частин бірюзового тіла, який інформаційно-енергетично обумовлює в бірюзових діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– синій еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин синього тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в синіх діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– бузковий еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин бузкового тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в бузкових діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– фіолетовий еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин фіолетового тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює у фіолетових діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– рожевий еніомозок внутрішньої частин рожевого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в рожевих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– білий еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин білого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в білих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– золотий еніомозок внутрішньої і зовнішньої частин золотого тіла, який інформаційно-енергетично зумовлює в золотих діапазонах електромагнітного спектра розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту

– еніокору півкуль великих еніомозків з молекулярним шаром (пластинка), зовнішнім зернистим шаром (зовнішня зерниста пластинка), шаром пірамідних клітин (зовнішня пірамідна пластинка), внутрішнім зернистим шаром (внутрішня пірамідна пласти-

нка), гангліонарним шаром (внутрішня зерниста пластинка) і шаром поліморфних клітин (багатоформна пластинка); кору потрібно уявляти цілісною, тільки тоді відбуватиметься збалансований розвиток еніокори та еніоінтелекту

– аналізатор температурної чутливості усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор дотикової чутливості усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор пропріоцептивної чутливості усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор кінестетичної чутливості усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор слуху усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор зору усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор нюху усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– аналізатор смаку усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– центр чутливості складних координуваних рухів усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– центр чутливості членороздільної мови усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– центр чутливості письма усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– центр читання усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл

– центр слухової чутливості мовлення усіх кольорових еніомозків тонкоматеріальних тіл. Локалізацію центрів еніокори еніомозків див. в еніопсіанатомічній технології розвитку ПСІ-феноменального інтелекту.

3. Відчуття тонкоматеріальних тіл та усіх центрів еніоаналізаторів кори півкуль еніомозків

4. Відчуття одночасного сприймання усіма кольоровими еніомозками наукових і ПСІ-феноменальних голограм з інформаційно-енергетичних полів книг, процесів, явищ, подій та з різних інформаційно-енергетичних полів зовнішнього середовища

5. Встановлення інтегральних активних інформаційно-енергетичних взаємообмінів між еніомозками, між еніомозками, моз-

ком і свідомістю, між еніомозками, мозком, свідомістю, інформаційно-енергетичними полями книг, процесів, явищ, подій та інформаційно-енергетичними полями зовнішнього середовища

6. Встановлення інтегральних активних інформаційно-енергетичних взаємобмін між еніомозками, мозком, свідомістю, підсвідомістю, несвідомістю і надсвідомістю у всіх діапазонах електромагнітного спектра

7. Концентрація уваги на інтегральних інформаційно-енергетичних взаємобмінах між еніомозками, мозком, свідомістю, підсвідомістю, несвідомістю, надсвідомістю та інформаційно-енергетичними полями зовнішнього середовища з подальшою їх візуалізацією

8. Секвестрація інтегральної голограми* книг з подальшою її імплантацією до усіх еніомозків та тонкоматеріальних тіл

* *Інтегральна голограма – це голограма, що містить всю інформацію усіх діапазонів електромагнітного спектра об'єкта та проявляється як багатовимірний інформаційно-енергетичний образ об'єкта у всіх площинах простору.*

9. Аплікація тонкоматеріальних тіл і центрів еніоаналізаторів кори півкуль еніомозків різними інтелектуальними інформаційно-енергетичними голографіями:

– наукових і духовних книг, бібліотек та електронних носіїв інформації

– інформаційно-енергетичного поля людської цивілізації

– інформаційно-енергетичних полів ноосфери

– універсального психічного поля Землі

– універсального психічного поля Всесвіту

– інформаційного поля Землі та Всесвіту

– інформаційно-енергетичних полів духовного буття

10. Ментальне утворення еніоанатомічних, еніопсіанатомічних голограм тонкоматеріальних тіл, еніоаналізаторів, голограми ПСІ-феноменального еніоінтелекту і їх імплантація до тонкоматеріальних тіл. Необхідно утворювати тільки інтегральні голограми еніоаналізаторів та імплантувати їх до еніоаналізаторів тонкоматеріальних тіл.

11. Голографічне мислення на основі прийнятих голограм (див. п. 4)

12. Зосередження на прийнятих голограмах (див. п. 4) і вирішення різних проблем на основі цих голограм

13. Тренування і розвиток проявів ПСІ-феноменального еніоінтелекту:

– миттєвого, точного і усвідомленого сприйняття інформаційних голограм з інформаційно-енергетичних полів будь-яких об'єктів

– одночасного сприймання голограм безпосередньо центрами зорового, слухового, нюхового, смакового, вестибулярного, температурного аналізаторів та голограм з інформаційним змістом дотику, тиску, болю, м'язово-суглобової та вісцероцептивної чутливості. У цьому сприйнятті не беруть участі рецептори та провідні частини аналізаторів, здійснюється пряме сприйняття центрами аналізаторів за допомогою відповідних чакр

– швидкого навчання

– доброї пам'яті, швидкого пригадування і диференціації інтелектуальних голограм інформаційно-енергетичних полів суспільства, природи, Землі, біосфери, ноосфери, Всесвіту і духовного буття

– інтеграції різнохарактерних інтелектуальних голограм до інтегральної голограми

– аналізу великої кількості прийнятих інтелектуальних голограм (див. п. 4)

– поєднання складових пізнання – сприйняття, відчуття, пам'яті, мислення, уяви, усвідомлення – та швидкого вирішення будь-яких проблем до інтегральної голограми

– миттєвого вирішення складних проблем

– успішної еніодіяльності

– здатності сприймати апріорні знання з будь-яких інформаційно-енергетичних полів зовнішнього середовища та їхніх об'єктів

– еніознання

– яснознання

– антиципації.

14. Практична реалізація ПСІ-феноменального еніоінтелекту з вирішенням відповідних проблем інформаційно-енергетичної взаємодії інформаційно-енергетичних полів зовнішнього середовища та їхніх об'єктів

15. Автоеніопсіанатомічна нормалізація тонкоматеріальних тіл, еніоаналізаторів та еніомозків.

Послідовність і зміст ступенів 3-ї та 4-ї стадій еніопсіанатомічного тренування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту можуть бути змінені відповідно до завдань еніотренування, розвитку, вдосконалення, проявів і практичної реалізації ПСІ-феноменального еніоінтелекту, структурних і функціональних станів тонкоматеріальних тіл та їхніх еніоаналізаторів, еніомозків, індивідуальних еніоанатомічних й еніопсихічних характеристик учня, його підготовки та еніопсихічної й еніоанатомічної готовності еніомозків, мозку, еніоаналізаторів і свідомості до еніопсіанатомічного тренування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту. Протягом одного еніопсіанатомічного заняття неможливо тренувати і розвивати всі еніоаналізатори, еніомозки тонкоматеріальних тіл, свідомість та в цілому ПСІ-феноменальний еніоінтелект усіма еніоанатомічними вправами. Тому потрібно вибрати один або декілька еніомозків тонкоматеріальних тіл, один або декілька еніоаналізаторів та ті прояви ПСІ-феноменального еніоінтелекту, які домінуватимуть у процесі еніопсіанатомічного тренування. Чим краще учень знає еніоанатомію тонкоматеріальних тіл, їхніх еніоаналізаторів та еніомозків, володіє еніопсіанатомічними технологіями розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту, методами виконання еніопсіанатомічних вправ і чим краще він еніопсихічно, еніоанатомічно та еніопсіанатомічно підготовлений до тре-

нування і розвитку ПСІ-феноменального еніоінтелекту, тим більшу кількість тонкоматеріальних тіл, еніоаналізаторів та еніомозків може еніопсіанатомічно тренувати і розвивати, тим більш всебічно розвиватимуться різні прояви ПСІ-феноменального еніоінтелекту впродовж одного еніопсіанатомічного тренування, тим швидше учень зможе практично реалізувати свій ПСІ-феноменальний еніоінтелект.

Висновки

Систематичне, багаторічне, особливо позиттєве тренування і розвиток ПСІ-феноменального еніоінтелекту супроводжується створенням інформаційно-енергетичних основ всебічного ПСІ-феноменального еніорозвитку тонкоматеріальних тіл, їхніх еніоаналізаторів, еніомозків, інтегральної інформаційно-енергетичної екстрасенсорної чутливості, ПСІ-феноменального бачення інформаційно-енергетичних полів, еніослуху, еніонюху, еніосмаку, еніодотикової, еніовібраційної, еніотемпературної, еніобольової, еніом'язово-суглобової, еніовісцероцептивної та іншої еніочутливості, а також розвивається ПСІ-феноменальне телепатичне сприйняття інформації минулого, теперішнього, майбутнього з інформаційно-енергетичних полів зовнішнього середовища, їхніх об'єктів та об'єктів віртуального буття, здатність зчитувати думки та мислення людей і тварин, які живуть чи жили в минулому, володіння еніознаннями, яснознаннями, здатність сприймати апріорні знання та антиципація.

Список використаних джерел

1. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія тонкоматеріальних тіл людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: Каменяр, 2003. – 416 с. + 24 арк. вклейок.
2. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія чакр: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: Каменяр, 2003. – 208 с. + 22 арк. вклейок.
3. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: Каменяр, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
4. Васильчук А. Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини / А. Л. Васильчук. – Львів: Каменяр, 2004. – 648 с.
5. Vasil'čuk Anatolij. Neznámé emoce: monografie / A. Vasil'čuk. – Brno.: ERA, 2006. – 608 s., 54 barevných obrázků.
6. Васильчук А. Л. Біолокація тонкоматеріальних тіл людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: Сполом, 2007. – 600 с.: іл.
7. Васильчук А. Л. Біолокація фізичного тіла людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: Сполом, 2007. – 352 с.: іл.
8. Васильчук А. Л. Атлас біолокації людини / А. Л. Васильчук. – Львів: Априорі, 2009. – 916 с.: іл.
9. Vasil'čuk Anatolij. Enioanatomie jemnohmotných těl člověka: monografie / A.

- Vasilčuk. – Skalica: Elena Mikúšová MM, 2009. – 1 144 s., 407 barevných obrázků.
10. Vasilčuk Anatolij. Enioanatomický výkladový slovník / A. Vasilčuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2012 r. – 1 592 s.
 11. Vasilčuk Anatolij. Enioanatomický obrazový slovník / A. Vasilčuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2012 r. – 784 s.
 12. Vasilčuk Anatolij. Mezioborový slovník eniologie / A. Vasilčuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2012 r. – 400 s.
 13. Vasilchuk Anatolij. The Enioanatomy of Human Subtle Bodies: monograph / A. Vasilchuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2012 y. – 684 s.: il.
 14. Vasilchuk Anatolij. The Enioanatomy of Chakras: monograph / A. Vasilchuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2013 y. – 320 s.: il.
 15. Vasilchuk Anatolij. The Enioanatomy of Channels of Subtle Bodies: monograph / A. Vasilchuk. – Skalica: MM a spol., s. r. o., 2014 y. – 300 s.: il.
 16. Васильчук А. Л. Еніоанатомія тонкоматеріальних тіл людини / Навчально-методичний посібник для університетів. – Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2015. – 752 с.
 17. Васильчук А. Л. Еніоанатомія тонкоматеріальних тіл людини / Підручник для університетів. - Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2016. – 704 с.
 18. Васильчук А. Л. Еніоанатомія чакр / Підручник для університетів. - Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2016. – 476 с.
 19. Васильчук А. Л. Еніоанатомія системи каналів тонкоматеріальних тіл людини: підручник для університетів / А. Л. Васильчук. – Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2017. – 688 с.
 20. Васильчук А. Л. Еніопсіанатомічний розвиток тонкоматеріальних тіл людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2017. – 472 с.
 21. Васильчук А. Л. ПСІ-феноменальний розвиток людини: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2018. – 500 с.
 22. Васильчук А. Л. Еніомедицина: монографія / А. Л. Васильчук. – Львів: ПП Сорока Т. Б. Друк на потребу, 2019. – 520 с.

ЕКОЕТИКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ

Виговський Леонід Антонович

доктор філософських наук, завідувач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права імені Леоніда

Юзькова

Виговська Тетяна Вікторівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних дисциплін та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права імені Леоніда

Юзькова

В Україні, яка зазнала не спровокованої повномасштабної агресії з боку російської федерації з метою знищення її незалежності та суверенітету як європейської держави, зараз головною є проблема збройного захисту свого суверенітету та територіальної цілісності. Очевидно, що в країні в умовах війни всі інші проблеми об'єктивно відступають на задній план, оскільки все підпорядковується реалізації лозунгу «Все для фронту, все для перемоги». І, на жаль, насамперед це стосується екологічної безпеки, оскільки війна і екологічна безпека є поняттями вже по визначенню не сумісними. Адже сучасні бойові дії агресора направлені в першу чергу

на знищення людей, техніки, інфраструктури міст і сіл. Тому в таких умовах головною є проблема не збереження природи як такої, а виживання самих людей в екстремальних ситуаціях.

Правда, при цьому потрібно пам'ятати, що війна рано чи пізніше закінчиться нашою перемогою. Підставою для такого висновку є героїзм простих громадян України та Збройних сил нашої держави в умовах потужної та дієвої підтримки демократичного світу. Про це, зокрема, свідчать результати всеукраїнського соціологічного дослідження, яке було проведене Соціологічною групою «Рейтинг» (з 1 по 5 лютого

2023 р.). Так, згідно опитувань, «97% громадян вірять у перемогу у війні з Росією, а 74% вважають, що Україна збереже всі території в межах своїх міжнародно-визнаних кордонів станом на 1991 рік» [1].

Тому нам вже зараз потрібно готуватися до післявоєнного періоду відбудови народного господарства. Сьогодні це незвично для нас звучить, але, цей час раніше чи пізніше настане. І вже під час відбудови зруйнованих ворогом українських міст та сіл, промисловості та інфраструктури ми змушені будемо звертатися до вирішення екологічних проблем, які породила війна. І, враховуючи досвід минулого, бажано, що б це не стало черговим гаслом, а керівництвом до дії всіх нас. Адже з вирішенням екологічних проблем не можна чекати, оскільки від цього буде залежати не лише збалансований розвиток соціуму, але й саме його існування.

Кризовий стан довкілля породжений пануючою у суспільстві філософією технократичного (читайте споживацького) ставлення до природи. В основу технократичного ставлення до природи покладена стихійно-ринкова економіка останніх десятиліть. Використання в таких умовах новітніх технологій призвело до руйнування біосфери, що зумовило глобальну екологічну кризу. Подальший її розвиток може призвести до знищення всього живого на нашій планеті.

Пошук причин та наслідків планетарних екологічних проблем, зумовили розуміння у більшості науковців, що самі по собі ніякі науково-технічні новації, соціальні та економічні реформи принципово змінити ситуацію не здатні. Вихід з такої ситуації вони бачать насамперед у зміні світогляду людства. Тому науковці пропонують перейти від пануючого у суспільстві технократичного світогляду до екологічного як на рівні суспільного так і індивідуального буття. Через це існує суспільний запит розробки та запровадження в життя «екологічної ідеології життя». Її метою є формування та утвердження принципово екологічно спрямованої свідомості як соціуму, так і кожної конкретної людини. Саме глибоке усвідомлення ними свого нерозривного зв'язку з природним середовищем, принципову залежність від нього дозволить змінити споживацьке ставлення до природи на ставлення до неї як неперехідної цінності суспільного та індивідуального

буття. Такий підхід об'єктивно зумовить потребу у людства бережливого ставлення до довкілля, сприятиме виходу таких відносин на збалансований рівень.

Варто зазначити, що сама екологічна свідомість є важливим структурним елементом суспільної свідомості. Нагадаємо, що екологічне світорозуміння (як специфічна і відносно самостійна форма) сформувалася відносно пізно (лише в ХХ столітті) і була реакцією суспільства на загострення і поширення кризових явищ у взаємовідносинах «Людина–природа». Хоча елементи екологічної свідомості в тій чи іншій мірі вже мали місце на всіх етапах розвитку соціуму. Причиною цього було те, що практична діяльність людей потребувала адекватного відображення в їх свідомості об'єктивно існуючих динамічних зв'язків між ними і навколишнім середовищем. В первісних суспільствах такі відносини часто мали характер сакрального ставлення до сил природи.

Щодо ролі світогляду в житті суспільства, то він, реалізуючись у конкретній системі ціннісних орієнтацій особистості, зумовлює її вибіркове та стабільне ставлення як до соціально значимих для неї явищ, так і до подій минулого, сьогоденного та майбутнього. Тому світогляд постає засобом духовно-практичного засвоєння дійсності людиною і, відповідно, через систему цінностей детермінує соціальну спрямованість її діяльності. Таким чином, світогляд пояснює людині будову та сенс існування світу, його основні цінності. Розгляд природи як непересічної цінності для життя людини та суспільства зумовлює ситуацію, коли екологічні проблеми нею можуть сприйматися як особиста справа, а їх вирішення може стати навіть сенсом життя. До прикладу, багато людей присвятили своє життя захисту та примноженню природних ресурсів.

В процесі переходу від технократичного світогляду до екологічного надзвичайно велику роль відіграє саме етична складова суспільної свідомості. Адже, шляхи виходу людства з екологічної кризи передбачають застосування принципово інших регуляторів поведінки людини та суспільства. Тому в сучасних умовах нагальною є потреба розроблення і утвердження нової системи етичних цінностей у ставленні до довкілля. Вони повинні формувати відношення людства до

природи насамперед на засадах визнання її в якості невід'ємної цінності нашого буття. Через те, з точки зору екологічної етики, не рекомендується використовувати поняття “підкорення природи”, “боротьба з природою” тощо. Бажано було б замінити їх, наприклад, “взаємодія з природою” тощо.

Загальновідомо, що активна соціальна позиція особистості у справі природозбереження зумовлюється такими складовими екологічного менталітету як екологічний світогляд, екологічна культура, екологічна мораль, екологічна етика. Щодо самої екологічної етики як науки, то її засновниками прийнято вважати американського еколога О. Леопольда (1887–1948 рр.) і німецького лікаря та філософа А. Швейцера (1875–1965 рр.). Так, у своїх роботах О. Леопольд («Календар піщаного графства», «Кругова ріка») розробив та аргументував основні положення щодо відношення людини до природи. А. Швейцер («Культура й етика», «Вчення про благословення перед життям») сформулював принципи універсальної етики. Варто зазначити, що велике значення для утвердження та подальшого розвитку екологічної етики мала екологічна теологія. Вона почала розглядати нанесення людиною шкоди природі як гріх.

Екологічну етику можна розглядати як етичне вчення про збалансовані відносини у системі «Людина – природа» на засадах визнання її (природи) в якості суб'єкта такого процесу, що зумовлює повагу до прав природи і вимагає розумного обмеження прав людини в природокористуванні. При цьому необхідно пам'ятати, що «Екологічна етика, – як слушно зазначає С.В. Пасічник, – має головні функції: руйнівну і творчу. Перша спрямована на те, щоб зруйнувати старі, споживацько-утилітарні стереотипи відносин людини з природою, численні антропоцентричні міфи і цінності, відмовитися від марнотратних і негуманних видів природокористування. Творчі функції екологічної етики спрямовані на вироблення нового, екологічного світогляду, що дозволяє успішно співіснувати людині і природі» [2, с.7].

Основою формування у людей екологічної етики є екологічна освіта. Вона має своїм основним завданням сформулювати та утвердити екологічну компетентність особистості. В Україні зміст та складові еколо-

гічної компетентності визначені у «Концепції екологічного виховання», «Концепції національного виховання», Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту» та ін. В житті екологічна компетентність людини проявляється в її здатності приймати рішення на основі екологічних цінностей, знань, практичних навичок та досвіду, що передбачає усвідомлення нею наслідків таких дій для довкілля. Така компетентність також передбачає навички та вміння, виходячи з пріоритетності екологічних цінностей та моралі, застосування екологічних знань й досвіду у життєвих та професійних ситуаціях. Тому екологічна компетентність особистості є своєрідним маркером, критерієм та інтегрованим показником рівня якості екологічної освіти і відображає результати навчання, систему ціннісних орієнтацій. Через те вона формується не лише у системі освіти, але й під впливом культури, засобів масової інформації, професійної діяльності, друзів тощо.

Таким чином, вирішення проблем нинішньої екологічної кризи у світі вимагає насамперед відмовлення від традиційного споживацького ставлення людини до природи. Тому в основі такого процесу лежить насамперед перегляд традиційних для суспільства епохи модерну світоглядних, етичних засад. Екологічна етика оголошує природу неперехідною цінністю суспільного і індивідуального буття, оскільки визнає її суб'єктом.

На жаль, у державах, що перебувають на стадії індустріального розвитку, поки що існуюча мораль не засуджує орієнтацію природокористувачів на довкілля як об'єкт. А це породжує хижацьку експлуатацію природних ресурсів на забезпечення потреб суспільства без врахування екологічних наслідків виробничої діяльності. Тому сучасна глобальна екологічна криза вимагає від людства нової, екологічної етики у відносинах із природою, подальшого переосмислення та перегляду застарілих етичних норм поведінки людини щодо навколишнього середовища. Такий процес передбачає розробку та запровадження в життя ідей та принципів екологічної етики, що є основою формування та розвитку екологічної компетентності людей.

Список використаних джерел

1. Поляковська Т. Скільки українців вірять у перемогу у війні: результати опитування. URL: <https://www.unian.ua/society/skilki-ukrajinciv-viryat-u-peremogu-u-viyni-z-rosiyeju-opituvannya-12190380.html>
2. Пасічник С. В. Екологічна етика: тексти лекцій для студентів небіологічних спеціальностей : навчально-методичний посібник / С. В. Пасічник, Г. М. Лисенко, Б. Ю. Кедров, О. С. Вобленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 61 с.
3. Сулацкова О. Ф. Екологізація моралі як основний чинник формування екологічної етики. *Наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Філософські науки*. 2010. № 27. С. 23–27.

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС – ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воловик Наталія Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Підвальна Олена Василівна

Національний технічний університет України Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського

Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, створенню умов для ведення здорового способу життя. Проблема формування мотивації до здоров'язберігальної поведінки особливо актуальна у студентські роки. Широкомасштабні наукові дослідження підтверджують важливість систематичних фізичних вправ для поліпшення загального рівня здоров'я та зменшення ризику виникнення багатьох проблем зі здоров'ям. Фізична активність є головним прикладом того, як вибір способу життя глибоко впливає на стан здоров'я [11, с. 15].

Для формування здорового покоління, зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням та мотивацію вести активний і здоровий спосіб життя необхідно впроваджувати в навчальний процес нові фітнес-технології із застосуванням сучасних та популярних видів фізичної активності. Ментальний фітнес є чудовим засобом для цього, зокрема Пілатес є ефективним засобом використання в закладах вищої освіти для поліпшення якості викладання фізичного виховання та оздоровлення студентів [1, с. 88].

Ранні детальні матеріали філософії сучасного західного напрямку фізичних вправ «розум та тіло» або ментальний фітнес були створені в кінці XVIII століття. Творці задумували вправи ментального фітнесу як здорові та приємні, культурну альтернативу практиці перенапруження тіла та сприйняття болю та травм як нормальних компонентів спорту [5, с. 9]. Дискусія з приводу зв'язку між розумом та тілом давня як світ. Час від часу вона піднімається, як припливна хвиля. У 1970-х і 1980-х роках спостерігалися тенденції, які зосереджувалися на фізичному бутті – жорсткі підходи із сумнозвісними девізами, такими як: працюй поки не впадеш. Зовсім нещодавно фітнес-індустрія повернулася до зосередженості на розумі та тілі, як єдності – більш спокійні, більш інтроспективні, вишукані та інтегровані системи вправ та рухів. Відбувся сплеск популярності йоги та системи Пілатес, з акцентом на дбайливому тренуванні тіла, а не покаранні його, і знову зосередили увагу на силі зв'язку між розумом і тілом. Докази цього зв'язку продовжують зростати, особливо у формі досліджень, заснованих на скануванні мозку виявляють зміни в головному мозку, які вини-

кають внаслідок змін в організмі, і навпаки [6, с. 4].

Для поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичної активності серед здобувачів вищої освіти можна використовувати популярні напрямки ментального фітнесу – Пілатес та фітнес-йогу, які є неоціненими не лише у сфері фітнесу, але й як важливе доповнення до професійного спортивного тренування та фізичної реабілітації всіх видів. Заняття Пілатесом та фітнес-йоогою як показують результати наукових досліджень, позитивно впливають розвиток кардіореспіраторного фітнесу, здоров'я серцево-судинної системи, поліпшують такі стани, як болі в попереку [2, с. 1; 3, с. 13; 7, с. 6]. Пілатес та йога допомагає людям змінити поведінку на ту, що сприяє здоров'ю та породжує позитивні переконання щодо нього [8, с. 15]. Піла-

тес та йога сприяють зниженню маси тіла, поліпшенню показників індексу маси тіла і відсотку жиру в організмі [7, с. 1; 9, с. 20; 12, с. 11].

Заняття з фітнес-йоги значно зменшують рівень тривоги та депресії. Фітнес-йога може зменшити депресію, особливо в короткостроковій перспективі, і більша частота занять фітнес-йоогою може принести більшу користь [10, с. 1].

Ментальний фітнес, особливо такі напрямки, як система Пілатес та фітнес-йога, можуть бути ефективними засобами здоров'язбережувальних технологій у здобувачів вищої освіти. Особливо під час дії воєнного стану завдяки їх позитивному впливу не тільки на фізичне здоров'я, а також ментальне.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.
2. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*. 2014 May 1;173(2):170-83.
3. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
4. Gholamalishahi S, Backhaus I, Cilindro C, Masala D, La Torre G. (2022). Pilates-based exercise in the reduction of the low back pain: an overview of reviews. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022 Jul;26(13):4557-4563. doi: 10.26355/eurrev_202207_29176. PMID: 35856344.
5. Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. *Phys Ther* 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587
6. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
7. Lauche R, Langhorst J, Lee MS, Dobos G, Cramer H. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine*. 2016 Jun 1;87:213-32.
8. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
9. Pereira, M. J., Dias, G., Mendes, R., Mendes, R. S., Martins, F., Gomes, R., Gama, J., Castro, M. A., & Vaz, V. (2022). Efficacy of Pilates in Functional Body Composition: A Systematic Review. *Applied Sciences*, 12(15), 7523. <https://doi.org/10.3390/app12157523>
10. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. *American family physician*. 2019 May 15;99(10):620-7.
11. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
12. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 643455. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455>

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НУШ

Волохата Катерина Миколаївна

кандидат педагогічних наук, викладач природничих дисциплін Комунального закладу вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського»

Нечитайло Марія Михайлівна

викладач-методист Комунального закладу вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського»

Нині проблема зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетним завданням соціального і економічного розвитку нашої країни. МОН України традиційно реалізує багаторічну, цілеспрямовану діяльність щодо формування здорового способу життя дітей та молоді, керуючись Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону дитинства», а також багатьма нормативно-правовими актами, які спеціально спрямовані на розв'язання даної проблеми.

Різні аспекти вивчення проблеми здоров'язберігаючої освіти, ґрунтовні дослідження знайшли втілення в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців: В. Сухомлинського, О. Савченко, О. Ващенко, С. Сиверенка та інших.

Метою сучасної школи є збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного життя. Виникає необхідність у формуванні соціальної компетентності учнів засобами освітніх технологій, що забезпечують дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, формують в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчають використовувати їх у повсякденному житті. Тому значна увага сьогодні приділяється теоретичним та практичним аспектам створення здоров'язберігального середовища НУШ. [2].

Здійснюючи аналіз поняття «здоров'язберігальні технології», варто зазначити, що воно об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Деякі науковці, а саме О. Ващенко, С. Свириденко розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, як сукупність пев-

них технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії [1].

Одним з провідних завдань школи є – збереження, зміцнення здоров'я учнів, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я. Кожен здобувач освіти має опанувати під час навчання компетентності, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігальної педагогіки [3, с. 47].

До здоров'язберігальних технологій можемо віднести: грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями, тобто все те, що належить повсякденної діяльності школи.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Діяльність учителя має бути орієнтована на застосування доступних оздоровчих заходів, формування у дітей стійкої позиції щодо цінності здоров'я, виховання почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь

та навичок, що лежать в основі здорового способу життя. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх його складових, а саме: фізичної, соціальної, психічної, духовної.

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, оскільки через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність дітей та підлітків зі збереження та зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження.

Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш висо-

кий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, прогнозувати можливі зміни здоров'я. З огляду на публікації науковців, вчителів-практиків у фахових періодичних виданнях, найпоширенішими є наступні технології: сміхотерапія, арт-терапія, казокотерапія, ароматерапія, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика та інші.

Отже, інтеграція різних здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес сприяє створенню здоров'язберігаючого навчального середовища, формує в учнів початкової школи інтерес як до навчання, так і до знань про власне здоров'я та шляхи його збереження. Тому організація освітнього простору з урахуванням турботи про здоров'я учня означає виховувати у школяра інтерес до пізнання самого себе, зберігаючи при цьому своє здоров'я, тобто сформувати певний світогляд.

Список використаних джерел

1. Беседа Н. А. Підготовка вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» К., 2012. 21 с.

2. Нова українська школа. URL: <http://mon.gov.ua/2016/12/05/konczepczziya.pdf>

3. Павлюк Т. Г. Здоров'язберезувальні компетентності на уроках основ здоров'я. URL: <https://vseosvita.ua/library/brosura-zdorovazberezuvalni-kompetentnosti-na-urokahosnov-zdorova-283956.html>

НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Ганчева Крістіна Миколаївна

викладач Ізмаїльського державного гуманітарного університету

В атмосфері ігрового суперництва проявляється здатність до об'єктивної оцінки ситуації, дій учасників гри, пошуку ефективного вирішення рухового завдання в швидко мінливих умовах, що вимагає чіткого сприйняття, своєчасного перемикавання уваги, опори на наявний досвід ігрової діяльності, аналізу можливостей команди супротивника, розстановки сил тощо. Чим більше вимог гра пред'являє до її учасників, тим привабливіша вона для них. Це робить ігрову діяльність універсальним засобом та методом різнобіч-

ного фізичного, інтелектуального та духовно-морального розвитку [1, с. 243]. На думку низки авторів, метод ігрової діяльності через свою специфіку не реалізовується практично проведення фізичної культури у навчальних закладах повною мірою. Однак, без сумніву, він має широкі можливості підвищення фізичних можливостей, робить заняття фізичною культурою більш привабливими, допомагає соціально адаптуватися в суспільстві, зміцнює психічне здоров'я людини [2, с. 60]. Людям з психічними порушеннями, з про-

блемами нервової системи чи фізичними недоліками складніше розвивати рухову моторику, вони мають проблеми соціального характеру, такі як порушення контактів, мають емоційну нестабільність і нездатність до подолання життєвих труднощів, ігрові методи проведення занять сприяють подоланню цього, допомагають соціальній адаптації [3, с. 853].

Ігровий метод у фізичній культурі та спорті дозволяє змоделювати взаємодію дітей, підлітків та студентів із зовнішнім світом, тим самим він сприяє соціалізації, взаємодії зі світом та суспільством, підготовці до трудової діяльності. Між гравцями, суддями, глядачами утворюються взаємини, які допомагають адаптуватися у суспільстві у майбутньому [4, с.22].

Методика ігрової діяльності дозволяє навчити правильно оцінювати програші, будь-яку поразку, якщо правильно проаналізувати його результати, допомагає розібрати ключові моменти поразки, виправити помилки, сформулювати інтерес підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом [5, с.22]. Учні позитивно ставляться до ігрової діяльності на заняттях з фізичної культури. Вони вважають, що ігрова діяльність піднімає інтерес до занять, бажання відвідувати заняття з фізичної культури.

Метод ігрової діяльності активно використовується у шкільній освіті (футбол, волейбол, баскетбол та ін.), застосовується в медицині, загальнонавчальній педагогами, як ефективний метод організації фізичної підготовки.

Під час занять, що включають рухливі ігри ті хто займається відчувають позитивні емоції (життєрадісність, бадьорість, ініціативу). Завдяки цьому гра є засіб як фізичного розвитку, так й активного відпочинку всіх верств суспільства.

Складність полягає в тому, що педагог повинен знати, які рухливі ігри впливатимуть на навчання або розвиток конкретної технічної дії, у зв'язку з чим зростає роль педагога, який розвиває у своїх учнів ті чи інші здібності. У зв'язку з цим можна припустити, що дослідження та наукове обґрунтування методики навчання гри у волейбол за допомогою рухливих ігор та естафет на етапі початкового навчання є актуальним.

Методика використання та проведення рухливих ігор під час занять у шкільному віці описана у роботах багатьох вітчизняних учених. Методики проведення рухливих ігор відрізняються для дошкільного та шкільного віку. У свою чергу, методика для шкільного віку поділяється на різні вікові групи. Це зумовлено тим, що необхідно поступово ускладнювати ігри з обов'язковим урахуванням особливостей кожної вікової групи. Необхідно знати, які рухливі ігри спрямовані на навчання та розвиток певного технічного елемента. На підставі цього ми скоригували методику навчання волейболу під молодший шкільний вік та підібрали рухливі ігри на розвиток потрібних нам якостей [6, с.17].

Для виявлення ефективності навчання техніки гри у волейбол учнів початкових класів засобами рухомих ігор організовано та проведено дослідно-експериментальне дослідження. Ми провели аналіз програми з волейболу для шкіл та виділили вправи та ігри, які, на наш погляд, найкраще підходять для освоєння техніки гри волейбол. Було сформовано дві групи (контрольна та експериментальна) по 12 осіб у кожній групі. Групи формувалися за ознаками однакової фізичної готовності. Дослідно-експериментальне дослідження проводилося на хлопчиках, які навчаються в четвертих класах. Заняття у контрольній групі проходили за звичайною програмою. Експериментальна група займалася за методикою, яка включала застосування рухливих ігор спрямованих на поліпшення володіння м'ячем. Ми акцентували свою увагу на іграх: «Політ м'яча», «Швидкі передачі», «Вертушка», «Кругова передача», «Перестрілбол», «Пастки з м'ячем», «Естафета волейбольних передач». Перед початком експерименту та після його закінчення ми проводили тестування школярів. Для тестування ми взяли п'ять вправ, що визначають рівень володіння м'ячем учнів: 1) лов м'яча; 2) верхня передача; 3) нижня передача; 4) підкидання та лов м'яча однією рукою; 5) подача м'яча знизу

Порівняння показників на початок і кінець досліджень показав приріст за всіма показниками технічної підготовки, що тестуються, в експериментальній групі. Найбільший приріст видно у верхній та нижній передачі, а також у подачі м'яча знизу. Це пов'язано з великою кількістю ігор,

пов'язаних із передачею м'яча партнеру або учаснику команди, а також вправ на відпрацювання подачі партнеру та через сітку.

У навчанні волейболістів на початковому етапі велика увага приділяється спеціальним вправам. Успіх у навчанні техніці та тактиці гри у волейбол багато в чому залежить від правильного вибору та застосування спеціальних вправ та рухливих ігор, одні з яких спрямовані на розвиток фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол, а інші допомагають швидше та правильно опанувати техніку володіння м'ячем.

Висновки. Учні позитивно ставляться до ігрової діяльності на заняттях з фізичної культури. Вони вважають, що ігрова діяльність піднімає інтерес до занять, бажання відвідувати заняття з фізичної культури.

Описуючи навчання техніці гри у волейбол учнів початкових класів засобами рухливих ігор, визначено, що порівняння показників на початок і кінець досліджень показав приріст за всіма показниками технічної підготовки, що тестуються, в експеримента-

льній групі. Найбільший приріст видно у верхній та нижній передачі, а також у подачі м'яча знизу. Це пов'язано з великою кількістю ігор, пов'язаних із передачею м'яча партнеру або учаснику команди, а також вправ на відпрацювання подачі партнеру та через сітку.

У навчанні волейболістів на початковому етапі велика увага приділяється спеціальним вправам. Успіх у навчанні техніці та тактиці гри у волейбол багато в чому залежить від правильного вибору та застосування спеціальних вправ та рухливих ігор, одні з яких спрямовані на розвиток фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол, а інші допомагають швидше та правильно опанувати техніку володіння м'ячем. В результаті нашого педагогічного експерименту ми дійшли такого висновку: протягом усього дослідження, зміни показників, що вивчаються, у учнів контрольної групи були незначні, а в експериментальній групі результати мали кращі показники.

Список використаних джерел

1.Чепелева, Т. В. 2011. Аналіз ігрової діяльності учнів на уроках фізичної культури в школі. *Наука освіти, виробництву, економіці: матеріали XVI (63) регіон. наук.-практ. конф. викладачів, наукових співробітників та аспірантів, Вінниця, 16—17 березня* Вступила до редакції. Вінниця. С. 300-302.

2. Тхазеплова, Г. Н. 2017. Формування мотивації до занять спортом у учнів середніх класів у процесі фізичного виховання у шкільництві. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування.* № 4. С. 60-63.

3. Садиріна, Є. В. 2019. Ігрова діяльність на заняттях фізичної культури як засіб соціальної

адаптації учнів молодшого шкільного віку. *Алея науки.* Т. 1, № 2 (29). С. 853-855.

4.Герасименко, К. С., Гаврилова, Л. Г. 2019. Вплив рухливих ігор на розвиток спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Студентська наука: матеріали наукової конференції, 27-29 березня 2019 року.* Київ, С. 22-24.

5. Новик, Е. 2007. Застосування тренажерів у кондиційній та технічній підготовці волейболістів. *Теорія та практика фізичної культури.* № 12. С. 42-44.

6. Агаєв, Н. Ф. 2018. Ігрова діяльність як засіб оптимізації занять з фізичної культури. *Проблеми сучасної педагогічної освіти.* № 58-3. С. 17-20.

PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Golovanova Iryna/ Голованова Ірина Анатоліївна

Полтавський державний медичний університет, доктор медичних наук, професор

Pluzhnikova Tetyana/ Плужнікова Тетяна Владиславівна

Полтавський державний медичний університет, кандидат медичних наук, старший викладач

Martynenko Nataliya/ Мартиненко Наталія Володимирівна

Полтавський державний медичний університет, кандидат медичних наук, кандидат медичних наук

Distance learning in higher education institutions requires a flexible restructuring of the educational process in the context of rapid response to the COVID-19 pandemic. Distance learning opportunities are discussed quite often. An important aspect of quality training is the use of electronic educational resources. Regulations on Electronic Educational Resources have been updated. The order № 749, May 29, 2019 "On Amendments to the Regulations on Electronic Educational Resources" defines electronic educational resources as "teaching aids on digital media of any type or placed in information and telecommunications systems, which are reproduced using electronic technical means and used in the educational process" [1].

There are various research studies in the sphere of distance learning. In Ukraine today, distance learning can be fully developed only if the following basic components such as qualified teachers, legal framework, training programs and courses, relevant material and technical base, software and hardware, high-speed communication lines, development criteria quality, financial support are available [2, p. 25].

At the beginning of the pandemic, university lecturers faced a lack of experience in distance learning. Teachers organized the work independently. No recommendations have been developed for the organization of distance learning. There was a lack of tools for teachers to share their experiences with each other.

Creating a modern educational environment for higher education institutions is impossible without the use of digital learning tools such as distance learning platforms (GOOGLE CLASSROOM, EDMODO, EQUITY MAPS, MOODLE), mobile digital applications (CLASSTIME, QUIZZZ, LEARNINGAPPS), online communication platforms (ZOOM, GOOGLE MEET, WEBEX).

Distance learning in a medical institution can be conducted in two modes: synchronous and asynchronous. The difference between them is the differences between the process of information exchange within the study group and

between the group of students and the teacher [3, p. 30].

Synchronous mode involves the interaction between distance learning subjects. This mode assumes that all participants of the learning process are in an electronic environment at the same time. This format is as close as possible to the traditional one. Asynchronous mode means the interaction between distance learning subjects. It involves the interaction of distance learning subjects with a certain delay in time. E-mail, forum, social networks are used.

Advantages of synchronous mode:

- increase motivation to learn during direct communication,
- opportunity to organize different types of group activities and develop communication skills,
- providing the teacher with more detailed instructions and explanations.

Advantages of asynchronous mode:

- flexible training schedule,
- students can study at a time convenient to them, according to their own schedule,
- individual rate of mastering learning material,
- availability and accessibility of learning material,
- differentiation of learning for students with different educational needs.

The disadvantages:

- insufficient opportunities for interaction,
- direct communication and teacher-student collaboration;
- low teacher control and support.

Advantages of distance learning:

- opportunity to use interactive teaching methods more widely;
- opportunity to work with a much larger audience;
- equal opportunities for education - regardless of student financial security and health;
- the opportunity to study in a comfortable environment;

• stimulating students to self-discipline, self-organization, independent mastering learning material, and independent decision-making, while increasing their intellectual potential [4].

Innovative educational technologies create an opportunity to independently analyze and reproduce the acquired knowledge to solve students professional and life problems. They direct educational activities to prepare creative, and new-minded professionals. Improving the

efficiency of students' independent work is associated with improving the quality of their training, professional growth, and the formation of relevant competencies. Electronic educational resources are available on the local area network of the higher education institution, on the Internet and on electronic media. They provide higher education students with the necessary information, increase the level and quality of educational services.

References

1. Наказ МОН України «Про внесення змін до Положення про електронні освітні ресурси» від 29.05.2019 № 749 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/Re33637?an=1>.
2. Дистанційні технології – методи динамічного сприйняття інформації як основа оновлення змісту освіти / Т. О. Стрількова, О. О. Тележкіна, О. Ю. Бабиченко, О. С. Калмиков, М. Пятайкина // Новий Колегіум. – 2020. – № 3. – С. 25-33.
3. Скрипник І. М. Використання дистанційних методів навчання в медичній освіті / І. М. Скрипник, Г. С. Маслова, Н. П. Приходько, О. Ф. Гопко, О. А. Шапошник // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2020. – № 3 (39). – С. 29-31.
4. Створення освітніх електронних ресурсів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN23/13vipoe.pdf>.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІГІЄНИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Грабик Надія Михайлівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Грубар Ірина Ярославівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Гулька Ольга Василівна

асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Ефективність роботи закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) визначається не лише якістю освіти, а й створенням безпечних і нешкідливих умов навчання й виховання учнів, які б сприяли формуванню гармонійно розумово-фізично розвиненої особистості з відповідальним ставленням до власного здоров'я.

В наш час для ефективної реалізації державної політики щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища затверджено ряд нормативно-правових документів. Серед таких документів: Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у НУШ [6]; Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти [8]; Професійний стандарт

«Вчитель закладу загальної середньої освіти» [7]; Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи [4]; Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти [3] тощо.

На думку Г.М. Мешко здоров'язбережувальне середовище – це середовище, яке спеціально створюється в системі освіти та охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних технологій, що використовуються навчальним закладом та спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей учнів та формування мотивації на здоровий спосіб життя [5, с. 158].

Формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні [6].

Рівень професійної підготовки педагога до створення здоров'язбережувального середовища є пріоритетною складовою успішності закладу освіти, результативності застосування нових засобів навчання, які сприяють покращенню здоров'я учнів і відповідають вимогам часу.

Вчитель фізичної культури одночасно з іншими працівниками ЗЗСО бере участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища [1]. В структурі компетентностей вчителя закладу ЗСО та вчителя фізичної культури одне з провідних місць належить здоров'язбережувальній, яка включає наступні компоненти: забезпечення безпечного освітнього середовища з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил, норм, протиепідемічних правил; використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу; проведення профілактично-просвітницькі заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів; роботи процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формування в учнів навиків культуру здорового та безпечного життя; створення методики й технології організації активного та безпечного дозвілля учнів [2, 7].

Програма підготовки вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти передбачає формування вище вказаних складових здоров'язбережувальної компетентності. Одним з освітніх компонентів, який забезпечує цей процес на факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка є «Гігієна». Згідно з вимогами навчальної програми студенти повинні знати: основні положення гігієни загальної, шкільної та фізичного виховання; основні положення нормативно-правового забезпечення гігієнічного аспекту освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої діяльності; санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері освіти та фізичної культури; гігієнічні вимоги до використання факторів зовнішнього середовища (повітря, вода); гігієнічні основи загартовування організму; санітарно-гігієнічні вимоги до облаштування навальних приміщень ЗЗСО та основних фізкультурно-спортивних споруд, місць проведення рекреаційних заходів та фізкультурно-спортивного спорядження, інвентарю; основи раціонального харчування та питного режиму школярів; гігієнічні вимоги до забезпечення освітнього процесу школярів; особливості гігієнічного забезпечення занять різними оздоровчими формами фізичного виховання; гігієнічні засоби відновлення і підвищення працездатності учнів; правила особистої гігієни учня в освітньому процесі, під час занять фізичними вправами та повсякденному житті.

В результаті реалізації освітнього компонента «Гігієна» студенти повинні вміти: забезпечити дотримання гігієнічних вимог до експлуатації спортивних споруд, приміщень, місць занять фізичними вправами та інших навчальних приміщень; давати гігієнічну оцінку освітньому простору наскільки він сприяє фізичному розвитку, фізичній активності, дотриманню здорового способу життя та безпеці місць проведення різних форм фізичного виховання; застосовувати санітарно-гігієнічні заходи для профілактики інфекційних, неінфекційних захворювань, виявлення чинників ризику та потенційних проблем зі здоров'ям, захворювань в освітньому процесі та фізкультурно-спортивній діяльності; використовувати різні засоби загартовування та оцінювати його ефективність; формувати культуру здорового ха-

рчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування; скласти раціональний режим дня з урахуванням віку і характеру фізичної активності; планувати різні форми фізичного виховання з урахуванням медико-біологічних, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних основ фізкультурно-спортивної діяльності, кліматичних, регіональних особливостей для безпечних, комфортних та здорових умов навчання в закладах освіти; володіти практичними вміннями застосовувати різні гігієнічні чинники для підвищення оздоровчого ефекту занять фізичними вправами та забезпечення здоров'язбережувального дозвілля учнів; використовувати гігієнічні знання для проведення профілактично-просвітницьких заходів з

учнями, педагогами, батьками, місцевими громадами щодо формування навиків культури здорового та безпечного життя.

Таким чином, згідно цілого ряду нормативно-правових документів освітнє середовище сучасного ЗЗСО повинно виконувати функції збереження та зміцнення здоров'я дітей. Тому важливо забезпечувати підготовку кваліфікованих педагогів здатних до створення безпечного та здорового освітнього середовища. Зміст освітнього компонента «Гігієна» спрямований на підготовку майбутніх вчителів фізичної культури для формування здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання, максимально сприятливого для всебічного розвитку та безпеки дітей.

Список використаних джерел

1. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Яремій М. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях з гігієни. Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 20 вересня 2022 р.): у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2022. Ч. 2. С.67-69.
 2. Грабик Н., Грубар І., Гулька О. Реалізація освітнього компонента «гігієна» на факультеті фізичного виховання. Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: Є. В. Баженков, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2022. С. 48-52.
 3. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/ (дата звернення 10.04.2023).
 4. Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/11KSKQSRW7c4hoMkFT1gqwU30jrOeh-R-/view> (дата звернення 11.04.2023);
 5. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. Науковий вісник ужгородського університету «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. №1(40). С. 157-161.
 6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у НУШ. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> (дата звернення 11.04.2023)
 7. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2020). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti> (дата звернення 11.12.2022).
- Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (2020). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#n15>. (дата звернення 11.12.2022).

ВИКОРИСТАННЯ «ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я», ЯК ТУРБОТА ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

Гудзяк Ірина Василівна

інструктор з фізкультури Дунаєвського закладу дошкільної освіти №3 Берізка Дунаєвської міської ради, Хмельницької області

Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя.

В.О. Сухомлинський

Сьогодні в Україні немає такої дитини, яка б не зазнала впливу війни. Стрес може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення, а батьківська любов та обізнаність, здатні створити сприятливу атмосферу, яка буде сильнішою за всі жахи війни.

В умовах війни та реформаційних змін в сучасній Україні здоров'я її громадян є одним із пріоритетів національного розвитку. У зв'язку з цим, головна проблема країни стосується майбутнього нашої держави й полягає у зміцненні та збереженні здоров'я дітей. Ефективність роботи закладу освіти повинна вимірюватися не тільки якістю освіти, але й безпекою та захищеністю малюків, піклуванням про їх стан здоров'я.

Завдання дошкільного закладу, що реалізує важливу ідею здоров'язбережувальної освіти, складається із створення надзвичайного освітнього середовища, метою якого було б формування й розвиток у дітей культури здоров'я, а також важливої компетентності здоров'язбереження [1].

Відправляючи малюка в дитячий садочок батьки сподіваються, що там йому допоможуть підготуватися до школи, а також навчать комунікації з однолітками. Однак, в першу чергу, дошкільні заклади покликані підтримувати здоров'я дітей, прагнути підвищувати імунітет і розвивати фізичні здібності. Саме тому в них проводять заняття фізичного розвитку, танців та гуртків спортивного спрямування.

Останнім часом високою популярністю користується конструкція під найменуванням «доріжка здоров'я». Її споруджують в приміщенні або на вулиці і активно застосовують у роботі з дітками. «Доріжка здоров'я» в дитячому закладі призначена для різноманітного впливу на дитячі стопи. Підшву стоп можна назвати особливою зоною організму, там сконцентровані усі рецептори, через які внутрішні органи і різні системи організму здійснюють контакти з зовнішнім середовищем, впливаючи на які, можна проводити лікування всього організму.

Відомий філософ Сократ був завзятим прихильником ходіння босоніж. Він вважав, що це веде до загартовування організму і загострення думок. У стародавніх спартанців існувало навіть спеціальне правило, згідно з яким носіння взуття дозволялося тільки після 18 років.

Починаючи з моменту виникнення захисних пристосувань для ніг і закінчуючи нашим сучасним взуттям, наші ноги все далі і далі відходили від природи. Більшість сучасних дорослих не ходять босоніж, отже і не виховують таку потребу і в своїх дітях. Тим самим дитина, позбавляється не тільки додаткової можливості для загартовування, але і тонізуючого або заспокійливого впливу на ті, чи інші системи організму через нервові закінчення поверхні стоп. Оздоровчі масажі стопи покращують процеси кровообігу і внутрішній обмін речовин, імунітет і активізують захисні сили організму, знімають втому, після фізичних або розумових навантажень, сприяють відновленню працездатності.

Ходьба по доріжці здоров'я дозволяє зробити цей процес не тільки корисним, але і вельми захоплюючим. Діткам така конструкція є вкрай корисна, адже вона представляє собою не тільки засіб профілактики, але й є чудовим варіантом терапії плоскостопості. Прогулянки по такій доріжці рекомендується поєднувати з процедурами загартування.

Як показує практика використання «доріжок здоров'я» в дошкільних закладах, значно скоротили рівень захворюваності вихованців. У дітей спостерігається позитивна динаміка показників зросту і ваги, у них формується правильна постава. При цьому у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату фіксуються значні поліпшення. Діти проявляють активне бажання займатися на подібних доріжках здоров'я, особливо на свіжому повітрі. На тлі таких занять відбувається помітне поліпшення загального емоційно-психічного стану. Використання «доріжок здоров'я» піде на користь усім діткам. Тому спорудження різних їх видів у дитячих садках має заохочуватися педагогами і батьками.[2]

Колектив закладу дошкільної освіти №3 «Берізка», та особисто я, інструктор з фізичного виховання, приділяємо багато ува-

ги зміцненню здоров'я своїх вихованців. Цьому сприяють фізкультурні заняття, рухливі ігри, фізкультхвилинки, прогулянки на свіжому повітрі, фізкультурні паузи, ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультурні свята та розваги.

Педагоги створюють для цього необхідні умови, мотивують і спонукають малят до турботи про здоров'я. Успішність реалізації цього завдання значною мірою залежить від вдалої організації роботи і цікавого заохочення дітей, що досягається, зокрема, використанням нестандартного фізкультурного обладнання. [4]

Маленькі діти - найбільш непосидючі істоти на світі, і найкращі результати приносять навчання саме через гру. З одного боку - захоплює для дитини, з іншого - з користю для його здоров'я. Одним з таких винаходів є авторська «доріжка здоров'я» в нашому дитячому садку, яка одночасно несе у собі функції: і розваги, і масажу.

Регулярно роблячи масаж стоп, можна кожен день покращувати здоров'я своїх дітей. Тому ми власноруч, вирішили створити «доріжку здоров'я», застосувавши там приємну на дотик тканину, і кольорову гамму, сезонні, штучні, а також і природні матеріали. Працюючи над створенням доріжки, зважала на почерговість елементів різних за властивостями поверхні, оскільки стопа не тільки орган, призначений для руху і опори, але це ще і чутливий прилад для зв'язку зі світом. Стопа сприймає не тільки температуру, вологість, твердість і інші властивості поверхні, на яку ступає, але вона має властивості особливого «вібраційного слуху». Босі ноги здатні вловлювати найдрібніші коливання ґрунту. На ступнях і пальцях стоп є нейропроекційні представництва всього організму, всіх органів. Фізіологи довели, що стопа - одна з найбільш потужних рефлексогенних зон, що налічує більш ніж 72000 нервових закінчень. [3]

Згодом заклад придбав дитячий масажний килимок-пазл з ПВХ пластифікатором,

який є ефективним при деформаціях стопи, а також для профілактики плоскостопості.

Так, як плоскостопість – це деформація стопи, при якій характерна підвищена плоскість її склепіння. Навіть невелике відхилення від норми може вплинути на здоров'я та фізичний розвиток дитини. Діти з плоскостопістю швидше втомлюються, скаржаться на болі в ногах під час прогулянки або пішого походу. З плином часу з'являються болі в спині через неправильні навантаження на хребет. Поступово розвивається сколіоз – вигин хребетного стовпа вправо або вліво. Стопа перестає працювати як амортизатор. Навантаження під час ходіння зі стопи переноситься на весь організм. Тоді страждають суглоби ніг, хребет, виникає перекіс таза і через це швидко старіють. На ранньому етапі розвитку плоскостопість піддається корекції. [5]

Масажний килимок-пазл – це корисний, яскравий та оригінальний килимок з ефектом гальки, лісового ґрунту, жорсткої трави, який створює бадьорий та позитивний настрій, підвищує емоційний стан не лише малюків, а і дорослих, які із захопленням теж оздоровлюють свій організм. Такий ортопедичний килимок допомагає правильно формувати стопи у дітей, зміцнює поздовжнє та поперечне зведення стопи, покращує кровообіг.

Отже, застосування в роботі закладу дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій підвищують результативність освітнього процесу, формує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей. Якщо, спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дітей, будуть внесені необхідні зміни в інтенсивність технологічних впливів і буде забезпечений індивідуальний підхід до кожної дитини то будуть сформовані позитивні мотивації до ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1.Пушкарьова О.М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах освіти <https://vseosvita.ua/library/sucasni-pidhodi-do->

[stvorennia-zdorovazberezuvalnogo-osvithnogo-seredovisa-v-zakladah-osviti-15779.html](https://vseosvita.ua/library/sucasni-pidhodi-do-stvorennia-zdorovazberezuvalnogo-osvithnogo-seredovisa-v-zakladah-osviti-15779.html)

2. Доріжка здоров'я в ЗДО http://dnz354.edu.kh.ua/litnye_ozdorovlennya_ditej/dorizhka_zdorovya_v_zdo/

3. Стопа - особлива рефлексогенна зона нашого організму <https://lyapko.ua/ua/statti/stopa-osobливо-refleksogenni-zona-nashogo-organizmu/>

4. Вихователь-методист ДНЗ «Росинка» Москаленко Г.М. Педагогічний аукціон «Найоригінальніша доріжка здоров'я»

http://rosinkakom.ucoz.ua/news/pedagogichnij_aukcion_najoriginalnisha_dorizhka_zdorov_39_ja/2018-12-11-214

5 Інструктор з фізкультури Лешева В.М. Консультація для вихователів на тему: «Доріжка здоров'я на ігровому майданчику» <https://naurok.com.ua/konsultaciya-dlya-vihovateliv-na-temu-dorizhka-zdorov-ya-na-igrovomu-maydanchiku-87181.html>

РЕАЛІЗАЦІЯ МОРАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

Данилюк Світлана Леонідівна

студентка 4 курсу спеціальності Середня освіта (Здоров'я людини) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

У статті висвітлено мету освіти на сучасному етапі трансформації навчально-виховних закладів, як зазначається в офіційних документах, - створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина країни, формування покоління, здатного навчатися впродовж життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства (в числі і екологічні). Цьому мають сприяти пошуки нових педагогічних технологій, створення такого освітнього середовища, яке б забезпечило кожному учневі змогу виявити закладене в ньому від природи творче начало і сформувані здатності бути суб'єктом розвитку своїх здібностей і, в підсумку, стати суб'єктом своєї життєдіяльності. Актуальність проблеми розвитку морально-екологічного виховання впливає сама собою. Адже, як відомо, у сучасному світі намітилося немало негативних тенденцій в екології.

Ключові слова: учитель Основ здоров'я, морально-екологічне виховання, життєдіяльність, навчальна діяльність учнів.

Науково-технічний прогрес викликав бурхливий розвиток промисловості, сільського господарства, транспорту, зумовив появу великої кількості шкідливих речовин, побутових і виробничих відходів, що суттєво забруднюють і руйнують навколишнє середовище, викликають незворотні зміни в біо-

сфері Землі. Спеціалісти стверджують, що в останні десятиліття планета Земля «працює на межі» своїх біологічних можливостей щодо підтримки життєдіяльності людства.

Екологічні проблеми, з одного боку, є наслідком науково-технічного розвитку людства, а з іншого – вони інтенсивно впливають на економічне становище в тій чи іншій країні або її регіоні і, щонайголовніше, на менталітет суспільства. Тобто такі важливі категорії нашого життя, як культура, освіта, екологічна ситуація і економічне становище взаємопов'язані, нерозривні і визначають майбутнє не тільки будь-якої держави, а й людського суспільства в цілому.

Багаторічний досвід педагогічної роботи, що відображений у численних публікаціях, дає змогу стверджувати, що «взаємозв'язок освіти, культури й економічного становища і екологічної ситуації сьогодні визначає самопочуття людства, його роль у нашому житті зростає з року в рік, а екологічний компонент набуває все більшого значення» [3]. Крім того, виявилось, що «вирішити екологічні проблеми тільки на основі законодавчої бази або за допомогою економічних підходів швидко не вдається» [5].

В умовах сьогодення гостро постали перед людством екологічні проблеми: забруднення ґрунтів, повітря, водою токсичними відходами, вимирання десятків видів рослин

та тварин, озоніві діри, збереження генофонду та ін. Головною причиною усіх негараздів природи була і є людина. Не усвідомлюючи свого місця у навколишньому природному середовищі, вона шкодить насамперед собі, своїм нащадкам.

Суспільству сьогодні потрібні виховані, грамотні та культурні в екологічному відношенні люди. Усвідомлюючи, що людство не може не втручатися в природу, маємо відшукувати нові шляхи, технології виробництва, за яких припиниться необдуманий та безвідповідальний тиск на навколишнє середовище, будуть враховуватись вимоги екологічних законів. Ось чому зараз перед учителями та вихователями стоїть завдання екологічної освіти і виховання молоді, а починати слід з школярів, враховуючи їхні морально-психологічні особливості. Діти цього віку сприймають на віру все сказане вчителем, його думка є для них більш ваговою, ніж думки друзів-однолітків, інших дорослих. Вони більш емоційні, ближче до серця сприймають негаразди інших, сильніше співпереживають.

Морально-екологічне виховання покликане забезпечити підрастаюче покоління науковими знаннями про взаємозв'язок природи і суспільства, допомогти зрозуміти багатогранне значення природи для суспільства в цілому і кожної людини зокрема, сформувати розуміння, що природа - це першооснова існування людини, а людина - частина природи, виховати свідоме добре ставлення до неї, почуття відповідальності за навколишнє середовище як національну і загальнолюдську цінність, розвивати творчу активність щодо охорони та перетворення оточуючого середовища, виховувати любов до рідної природи.

У формуванні екологічної свідомості відповідальна роль належить середній школі, яка є однією з ланок становлення людини - громадянина. Основні риси характеру особистості формуються у дитинстві, і спілкування з природою має у вихованні дитини першорядне значення. Для успішного морально-екологічного виховання школярів се-

редньої ланки необхідно вичленити екологічний потенціал кожного навчального предмета. Основну роль при цьому слід відвести природознавству та урокам читання, під час вивчення яких необхідно закласти наукову основу природоохоронної діяльності дітей.

У процесі навчальної діяльності головне - «розпочати формування цілісного уявлення про природне і соціальне середовище, виробляти правильну поведінку в колективі і природі» [3,4]. У процесі вивчення різних навчальних предметів молодші школярі мають засвоїти знання про взаємозв'язок і взаємовплив живої і неживої природи, природи і виробничої діяльності людей та необхідність мінімального втручання людини у природні процеси, які у випадку недбалого ставлення можуть стати незворотними і некеруваними.

Проблеми морально-екологічного виховання та реалізації морально-екологічного виховання школярів досліджували як класики педагогічної думки (В.О. Сухомлинський, К.Д. Ушинський та ін.), так і сучасні вчені-педагоги (В.П. Горощенко, Н.С. Жестова, Л.І. Іщенко, А.І. Кузьмінський, Н.Є. Мойсеюк, М.М. Фіцула, В.В. Ягупов та ін.), методисти (Н.П. Байбара, О.А. Біда, О.М. Варакута, О.Л. Іванова, С.К. Іващенко, Н.С. Коваль, І.М. Коренева, О.З. Плахотип, Г.П. Пустовіт, О.Н. Химинець та ін.) та вчителі-практики (Г.М. Бондаренко, О.А. Гавриленко, Ю.І. Рева, Л.К. Різник, Л.М. Руденко, А.О. Степанюк, О.І. Ткаченко, Н.В. Хлонь, З.А. Шевців та ін.).

Відтак вчені виявили, що свідоме й бережливе ставлення до природи слід формувати з дитинства у сім'ї та школі, за умови активного реалізації морально-екологічного виховання й накопичення систематичних знань у цій галузі. Екологічне навчання і виховання - це психолого-педагогічний процес, спрямований на формування в людини знань наукових основ природокористування, необхідних переконань і практичних навичок, певної орієнтації та активної життєвої позиції в галузі охорони, збереження і примноження природних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Ващенко Н.І. З досвіду морально-екологічного виховання школярів середньої

ланки // Початкова школа. - 1990. - №8. - С. 40-44.

2. Виховуємо екологічну культуру // Початкова освіта. - 2004. - №14. - С. 2.
3. Глухова Н. Емоційне спілкування дитини з природою як умова творчого осягнення світу // Дошкільне виховання. - 2001. - №10. - С. 16-19.
4. Дивосвіт природи / Чернігівщини. Книга 1. Зелений оксамит лісів: Навч. посіб. для вчителів / Колектив авторів. - Чернігів, 2001. - 52 с.
5. Колесник М.О. Форми, засоби та методи морально-екологічного виховання учнів // Екологічний вісник. - 2006. - С. 80-85
6. Клименко С. Трудове виховання як компонент природоохоронної справи // Початкова школа. - 1998. - №9. - С. 35-37.
7. Колесник М.О. Форми, засоби та методи морально-екологічного виховання учнів // Екологічний вісник. - 2006. - №3. - С. 15-19.
8. Коренева І. Правові аспекти морально-екологічного виховання // Початкова школа. - 1999. - №10. - С. 19-20.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПОРУШЕНЬ

Данько Оксана Володимирівна

кандидат психолгічних наук, старший викладач Хмельницького інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом

Одним із найважливіших компонентів індивідуального здоров'я людини - є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане із фізичними та духовними структурними компонентами здоров'я людини

Всесвітня організація охорони здоров'я оприлюднила дані, що кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну. Йдеться про тривоги та стрес, а також важчі стани, що включають посттравматичний стресовий розлад, викликаний тривожними подіями [2].

Такі хворобливі психоемоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму.

За умов трансформації українського суспільства особливий значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Чим потужніший життєвий ресурс людини, чим ширші її соціальні можливості, тим легше їй здолати кризові настрої, оволодіти конструктивно-перетворювальною позицією. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, формування самодостатньої, цільної та

зовнішньо і внутрішньо гармонійної особистості є вельми складним завданням.

Стресовий розлад людей під час війни є здоровою реакцією психіки на нездорові обставини. Зазвичай, 10% людей і так знаходяться на межі, за нормою або в межах норми. Тобто, умовно кажучи, додається 15% людей до групи ризику психічних розладів і захворювань [4].

Рівень негативного впливу на психіку не корелюється напряму з випробуваннями, які людині довелося пройти. Травматизація безсилим спостереженням за війною на екранах гаджетів на тлі економічної скрути погіршує психологічний стан навіть у людей, що фізично перебувають у безпеці.

Через переживання та труднощі, вплив фізичної активності на стан здоров'я часто може бути недооцінений. Однак дослідження показують, що в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань, а також може надати терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями, які отримують лікування. Фізична активність значно покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дозволяє покращити сон і впоратися зі стресами. Наявні наукові дані свідчать про те, що фізична активність від помірної до високої інтенсивності покращують якість сну в дорослих,

адже час для засинання зменшується, а збільшується час глибокого сну та знижується денна сонливість [5].

У воєнний час зменшилася кількість людей, для яких фізична активність була пов'язана з роботою, і тому зросла кількість тих, хто не приділяє фізичної активності достатньо часу. А це, разом зі стресом, негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я.

Для запобігання та підтримки психічного здоров'я рекомендується:

- для зміцнення та підтримки здоров'я всім здоровим дорослим віком від 18 років необхідна аеробна фізична активність.

- варто пам'ятати про активність помірної інтенсивності (на витривалість) протягом не менше 30 хвилин п'ять днів на тиждень або робити аеробні вправи високої інтенсивності мінімум 20 хвилин протягом трьох днів щотижня.

- можливі комбінації помірної та високої інтенсивності. Наприклад, людина може виконати рекомендацію, якщо буде швидко ходити протягом 30 хвилин двічі на тиждень, а потім бігати протягом 20 хвилин інші 2 дні.

- кожен дорослий повинен виконувати дії, які підтримують або збільшують м'язову силу та витривалість щонайменше два дні на тиждень.

- існує взаємозв'язок доза-реакція між фізичною активністю та здоров'ям людини,

яка бажає ще більше покращити свою фізичну форму, знизити ризик хронічних захворювань та інвалідності. Тому, можна отримати користь, перевищивши мінімальні рекомендовані дози фізичної активності.

- важливо не забувати про здорове харчування – це дуже важливий крок на шляху до здоров'я [6].

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед людством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного [3].

Збереження фізичного і психічного здоров'я особистості, зокрема підростаючого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти.

Список використаних джерел

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

2. Голець О. В. Науково-методичні основи зміцнення психологічного здоров'я особистості / О. В. Голець // The scientific heritage. – Будапешт, 2016. – С. 42 – 46.

3. Гринь О. Р. Психологічний рівень забезпечення здоров'я особистості / О. Р. Гринь // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 33–37.

4. Мушкевич М. І. Клінічна психодіагностика: [метод. рек. для студ. спец. —Медична психологія] / М. І. Мушкевич. – Луцьк : РВВ —Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – 160 с.

5. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. / Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: Надстрія, 2000. – 62с.

6. Толкунова І. В. Психологія здоров'я як складова частина здорового способу життя особистості / І. В. Толкунова // Наука в олимп. спорті. – 2008. – № 1. – С. 66–78.

7. Толкунова І. В. Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя» / І. В. Толкунова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 86–98

8. Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник / Б. В. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.

ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Демиденко Марина Олегівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення та спорту КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

Найчастіше сьогодні при вступі до ВНЗ є низький рівень фізичного виховання, несформованість внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Тим часом студенти цікавляться питаннями швидкого формування гармонійної фігури, раціонального харчування, ефективними методами самостійних занять, інформацію прагнуть отримати в інтернеті, не замислюючись про наукове обґрунтування різних способів поліпшення психофізичних кондицій.

У період із 2019 по 2020 роки ВНЗ по всьому світу і, зокрема, в Україні зіткнулися із серйозними викликами, пов'язаними із терміновою та масовою адаптацією програм навчання під платформи для дистанційного навчання.

Активні бойові дії по всій території України, що тривають з 24 лютого 2022 р. внаслідок агресії російської федерації породили цілу низку проблем у сфері вищої освіти, одна з яких – забезпечення стабільності та безперервності навчального процесу.

Одні виші впоралися з цим завданням щодо безболісно, маючи розвинуті системи власних електронно-освітніх середовищ. Інші, зазнали великих труднощів із забезпеченням повноцінної роботи в нових умовах. Особливо непрості завдання стояли перед кафедрами фізичного виховання. Необхідно було забезпечити студентів прийнятним рівнем рухової активності в умовах закритих фізкультурно-спортивних об'єктів. Важливо було зберегти нормальну рухову активність, при цьому мінімізувати небезпеку отримання травм та інших негативних наслідків при заняттях фізичною культурою.

Ситуація, що склалася, визначає модернізацію фізичного виховання у ВНЗ із застосуванням нових підходів до навчання у грамотному використанні сучасних ІКТ з метою компетентного оволодіння студентами теоретико-методичним та практичним матеріалом з фізичної культури, що дозволить ефективно здійснювати пошук, збирання,

обробку та використання інформації в галузі фізичного самовдосконалення протягом усього життя [5].

Сучасний стан електронно-освітніх систем не здатний забезпечити дисципліну фізичного виховання усім необхідним інструментарієм. Це, у свою чергу, призвело до великого розкиду і в рівні забезпечення студентів руховою активністю та загальною подачею інформації серед ВНЗ: відсутність власних ресурсів викладачі були змушені шукати рішення у сторонніх платформах.

Другим важливим спостереженням є загалом недостатня інтегрованість сучасних інтернет-технологій в освітній процес фізичного виховання у ВНЗ. Найчастіше зазначалося, що кафедрам фізичного виховання доводилося практично з нуля створювати систему роботи з використанням сучасних ІТ-технологій [4, с. 128].

Використовуючи різноманітні та різні методи дистанційного навчання у своїй роботі, викладач бачить свою роль і має на меті активізувати роль студента в освоєнні своєї освіти (у виборі різних методів, представлених форм і швидкості освоєння отриманих знань); також метою буде надати студенту доступ до освітніх знань історичних та наукових досягнень у галузі фізичного виховання.

Всі дистанційні форми навчання багато в чому полегшують процес особистісної комунікації, і особливо вирішують проблеми психологічного характеру, що властиві спілкуванню між студентом і викладачем. І хотілося б зазначити, що студент, який перебуває вдома у звичній обстановці на дистанційному навчанні, має можливість працювати і спілкуватися з викладачами і однолітками, де б ті в свою чергу не знаходилися [1].

За той час, що в Україні повсюдно введено дистанційне навчання, запровадження і подача індивідуальних завдань студентам, де вони самі можуть вибрати бажаний вид виконання завдань (практичне чи

теоретичне) показав, що вони з ентузіазмом і інтересом сприймають цей новий, дистанційний підхід до предмету фізичного виховання. Це зумовлено тим, що у звичній для них «домашній» та «комп'ютерній сфері» студенти почуваються впевненіше. А також викладач у будь-який момент може проконтролювати правильність виконання завдань чи вправ на всіх етапах і якщо це буде необхідно допомогти там, де є допущені студентом помилки.

Викладачі фізичної культури, які працюють зі студентами в дистанційному режимі будуть також виконувати такі самі завдання, що і колеги на інших загальноосвітніх предметах, що викладаються, але так як специфіка викладання предмета фізичної культури орієнтована на практичне виконання наданих завдань, то віддаленість викладачів фізичної культури від студентів показує, що виконання наданих завдань набуває більш специфічних форм [3].

Наприклад, на початковому етапі, коли студенти тільки знайомляться з дистанційними формами навчання вони найчастіше, виконуючи якісь завдання та вправи на камеру, почуваються невпевнено. Також, слід зазначити, що не всі завдання, прописані в навчальному плані, можливо виконати в домашніх умовах, такі, як навчання діям у ігрових видах спорту, що ускладнює роботу викладача.

Для вирішення цих проблем потрібно комплексно та поступово проходити зі студентами наступні етапи в роботі. Навчання безпосередньо формі та методам дистанційної роботи студента спроби студента виконувати завдання самостійно, під контролем викладача, наприклад, з Moodle, Zoom-трансляції, тощо. Завершальним етапом буде момент, коли студент освоїть всі форми дистанційного навчання та матиме можливість виконати завдання, видані викладачем самостійно [2, с. 19].

Отже, для організації дистанційного навчання фізичного виховання студентів за умов воєнного стану потрібно розробити декілька варіантів.

Один з варіантів - це проведення онлайн-тренувань та занять з відеоконференцзв'язку. Студентам можуть надаватися записи занять, щоб вони могли повторювати вправи у зручний для них час.

Другим варіантом є створення індивідуальних тренувальних програм для кожного студента, орієнтованих на характеристики та цілі студентів. Це можна зробити за допомогою спеціалізованих онлайн-платформ, які можуть надавати індивідуальний моніторинг та зворотний зв'язок студентам.

Третій варіант - це розробка спеціальних програм для смартфонів, які можуть допомогти студентам займатися фізичними вправами в домашніх умовах. Ці програми можуть пропонувати відео-уроки, тренування та мотивуючі матеріали, які можуть допомогти студентам підтримувати зацікавленість у фізичному вихованні.

Незалежно від обраного варіанту, можна також організувати онлайн-консультації та спілкування з тренерами та викладачами фізичного виховання для забезпечення необхідної підтримки та мотивації для студентів.

Отже, в умовах сьогодення, які склалися в Україні необхідно здійснювати навчальну роботу без шкоди для якості освітніх послуг на всіх рівнях системи освіти.

Вивчення студентами ВНЗ основ теорії та методики фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність навчально-виховного процесу на заняттях у режимі дистанційного навчання. Також це вдосконалює роботу щодо формування фізичного виховання особистості, підвищуючи ефективність усієї системи загальної освіти студентів.

Список використаних джерел

1. Зберегти науковий потенціал: як виші навчатимуть студентів в умовах війни. «Еспресо.Захід». URL: <https://zahid.espreso.tv/zberetinaukoviy-potentsial-yak-vishchi-navchalni-zakladi-navchatimut-studentiv-vumovakh-viyni>

2. Малахова Ж. В., Єщенко Г. Л. Використання хмарних технологій під час карантину при викладання дисципліни «фізичне виховання». Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів,

19-20 грудня 2020 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020. С.19

3. Освіта в умовах воєнного стану.
URL: <https://eo.gov.ua/osvita-vumovakh-voiennoho-stanu/2022/04/11/>

4. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. Фізична куль-

тура і спорт. Виклики сучасності: збірка статей науково-практичної конференції. Харків, 2021. С. 128.

5. Українська система вищої освіти в умовах воєнної агресії РФ: проблеми й перспективи розвитку.
URL: <https://niss.gov.ua/news/statti/ukrayinska-systema-vyshchoyi-osvity-v-umovakh-voyennoyi-ahresiyi-rf-problemy-y>

АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОЇ ХІРУРГІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Дігтяр Валерій Андрійович

доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри дитячої хірургії, ортопедії та травматології Дніпровського державного медичного університету

Лук'яненко Дмитро Миколайович

кандидат медичних наук, доцент кафедри дитячої хірургії, травматології та ортопедії Дніпровський державний медичний університет

Камінська Маріанна Олегівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри дитячої хірургії, ортопедії та травматології, Дніпровський державний медичний університет

Власов Олексій Олександрович

доктор медичних наук, доцент, Генеральний директор КП Регіональний медичний центр родинного здоров'я ДОР

Покращення підготовки фахівців є державним завданням, що стоїть перед фахівцями вищої школи. В умовах реформування вищої медичної освіти та інноваційних перетворень суспільства в Україні на тлі пандемії корона вірусної хвороби та агресії Російської Федерації зростають вимоги до якості підготовки лікарів. У контексті Болонського процесу передбачається уніфікація навчального процесу, використання різноманітних форм навчання, спрямованих на максимальну реалізацію активності самостійності та ініціативності студентів. Підготовка спеціалістів до самостійної діяльності з використанням інноваційних технологій – це одне із головних завдань закладу вищої освіти.

Основна частина

Сучасний швидкий розвиток знань та інноваційні перетворення суспільства виставляє нові вимоги та завдання до системи освіти. Вдосконалення методів викладання, необхідність застосування дистанційних форм навчання, розробка та розвиток нових форм викладання набувають на сучасному

етапі важливого значення в підготовці здобувача вищої освіти.

В процесі реформування медичної освіти за вимогами Болонської декларації, однією з найважливіших і складних проблем в підготовці лікаря залишається проблема формування медичного мислення. Перш за все потрібно знати, як змінився світогляд молоді в сучасних умовах та їх відношення до майбутньої професії. Проведене опитування студентів старших курсів показало, що серед опитаних старшокурсників 84% обрали професію за покликанням, 12% – продовження лікарської династії, а решта – через її престижність. Більшість опитаних (79%) знайшли привабливість професії не в збагаченні, а в високому професіоналізмі та бажанні прискорити відродження України по закінченні військових дій. Таким чином, головне завдання викладацького складу кафедри повинно бути спрямоване на якісну підготовку лікаря.

Для якісної підготовки майбутніх спеціалістів з фаху «дитяча хірургія», ство-

рене необхідне методичне, матеріально-технічне та інформаційно-комп'ютерне забезпечення. Але дуже важливим при цьому є активність самих здобувачів вищої освіти. Принцип активності у навчанні повинен трактуватися не як адаптація здобувачів вищої освіти до нового навчального плану, а як самостійне оволодіння навчальним матеріалом на основі власного досвіду з використанням різноманітних, в тому числі і електронних ресурсів. Важливим джерелом пізнавальної діяльності є досвід творчості, який забезпечує здобувачам, як освоєння матеріалу, так і його перетворення. На цьому етапі дуже важлива роль викладача за навчальним планом. Під час практичних занять передбачається демонстрація тематичного хворого, оволодіння спеціальними засобами діагностики та деякими методами лабораторних досліджень в тому числі з використанням розроблених співробітниками відеофільмів та використанням інноваційних технологій. В професійному розумінні дуже важливою ланкою є мистецтво спілкування лікаря із хворою дитиною та її батьками. Взаємовідношення між хворою дитиною та лікарем залежить не тільки від індивідуальних особливостей дитини, її психіки, але від особистості та поведінки лікаря, його загальної та професійної культури, дотримання принципів етики та деонтології, глибокого внутрішнього релігійного почуття, як висловлення співчуття та співпереживання до хворої дитини та її батьків, що насамперед зумовлене духовністю, частину формування якої повинен надавати на своєму особистому прикладі викладач з урахуванням інноваційних перетворень нашого суспільства. Культура мови відіграє в цих процесах далеко не останню роль. Подолання комунікативних перешкод між майбутнім вдосконалюватись протягом усього періоду навчання за допомогою викладачів.

«Однієї технології недостатньо. Лише технологія у союзі з гуманітарними науками дає результат, який примушує співати» – ці слова Стіва Джобса спонукають нас пам'ятати про необхідність вчити наших студентів розумному, доброму, вічному, патріотизму та відданості справі і людям. Ми повинні добре знати про минуле і сучасне України, вміти прогнозувати майбутнє.

Виховання здобувачів вищої освіти постійно проводиться через навчальний про-

цес. З першого заняття на циклах дитячої хірургії викладачі проводять співбесіду, де прививається вміння правильно розмовляти, мислити, правильно і чітко формулювати свої думки. Передаючи молоді досвід старшого покоління, викладачі своїм прикладом у майбутніх лікарів розвивають такі риси, як інтелігентність, обов'язковість, чуйне ставлення до хворого.

Одним з шляхів виховання студентів на кафедрі є залучення студентів до роботи в студентському науковому гуртку (СНГ). Робота в СНГ дає змогу формувати у вихованців такі риси, як впевненість, цілеспрямованість, наполегливість, уміння розумно організувати свій час. Підвищенню зацікавленості здобувачів роботою в гуртку сприяють такі форми, як доповіді викладачів кафедри з різних розділів хірургії, демонстрація хворих, вечірні обходи хворих з гуртківцями, робота в перев'язочній. Таким чином, виховна робота проводиться через прищеплення студентам рис професіоналізму, любові до фаху шляхом власного прикладу.

Під час підготовки іноземних здобувачів вищої освіти, крім вище перелічених проблем ми стикаємось з недосконалою мовною підготовкою, різними релігійними переконаннями, тому викладач повинен контролювати з метою поліпшення навчального та виховного процесу і самостійну позааудиторну роботу іноземних громадян, шукаючи та прививаючи високі моральні та духовні якості, котрі є спільними у різних народів світу, оминати деякі інформаційні ресурси, вміст котрих суперечить їх релігійним переконанням, але без втрати інформативного вмісту для засвоєння дисципліни.

Виробнича практика, яка починається з перших курсів навчання є надзвичайно важливою частиною процесу та потребує важливих змін. При організації та проведенні виробничої практики ми зіткнулися з такими труднощами. Підготовка лікаря загальної практики передбачає вміння працювати з хворими терапевтичного, хірургічного та педіатричного профілів. Виникає необхідність по переміщенню студентів із одного відділення до іншого. Тільки єдиний організаційний підхід, чітке методичне забезпечення та освоєння інноваційних технологій здобувачами може допомогти в виконанні цілей, які поставлені перед виробничою практикою. Це

завдання можливо виконати при формуванні індивідуального плану проходження практики, який дозволяє оволодіти необхідними навичками в профільних відділеннях. Добре себе зарекомендувала робота в командах студентів різних курсів. Спілкування здобувачів старших курсів з хворими відбувається за участю здобувачів вищої освіти молодших курсів, що допомагає останнім набути необхідного досвіду.

Добре себе зарекомендувала участь здобувачів в чергуваннях. Чергування в клініці дозволяє їм оволодіти різними практичними навичками. Особливо важливим є навчити дитячого лікаря спілкуватись не тільки з хворим, а і з його батьками, від рівня освіченості котрих залежить здоров'я дитини.

Ще однією важливою на наш погляд формою виховання є створення центрів медичної і соціальної реабілітації самотніх, непрацевдатних, соціально незахищених громадян. Центр працює в позанавчальний час, студенти чергують в відділеннях, виконують обов'язки молодших сестер та медсестер. здобувачі надають медичну допомогу тим, хто її потребує. Це підвищує самостійність та пізнавальну активність здобувачів вищої освіти. Крім медичної допомоги студенти проводять виховну роботу, котра одночасно виховує й їх самих.

Обов'язковою умовою розвитку духовності та професійної культури здобувачів вищої освіти ми вважаємо участь викладача на всіх етапах навчання. Консультації, як один із видів розвитку цих засад, проводяться викладачем протягом семестру та перед заключним заняттям.

Позааудиторна самостійна робота, крім підготовки до практичних занять, до поточного та проміжного контролю, передбачає виконання індивідуальної роботи і має на меті, поглиблення, узагальнення та закріплення знань, застосування цих знань на практиці, що створює можливість формування комунікативних та професійних нави-

чок майбутнього лікаря. Але головне це ініціативність, творчість студента, яка заслуговує вищої оцінки та сприяє удосконаленню його духовних та професійних якостей. Контроль за цим видом роботи також полягає на викладача, котрий за допомогою рішення ситуаційних задач, комп'ютерного тестування здобувачів та інших інноваційних технологій робить певні висновки щодо освоєння здобувачем предмету.

Висновки

Згідно новим стандартам навчання молодий фахівець повинен вміти широко використовувати нові інформаційні технології, вміти працювати з довідковим матеріалом, першоджерелами, використовуючи інноваційні технології, що сприяє вихованню медичної комунікації майбутнього лікаря його професійної культури.

В сучасних соціально-економічних умовах неможливо сформувати фахівця відключивши його від дійсності, процесів протікаючих в суспільстві. А тому пошук можливостей надання матеріальної, гуманітарної допомоги знедоленим дітям, одночасно формує громадянську активність, без якої в сучасних умовах медичне обслуговування практично неможливе. Таким чином, використання поряд з традиційними формами виховання – виховання через громадські центри – є перспективним. Разом з цим, це клопітка і тривала справа, але вона значно може покращити підготовку фахівця, покращити його духовні якості.

За умови дотримання всіх перерахованих вимог після закінчення ВНЗ держава отримає сформованого кваліфікованого фахівця, здібного самостійно та разом з колегами приймати виважені рішення в конкретній реальній ситуації, використовуючи у своїй діяльності ті високі духовні якості, котрі сформують та розвинуть його викладачі в процесі навчання, враховуючи ті зміни, які відбуваються в нашому суспільстві.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Дубініна Катерина Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Феномен прокрастинації, у зарубіжних та вітчизняних наукових джерелах, тлумачиться як свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки; це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». На сьогодні існує достатня кількість досліджень сутнісного змісту, структури прокрастинації, її видів, типів, причин і наслідків у різних аспектах життя (С. Бабатіна, Р. Баранова, Є. Базики, М. Дворник, О. Журавльова, О. Журавльов, Н. Карловська, Т. Колтунович, Н. Крейдун, О. Невосенна, О. Поліванова, О. Поліщук, Ю. Рудоманенко та інші). Зокрема й нами неодноразово висвітлювалася дана проблематика у публікаціях [3-8]. Теоретично і емпірично констатовано, що існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація. Серед фундаментальних типів прокрастинації існує розслаблений (тимчасова) і напружений (хронічна). Щодо причин прокрастинації, нами вони об'єднані у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні [3-4]. Але, не дивлячись на достатнє наукове висвітлення, проблема прокрастинації завжди є актуальною, зокрема й у питаннях її психодіагностики.

Серед найбільш відомих і вживаних у психологічних дослідженнях феномену прокрастинації є такі психодіагностичні методи:

1. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (*General Procrastination Scale (GPS)*), в адаптації Т. Юдєєвої, дозволяє визначити три рівні (високий, середній, низький) вираженості прокрастинації в повсякденному житті [16]. Методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах [12].

2. Методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (*Tuckman Procrastination Scale*) в адаптації Т. Крюкової дозволяє визначити рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень [14]. Коротка форма методики складається з 16 тверджень і дозволяє виявити

високу, середню, низьку схильність до прокрастинації [12].

3. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової складається з 15 тверджень і дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [12; 13].

4. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Як запевняє авторка, опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах її дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» [2]. Містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності» [12].

5. Проективний малюнок «Я-відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» [2].

6. «Анкета щодо виявлення наявності стану прокрастинації» Є. Базики [1]. Анкета містить 26 запитань щодо наявності стану хронічної прокрастинації як особистісної властивості, притаманної особі в цілому в усіх справах. Дозволяє констатувати: відсутність прокрастинації (низький рівень); тимчасову прокрастинацію (середній рівень); хронічну прокрастинацію (високий рівень).

7. «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю. Рудоманенко). Дана методика призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним. Методика складається з 6 шкал (одна з яких загальна) і містить 50 індикаторів, на кожен з яких пропонується 4 варіанта відповідей [15].

8. «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю. Рудоманен-

ко) складається з 12 шкал, 21 запитання. Діагностує 12 шкал-наслідків прокрастинації: *Нзаг* – загальний рівень наслідків; *О* – особистісні наслідки; *Опоз* – особистісні позитивні наслідки; *Онег* – особистісні негативні наслідки; *МО* – міжособистісні наслідки; *МОпоз* – міжособистісні позитивні наслідки; *МОнег* – міжособистісні негативні наслідки; *СО* – соціальні наслідки; *СОпоз* – соціальні позитивні наслідки; *СОнег* – соціальні негативні наслідки; *ПОЗп* – позитивні наслідки; *НЕГн* – негативні наслідки [15].

9. «*Опитувальник прояви прокрастинації особистості*» (Ю. Рудоманенко) складається з 9 шкал (*ПРзаг* – загальний рівень проявів; *А* – активні прояви; *Апоз* – активні позитивні прояви; *Анег* – активні негативні прояви; *П* – пасивні прояви; *Ппоз* – пасивні позитивні прояви; *Пнег* – пасивні негативні прояви; *ПОЗ* – позитивні прояви, *НЕГ* – негативні прояви), 20 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповідей, де 0 означає відсутність, 5 максимальну ступінь даного прояву [15].

10. «*Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості*» (Ю. Рудоманенко) діагностує 9 шкал-сфер зволікань: 1. Самовдосконалення. 2. Фінанси. 3. Робота і кар'єра. 4. Відпочинок і розваги. 5. Освіта і навчання. 6. Друзі і оточуючі. 7. Родина. 8. Здоров'я. 9. Загальний показник по життєвим сферам зволікань особистості [15].

11. «*Шкала прокрастинації особистості*», методика В. Маккоуна та Л. Джонсона містить 15 тверджень, оцінюється в межах 5 балів (де 1 – «абсолютно не погоджуюся», 5 – «абсолютно погоджуюся») [9].

12. «*Шкала прокрастинації М. Ейткін*» має 19 тверджень, що оцінюються досліджуваними за 5-бальною шкалою Лайкерта (де 1 – «неправда», 5 – «правда») [9].

13. *Методика дослідження прокрастинації «Pure procrastination scale»* (адаптація українською мовою (О. Журавльова, О. Журавльов)) містить 11 тверджень та 3 шкали: 1. «Біхевіоральна прокрастинація»; 2. «Прокрастинація прийняття рішення»; 3. «Неадаптивна прокрастинація» [10].

14. *Психодіагностична методика діагностики конструкту прокрастинації* (О. Журавльова, О. Журавльов) містить 29 тверджень та 3 шкали: 1. «Пунктуальність»; 2. «Усвідомлення прокрастинації»; 3. «Організація часу та систематичність праці» [11].

У підсумку, варто наголосити, що вищевикладений теоретичний аналіз існуючих дослідницьких інструментів, стане в нагоді для кращого наукового розуміння, діагностування такого складного й водночас давно відомого людству феномену прокрастинації або, як зазначають науковці, проблеми зволікання, відкладання, відтермінування актуальних і важливих для людини справ.

Список використаних джерел

1. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. [науково-практичний та освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота» / гол. ред. О.В. Губенко]. Київ: №5. 2014. С. 23-30.

2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

3. Дубініна К. В. Причини прокрастинації особистості: теоретичний аспект. *Розви-*

ток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки- 2020 в Україні (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 340- 343.

4. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. № 7 (52). С.172-180.

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА***Ельтек Іван Вікторович*

викладач Прилуцького фахового медичного коледжу

Педагогіка — це індивідуальність кожного сучасного педагога, його психологічного світу, а методико-біологічна робота стосується цього світу. Саме тому валео-психологічна наука має задовольнити потребу в оцінці професійного спілкування та професійних якостей педагога.

Професіонал — це людина, безумовно, компетентна, добре розуміється на своїй праці. Вимоги до високого рівня компетентності весь час зростають, що обумовлено новими соціальними запитами до рівня освіченості дітей й особисто орієнтованою спрямованістю навчально - виховного процесу.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами виокремлено деякі означення, що, на нашу думку, найбільш повно характеризують поняття професіоналізму:

– міра і ступінь досконалості, якої досягає людина в процесі своєї діяльності, коли підіймається на вищу сходинку майстерності, стає авторитетом, майстром у своєму роді заняття;

– інтегральна характеристика людини, що передбачає наявність високого рівня здійснення її професійної діяльності та життєву зрілість її особистості.

Отже, “професіоналізм” розглядаємо як результат організаційної і цілеспрямованої професійної діяльності, що передбачає формування особистості, яка має високий рівень професійної компетентності і здатна продуктивно вирішувати соціальні, професійні й особистісні завдання.

Таким чином, ми можемо сформулювати таке визначення професійної компетентності. Професійна компетентність – це базова характеристика діяльності спеціаліста; вона включає як змістовий (знання), так і процесуальний (уміння) компоненти і має головні суттєві ознаки, а саме: мобільність знань, гнучкість методів професійної діяльності і критичність мислення.

Перед сучасним педагогом ставиться вимога володіти цілою гамою спеціальних, професійних умінь, передусім пов'язаних з

його психологічною підготовкою. У своїй професійній діяльності він зіштовхується з необхідністю вчити не лише знанням, але й способам їх одержання, формувати навчальну діяльність учнів, студентів, будувати освіту як систему, що створює умови для самопроекування і формування багатомірної свідомості, здатності самовизначатися, розвивати у студентів, учнів техніку розуміння, мислення, дії, рефлексії. Унікальність професії педагога полягає у тому, що він створює умови розвитку людини, її освіти, а основу педагогічної освіти складає валео-психологічне знання як учіння про сутність людини і закономірності її розвитку. У цьому контексті стає очевидною необхідність підвищення медико-біологічної та валео-психологічної грамотності сучасного педагога, адже освітній процес, орієнтований на розвиток різноманітних здібностей людини, може будуватися лише на адекватній творчій основі, ядро якої складають психологія та педагогіка розвитку.

Валео-психологічна компетентність вважається однією з визначальних у структурі педагогічної діяльності. Під різними найменуваннями («розуміння учнів», „розуміння душевного стану іншого”, „спостережливість” і т.ін.) вона входить до структури загальних педагогічних здібностей. Талановиті педагоги завжди відрізняються хорошим знанням психології вихованців.

Важливість валео-психологічної компетентності сучасного педагога сьогодні не викликає ніяких сумнівів. Однак, як показує практика, випускники вищих навчальних закладів часто переживають низку труднощів, пов'язаних із застосуванням досягнень психології у практиці їх професійної діяльності. Як стверджують дослідники, близько половини респондентів основну причину незадоволеності своєю психологічною підготовкою вбачають у низькій практичній спрямованості, абстрактності й описовості курсів психології, що викладаються у вищих навчальних закладах.

Розробка змісту і структури навчального матеріалу з психології повинна забезпечити створення цілісного учбово-методичного комплексу, у якому будуть диференційовані й повноцінно представлені як теоретико-науковий, методологічний, так і практико-професійний (прикладний) компоненти психологічної освіти майбутніх педагогів.

Медико-біологічна та валеопсихологічна освіта повинна служити зростанню власної психологічної культури майбутнього фахівця, що передбачає вміння розумітися в інших людях, адекватно відгукуватись на їх поведінку, успішно взаємодіяти з ними. Потрібно також формувати у студентів вміння управляти власними психічними станами, вміння розвивати у себе пам'ять, увагу, виховувати волю, характер і т.інш., тобто все те, що сприяє не лише їх зростанню як професіонала, але й як людини, яка прагне до самовдосконалення. Психологія не лише вивчає людину науковими методами, не лише будує проекти і замисли людини, але й допомагає їй пізнати та змінити себе, виступає засобом самовдосконалення. Практичне, життєве значення психології полягає в її перетворювальній функції, у забезпеченні індивідуальними засобами роботи над собою, змінювання і розвитку себе, управління своїми процесами і станами.

Ми вважаємо, що для підвищення рівня валео-психологічної компетентності, педагогу необхідно знати умови, які сприяють розвитку і формуванню рівня розвитку психолого-педагогічної компетентності. Підвищення рівня педагога величезну роль відіграє самоосвіта і допомога психолога в скрутних ситуаціях.

1. Педагогічний такт - це обов'язкове дотримання вчителем принципу міри в спілкуванні з дітьми в освітній діяльності, який передбачає повагу до учнів, уважність і довіру, розумність у вимогах до виконання навчальних завдань і багато іншого

2. Вміння знайти правильний підхід до учнів і знати їх індивідуальні та психолого-вікові особливості.

3. Здатність і бажання працювати з дітьми.

4. Зацікавленість у результатах своєї професійної діяльності.

5. При плануванні та організації навчально-виховного процесу враховувати рівень мотивації та повноту знань навчального матеріалу.

6. Педагог повинен володіти навичками та вміннями організаторських здібностей.

7. Володіти своєю мовою - вона повинна бути простою, зрозумілою і переконливою в спілкуванні з дітьми.

8. Уміти управляти психічним станом учнів на уроках. Для цього необхідно створювати комфортну навчальну обстановку на заняттях і вміти бачити і розрізняти психічний стан дітей.

9. «Емпатичність» педагога, тобто здатність відчувати емоційний стан учня, вміти співпереживати і відгукнутися на проблему дитини. Головне тут для педагога - зрозуміти стан дитини і поглянути на ситуацію з її позиції, щоб знайти шляхи вирішення виниклої проблеми у дитини.

Також важливе значення має зовнішня привабливість педагога, тому що діти та підлітки отримують інформацію не тільки з мови педагога, але і візуально – звертають увагу на вираз почуттів в мімічних і пантомимических рухах педагога. Крім того, приємні манери поведінки педагога сприяють швидкій адаптації до будь-якої обстановці і спрощують встановлення комунікативних зв'язків, що підвищує рівень впливу на учнів.

Підсумовуючи вище сказане ми дібралися до такого висновку, що аналіз сучасних психолого-педагогічних науково-методичних джерел дає можливість стверджувати про необхідність формування валеопсихологічної компетентності у фахівця, що визначатиме його професійну спроможність та сприятиме формуванню професіоналізму продовж життя. Найбільш ефективним засобом, що впливатиме на формування психологічної компетентності педагога, повинні виступати дисципліни психолого-педагогічного циклу, вивчення яких передбачено навчальними планами підготовки фахівців у різних типах шкіл та ВНЗ.

Список використаних джерел

1. Сабадишин Р. О., Бухальська С. Є. Медична біологія: Підруч. 2 вид. В., 2009;
2. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. - Львів: Світ, 1993. - 120 с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с
4. Вайнер Е. Н. Валеологія: Підручник для вузів. - 3-е изд .. - М.: Флінта: Наука, 2005р. - 414 с.
5. Вікова та педагогічна психологія / За ред. А.Б. Петровського. — К., 1973.
6. Зязюн І.М. Основи педагогічної майстерності. — К., 1989.
7. Стельмахович М.Г. Теорія і практика українського національного виховання. — Івано-Франківськ, 1996.
8. Барильнік А. І. Громадянське виховання в умовах українського державотворення : (з досвіду роботи політико-правового клубу «Феміда») / А. І. Барильнік // Виховна робота в школі : наук.-метод. журн. – 2012. – № 5. – С. 25–29 : табл. – Бібліогр.: с. 29.
9. Зеленов Є. Педагогічні основи планетарного виховання студентської молоді / Євген Зеленов // Вища школа. – 2008. – № 12. – С. 62–78 : портр.
10. Іваній О. М. Організаційні засади формування правової компетентності майбутнього вчителя / О. М. Іваній // Вища освіта України. – 2011. – № 3. – С. 39–44. – Бібліогр.: с. 44 (8 назв.).

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ДО КОМПЕТЕНТНОСТІ

Жара Ганна Іванівна

доктор педагогічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Актуальність проблеми. Вчасна і компетентна домедична допомога потерпілим при травмах, пораненнях та інших невідкладних станах є запорукою їхнього виживання [2; 3]. Особливо актуальною є необхідність наявності у пересічних громадян практичних навичок надання домедичної допомоги в умовах бойових дій, які відбуваються в Україні вже другий рік поспіль внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої держави.

У п. 4 ст. 1 Закону України «Про екстрену медичну допомогу» від 05.07.2012 № 5081-VI *домедична допомога* визначається як «невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я, що здійснюються на місці події особами, які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти основними практичними навичками з рятування та збереження життя людини,

яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до закону зобов'язані здійснювати такі дії та заходи» [5]. Статтею 12 того ж Закону визначено коло осіб, які зобов'язані надавати домедичну допомогу людині у невідкладному стані, а саме: рятувальники, працівники державної пожежної охорони, міліції, фармацевтичні працівники, провідники пасажирських вагонів, бортпровідники «та інші особи, які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти практичними навичками надання домедичної допомоги» [5]. Серед професійних компетентностей вчителя, визначених відповідним професійним стандартом (трудова функція В – Участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища) вказана здоров'язбережувальна компетентність, яка передбачає здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу [6, сс. 8, 21, 39].

Водночас якщо у медичних закладах вищої освіти розроблені спеціальні навчаль-

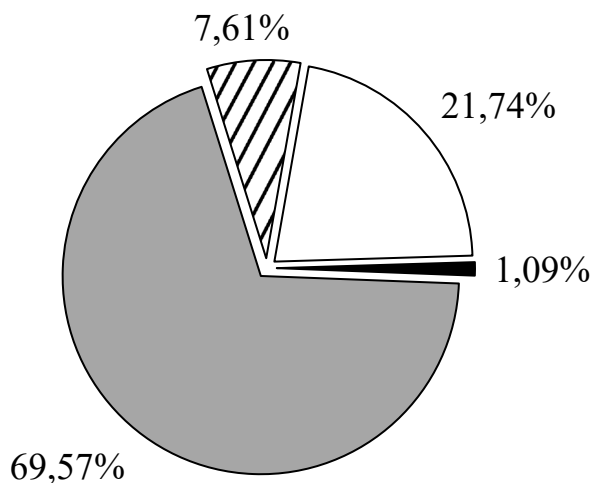
ні курси з домедичної допомоги [2], і сумніватися у компетентності майбутніх медиків не приходиться, то у закладах немедичного профілю часто подібна підготовка є формалізованою або їй не надається достатньої уваги, попри те, що деякі спеціальності її потребують у повному обсязі [1; 4; 6].

З метою з'ясування готовності студентської молоді до надання домедичної допомоги було проведено анкетування студентів немедичних ЗВО Волинської, Дніпропетровської, Донецької, Закарпатської, Київської, Львівської, Одеської, Полтавської, Рівненської, Сумської, Тернопільської, Харківської, Хмельницької, Черкаської, Чернівецької і Чернігівської областей. Дослідна група складалась з 91 студента (45 хлопців і 46 дівчат), 14 із них віком до 18 років, 76 осіб – від 18 до 25 років, і 2 студенти – від 26 до 45 років. За освітнім рівнем «бакалавр» навчаються 46 респондентів, які мають загальну середню освіту, 3 – професійно-технічну; за освітнім рівнем «магістр» навчаються 38 студентів з освітнім ступенем «бакалавр» і 5 студентів з освітнім ступенем «магістр» або ОКР «спеціаліст».

Результати дослідження. На запитання про обізнаність з питань надання до-

медичної допомоги, 21,74% респондентів вказали, що цілком орієнтуються в цих питаннях і мають відповідні навички; частково орієнтуються 1,09%; мають теоретичні знання, але не мають практичних навичок понад дві третини опитаних (69,57%); і зовсім некомпетентними у здійсненні домедичної допомоги вважають себе 7,61% студентів (рис. 1).

Відповіді на запитання про місце проходження навчання з домедичної допомоги, розподілилися таким чином: 59 студентів (64,83%) вказали, що у закладі освіти, де вони навчаються/навчалися, був спеціальний курс, або організовано тренінг; 6 студентів (6,6%) проходили курси/тренінги від вітчизняних лікарів/парамедиків/практиків екстреної медицини; 2 студенти (2,2%) проходили курси/тренінги від міжнародних організацій; самостійно опановували навички домедичної допомоги, користуючись додатковою літературою, джерелами Інтернет тощо – 24 студенти (26,4%); 2 студенти (2,2%) проходили навчання на робочому місці; інші варіанти відповідей зазначили 3 студенти (3,3%); взагалі не проходили подібне навчання 8 студентів (8,8%).



- Так, цілком орієнтуюся в цих питаннях і маю практичну підготовку
- Частково знаю, але не орієнтуюся на 100%
- Знаю теорію, але не маю практичних навичок
- Ні, зовсім не орієнтуюся в цих питаннях

Рис. 1. Обізнаність студентів українських ЗВО у питаннях надання домедичної допомоги

Досвід надання домедичної допомоги у мирний час мають 9,78% респондентів, у воєнний час – 3,26%. Переважна більшість опитаних не надавали домедичну допомогу

потерпілим як у мирні часи (82,61%), так і під час бойових дій (94,57%). Допомогали іншим за їхніми вказівками 7,61% респондентів у мирний час, і 2,17% – від початку активних бойових дій.

Переважає більшість респондентів вказали, що гостро потребують практичного відпрацювання усіх навичок надання домедичної допомоги, у ситуаціях, наближених до реальних. До змісту навчальних занять студенти пропонують включити такі теми, як: перша допомога при ДТП, опіках, пораненнях (особливо вогнепальних та осколкових), спортивних травмах, евакуація потерпілих з осередку небезпеки, накладання пов'язок (десмургія), серцево-легенева реанімація, накладання джгута (турнікета), самодопомога при пораненнях, психологічна готовність рятувальника до здійснення домедичної допомоги, зупинка панічних атак тощо.

Висновки. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що у закладах вищої освіти немедичних профілів підготов-

ка студентів до надання домедичної допомоги є переважно теоретичною, без належного відпрацювання практичних навичок. Це утруднює формування у студентів відповідних компетенцій, і у випадках, коли виникає необхідність надання домедичної допомоги у реальному житті, вони не відчувають потрібної готовності. Деякі студенти намагаються компенсувати відсутність практики за допомогою неформальної (відвідування тренінгів тощо) та інформальної освіти (через Інтернет або вивчення додаткової літератури), але все ж таки не вважають себе достатньо обізнаними.

Зважаючи на актуальність проблеми надання домедичної допомоги в умовах невизначеності воєнного стану і перебування населення в умовах постійної загрози життю і здоров'ю, підготовка студентської молоді має здійснюватись з максимальною практикоорієнтованістю. Потребують перегляду як освітні і навчальні програми, так і способи залучення фахівців-медиків до неформальної освіти здобувачів у межах немедичних ЗВО.

Список використаних джерел

1. Булеєв М. В., Ткаченко С. В., Жара Г. І. Запобігання травматизму в дзюдо як ознака професіоналізму тренера-викладача. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. 487 с. С. 66–71. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).14.*
2. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях : навчальний посібник для підготовки фахівців першого (освітньо-професійного) рівня, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (1 курс) / за загальною редакцією Волянського П. Б. та Гринзовського А. М. [Гринзовський А. М., Волянський П. Б., Калашченко С. І. та ін.]. Київ : ІДУЦЗ, 2018. 216 с.
3. Жара Г. І. Організація домедичної підготовки в умовах війни в Україні та у світовій практиці. *Екстрена медична допомога в умовах війни (освіта, інновації, досвід) : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Суми, 4 квітня 2023 року) / редколегія: Ю. В. Шкатула, Ю.О. Бадіон. Суми : Сумський державний університет, 2023. 74 с. С. 37–38.
4. Жара Г.І., Білоус В. В. Проектування спеціальної підготовки до надання невідкладної допомоги в екстремальних видах спорту. *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, 2014. № 8/СХХV. Серпень. 224 с. С. 72–77.
5. Закон України «Про екстрену медичну допомогу». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2013. № 30. С. 340. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17> (Доступ на 12.04.2023).
6. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». Затверджено Наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736. URL : <https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv>. (Доступ на 05.02.2023).

**КУРС «СПОРТИВНА НУТРИЦІОЛОГІЯ» ДЛЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ
МАГІСТРІВ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Жиденко Алла Олександрівна

доктор біологічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка

Паперник Вікторія Вікторівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри екології та охорони природи Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка

Функціонування системи освіти в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів до навчання, інноваційних форм організації освітнього процесу, ефективних педагогічних та інформаційних технологій [1, с.7]. Під час війни і після її завершення головним завданням освітньої галузі буде забезпечення якості освіти на всіх рівнях. Тому цілком закономірним є проведення і втілення наукових досліджень та їх результатів у практику роботи в освіті, стверджує заступник Міністра освіти і науки України Віра Рогова [1, с.18]. Важливими принципами відновлення мають бути узгодженість завдань за різними напрямками (державна безпека, економічний і соціальний розвиток, охорона здоров'я, культура тощо) та спрямованість на прискорення інтеграції до ЄС. Водночас плани відновлення у сфері вищої освіти повинні бути узгоджені зі стратегіями розвитку інших ланок освіти, ресурсними обмеженнями (час, кадри, фінанси, обладнання тощо), з прогнозами розвитку ринку праці й технологій в Україні та світі [2, с.18]. Викладачі закладів вищої освіти повинні відповідати за якість знань свої випускників, особливо це стосується тих молодих спеціалістів, які повинні забезпечувати перемоги на спортивному фронті, а саме такі професії як: тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи та ін.), тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції), інструктор-методист спортивної школи. Зараз, коли головною справою держави є боротьба з жорстоким ворогом, багато молодих та сильних хлопців та дівчат перебувають на військовому фронті. Тренер має знати не лише як навчати техніці виконання фізичних вправ, а й бути спортивним психологом та медиком. Крім того, для дитячого тренера та фітнес тренера населення різного віку, головним є покращення їхнього здоров'я.

Мета статті: представити новий курс «Спортивна нутриціологія», який допоможе майбутньому тренеру знати фізіолого-біохімічні процеси, які протікають в організмі під час тренувань спортсменів та як використовувати продукти спортивного харчування для підвищення адаптації до фізичних навантажень, для прискорення відновлення та збереження здоров'я спортсменів, та підвищення їх працездатності.

В цей час в інтернеті можна знайти нескінченну кількість рекомендацій щодо спортивного харчування та таку ж нескінченну кількість запропонованих біологічно-активних добавок різних виробників з незрозумілим коментарем на етикетках. Тренери і спортсмени намагаються їх використовувати, сподіваючись, що ці напої та таблетки допоможуть змінити енергетичний потенціал м'язів, посилять психоемоційну стійкість спортсмена на змаганнях, або покращать нейрогуморальну регуляцію при виконанні вправ у складно координованих видах спорту та відстрочать стомлюваність. Найбільш обізнані та знаючі автори [3, с.6] у цьому синтетичному, але самостійному напрямі клінічної та експериментальної фармакології та дієтології дають наступні визначення спортивної нутриціології (СН). СН – це наука про спортивне харчування (sport nutrition science), яка є складовою клінічної нутриціології і займається всіма аспектами впливу їжі (харчування) та її компонентів (нутриєнтів) на життя та здоров'я людини, яка активно займається спортом, а також адаптацією режиму (раціону) харчування до мінливих умов повсякденного життя, тренувань та змагань для максимального підвищення фізичної готовності. Ця наука включає в себе також процеси, за допомогою яких організм спортсмена споживає, абсорбує, транспортує, утилізує та виділяє всі компоненти дієти [3, с.31]. Ми пропонуємо загальний курс

«Спортивна нутриціологія», першим модулем якого будуть фізіолого-біохімічні зміни в організмі під дією фізичних навантажень, де будемо розглядати силові тренування у максимальній зоні потужності, або кардіо тренування, у великій та помірній зоні потужності, енергетичне забезпечення відповідно їх м'язів і нутритивно-метаболічну підтримку організму спортсмена у відновлювальному періоді.

Мета курсу: Набуття знань про нутриціологічне забезпечення спортсменів для прискорення процесів їх адаптації до надінтенсивних фізичних навантажень; нутритивно-метаболічний супровід для підтримки працездатності спортсменів та профілактики перетренованості та травматизму у спорті.

Перелік тем курсу:

1. Вступ до курсу «Спортивна нутриціологія»: загальні принципи, концепція та методологія.

2. Динамічний процес руху та його фізіолого-біохімічні механізми, які визначаються станом і співвідношенням зовнішніх і розвитку внутрішніх умов пристосувальної м'язової діяльності.

3. Нутритивно – метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів.

4. Нутритивний статус та «харчова поведінка» спортсмена.

5. Енергетична та нутритивна недостатність. Потреба в харчових добавках на різних етапах спортивної діяльності.

6. Особливості функціонування мікробіома кишечника, що грає системотворчу роль у підтримці працездатності та функціональної підготовленості спортсменів.

7. Роль макро- та мікронутрієнтів для формування імунітету і поліпшення фізичної підготовленості спортсменів.

8. Методологічні аспекти підтримки водно-електролітного балансу при фізичних навантаженнях.

9. Нутритивно-метаболічний супровід для підтримки функції зв'язково-суглобового апарату та при синдромі мікроушкодження м'язів. Профілактика травматизму у спорті.

10. Засоби нутритивно-метаболічного контролю маси тіла і ліпідного профілю крові у спорті та фітнесі.

11. Вегетаріанство у спорті: стан питання та перспективи при синдромах ікропошкодження м'язів і відстроченої м'язової хвороби в умовах фізичних навантажень [4, с.14].

Висновки: Після проходження нашого курсу молоді фахівці знатимуть, як не допустити пошкодження внутрішніх органів, нервової системи та перетворення компенсації в хворобу у спортсменів. Крім того, як підготувати спортсменів до успішної професійної діяльності, оскільки вони знатимуть характеристику ефективних засобів підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті.

Список використаних джерел

1. Рогова В. Інноваційна експериментальна діяльність у системі освіти України в мовах воєнного стану *Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. С.7-8.*

2. Бахрушин В.Є. Відновлення системи вищої освіти України в повоєнний період: ефективність мережі та євроінтеграційні аспекти *Освіта України в умовах воєнного стану: управ-*

ління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с.

3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Основы спортивной нутрициологии. СПб: Изд. ООО «РА «Русский Ювелир», 2018. 560 с.

4. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. М.: Спорт, 2020. 640 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Звєкова Вікторія Корнійвна

кандидат педагогічних наук, доцент завідувачка кафедри загальної педагогіки і

спеціальної освіти Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Поняття «культура здоров'я» може мати різні інтерпретації у різних наукових дисциплінах. Однак, загалом, культура здоров'я вважається комплексом знань, навичок і цінностей, що стосуються здоров'я людини, які вона володіє та використовує в повсякденному житті.

У психологічній науці поняття культури здоров'я відображає рівень свідомості та поведінки людини, спрямованих на збереження та зміцнення її фізичного і психічного здоров'я. Вона досліджує також психологічні фактори, які впливають на формування культури здоров'я, такі як ставлення до здоров'я, мотивація до здорового способу життя, усвідомлення ризиків та здатність до прийняття рішень щодо здоров'я [1, с.132].

У лінгвістичній науці поняття культури здоров'я відображається у способі використання мови, тобто у формулюванні та передачі інформації про здоров'я людини. Також вона досліджує взаємозв'язок мовленнєвої діяльності та здоров'я людини, використовуючи методи лінгводидактики. У лінгводидактичній науці поняття культури здоров'я відображається у вихованні та навчанні студентів та учнів про здоровий спосіб життя, використовуючи мовленнєві вправи, які сприяють формуванню цінностей та навичок здорового способу життя.

Формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами є важливим завданням, оскільки ці діти потребують особливої уваги та догляду з боку батьків, вчителів та інших фахівців. Перш за все, важливо забезпечити дітям з особливими потребами належний рівень фізичного розвитку та здоров'я. Для цього необхідно забезпечити їм правильне харчування, регулярні заняття фізичною культурою та спортом, а також регулярні медичні огляди та профілактичні заходи [2].

Крім того, діти з особливими потребами часто мають проблеми зі здоров'ям психіки. Тому важливо забезпечити їм психологічну підтримку та відповідний рівень психічного комфорту. Для цього можуть бути проведені психологічні тренінги, консультації та індивідуальні заняття з психологом [3].

Окрім цього, важливо забезпечити дітям з особливими потребами доступ до навчання та інформації про здоровий спосіб життя. Це може бути забезпечено за допомогою спеціальних програм та інтерактивних занять з допомогою комп'ютера або мобільного телефону. Також можуть бути використані різноманітні форми діяльності, такі як гри, спортивні змагання та інші активності, які допоможуть дітям з особливими потребами зрозуміти та запам'ятати правила здорового способу життя. Нарешті, важливо забезпечити навколишнє середовище, яке буде сприяти формуванню навичок здорового способу життя. Для цього можна створити спеціальні класи та зони в школах та інших навчальних закладах, де діти з особливими потребами зможуть займатися фізичними вправами та отримувати інформацію про здоровий спосіб життя. Також важливо забезпечити наявність спеціального обладнання для проведення занять фізичною культурою та спортом. Крім того, вчителі та інші фахівці повинні бути навчені та підготовлені для роботи з дітьми з особливими потребами та забезпечення їхнього навчання та розвитку. Для цього можуть бути проведені спеціальні тренінги та семінари, які допоможуть вчителям зрозуміти особливості навчання дітей з різними потребами та вивчити методики та підходи до формування навичок здорового способу життя [4, с.66].

Нарешті, важливо включати батьків та опікунів у процес формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими потребами. Це може бути забезпечено за допомогою інформаційних бюлетенів, консультацій та батьківських зборів, де батьки та опікуни можуть дізнатися про правила здорового способу життя та отримати поради щодо формування цих навичок у своїх дітей. Усі ці заходи допоможуть створити сприятливі умови для формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими потребами та забезпечать їм належний рівень фізичного та психічного здоров'я.

Діти стоять перед майбутнім, і воно залежить від фундаменту життєдіяльності, який формується в дошкільному дитинстві. Проблеми дошкільного дитинства як особливого самоцінного періоду життя людини,

необхідність збереження здоров'я дітей у дошкільному віці як умови їх успішного життя та формування ціннісного ставлення до свого здоров'я стоять у центрі уваги філософів, педагогів, психологів, соціологів,

оскільки саме у дошкільному дитинстві закладаються основи загальної культури особистості, важливим компонентом якої є культура здоров'я.

Список використаних джерел

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навч. пос. К. : Академвидав, 2004. 450 с.
2. Доцюк Л. Г., Гауряк О. Д. Використання адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку школярів з порушеннями слуху. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 132-135.
3. Іваніцький Р. Б., Альошина А. І., Бичук О. І. Розвиток та корекція рухової сфери дітей із вадами слуху в процесі фізичного виховання. Сучасний етап. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. Вип. 27. С. 98-102.
4. Польовик О. Проблеми життєдіяльності дітей з особливими потребами в сучасному суспільстві. Сучасна теорія і практика соціальної роботи: зб. наук. пр. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна»; [голов. ред. : М. Є. Чайковський], 2010. с. 99-101.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗНАТЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

Гаврилова Надія Михайлівна

старший викладач Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

Кузьменко Наталія Вікторівна

старший викладач Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

Вступ. Здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення виступають центральною проблемою фактично всіх країн світу. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості країни, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. На думку М.М. Булатової [3] однієї з найважливіших проблем сьогодення є проблема здоров'я та фізичного потенціалу населення країни, особливо тієї її частини, яка відноситься до працездатної.

На думку В.І. Ильїніча [10] фізична культура – це частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення та підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей народу та використання їх у суспільній практиці та повсякденному

житті кожної людини. Активна рухова діяльність – одна з головних складових біологічного забезпечення життєдіяльності організму людини (клітин, тканин, органів, фізіологічних систем).

У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, психічну стійкість і, в цілому, забезпечувати високу працездатність протягом усього життя [10, 2, 12, 22].

Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві є складними багатofункціональ-

ними явищами, які виконують ряд важливих соціальних функцій:

- зміцнення здоров'я людей, сприяння відтворенню здорового населення і збереженню генофонду країни;
- виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості з прагненням до досягнення її фізичної досконалості;
- задоволення потреб суспільства в людях, фізично підготовлених до сучасного виробництва;
- інтернаціональне виховання громадян країни, зміцнення єдності та згуртованості націй, дружби і співпраці між народами [10].

Сучасні тенденції інтенсифікації освітнього процесу у вищій школі висувають високі вимоги до стану здоров'я студентів, в основі якого знаходиться здоровий спосіб життя, фізичне виховання [14, 1].

Подальший якісний розвиток суспільства передбачає усвідомлення величезної ролі освіти в утвердженні самоцінності людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей. У цьому зв'язку серед численних проблем сучасної педагогічної науки особливої актуальності набуває проблема формування та стійкого розвитку у студентів у процесі навчання фізичної і спортивної культури, здорового способу життя [14, 1, 5].

Особливу роль у стимулюванні фізичного та інтелектуального потенціалу студентів набуває формування спортивної культури як сучасної субкультури розкриття та реалізації рухового потенціалу молоді в студентські роки [14, 1].

Включення у процес фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі занять з видів спорту буде сприяти формуванню у студентів культури занять спортом (базова основа спортивної культури), реалізації індивідуальних рухових задатків і біологічної потреби в русі.

Дослідження останніх років свідчать, що однією з причин виникнення настільки плачевної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом [5].

У той же час у практиці вітчизняного фізичного виховання недостатньо розроблені та обгрунтовані організаційно-педагогічні підходи впровадження фізичного виховання в навчальний процес студентів [20].

У процесі аналізу науково-дослідної та навчально-методичної літератури з тематики дослідження виявлено суперечності між:

- необхідністю інтенсифікації навчального праці у вузі і недостатнім рівнем стану здоров'я студентів;
- необхідністю зміцнення та підтримки здоров'я студентів та недостатньою ефективністю діючого процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі;
- необхідністю запровадження спортивної культури у фізичне виховання як сучасної субкультури розкриття рухового потенціалу молоді в студентські роки, підвищення спортивної та фізичної підготовленості і недостатньою розробленістю організаційно педагогічних підходів її реалізації у вузі [8].

Сьогодні перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання з оновлення та вдосконалення технологій освіти на базі створення і широкого впровадження інноваційних високоефективних педагогічних методів, узагальнення сучасних технологій та їх адаптації для освітніх систем з урахуванням проблем гуманізації вищої освіти.

Висновки. Фізичне виховання є одним з найважливіших чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів, що сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Одним з пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я.

Таким чином, аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та основ здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вказує на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, впровадження інноваційних підходів, технологій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентів.

Список використаних джерел

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О.М. Бондаренко, М.Г. Чобітько // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2010. – Випуск 3. – С.160–166.
3. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
4. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
5. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р.С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. – Випуск 2. – С.144–146.
6. Волков В.Ю. Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін. Київ, 19-20 березня 2010 р. / Уклад. Ю.О. Тимошенко. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С. 16-22.
7. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 23 с.
8. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – № 6. – 310 с.
9. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск, 2009. – 275 с.
10. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
11. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів: Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57-63.
12. Prusik Ka. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. / Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. // Usta ad Albim Bohemica, 2008, – R. 8, No. 2. – S. 125-135.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ПАЦІЄНТА BODYINTERACT™ НА КАФЕДРІ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Калашник Кирило Вадимович

доктор філософії, асистент кафедри інфекційних хвороб Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Фурик Олена Олександрівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри інфекційних хвороб Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Рябокоть Олена В'ячеславівна

доктор медичних наук, завідувач кафедри інфекційних хвороб Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

З самого початку карантинних обмежень через пандемію COVID-19, що почалися у 2020 році, виникла гостра проблема продовження навчання у форматі онлайн серед студентів Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

(ЗДМФУ). Майже одразу ректоратом університету було прийнято рішення про використання пакету програм Office 360, а саме MS Teams [1, с.336-342]. Проте необхідність у напрацюванні практичних навичок при роботі із пацієнтом залишилася. Через каран-

тинні обмеження та піклування про безпеку студентів було прийнято рішення про початок роботи із комплексом сценаріїв від Body-Interact™. Під час дії воєнного стану в Україні ця потреба зросла.

В курсі освіти вищих медичних закладів, для здобувачів та медсестер використовуються спеціалізовані манекени на яких можна потренувати різноманітні сценарії розвитку хвороби. Практичні навички також відпрацьовуються, наприклад, встановлення внутрішньовенних катетерів, виконання ін'єкцій, проведення об'єктивного огляду тощо [2, с.1224-1230]. Проте, таке навчання може мати ряд недоліків:

- складність з одночасним навчанням великої кількості здобувачів;
- значний час навантаження на кожного викладача;
- неможливість доступу до манекену у будь-який час;
- неможливість декілька разів пройти тренувальний сценарій;
- висока вартість такого манекену для закладу [3, с.296-303].

Впровадження роботи із віртуальним пацієнтом нівелює вказані недоліки [4, с.33-40; 5].

В освітніх закладах багатьох країнах світу є досвід навчання із включенням віртуальних пацієнтів. Португальські дослідники [6, с.13-18] порівняли якість роботи медсестер з манекенами та з віртуальним пацієнтом, які в кінці були оцінені безпосередньо після та через 2 місяці потому. В результаті з'ясували, що достовірно вищі результати були зафіксовані у тих медсестер, що практикувалися за допомогою віртуальних систем. Китайські дослідники [7, с.194-197] навчали середній медичний персонал встановлювати катетер Фалея із шоломом віртуальної реальності, який попереджав про наявні помилки. В той же час контрольна група використовувала класичний варіант навчання цієї навички. В результаті, якість засвоєння була вищою у першій групі. Таким чином, використання методів віртуального пацієнта є ефективним та на часі у сучасних методах викладання по всьому світу.

Згідно з ініціативою ректорату ЗДМФУ на початку пандемії COVID-19, кафедрою Інфекційних хвороб було впроваджено у практику використання комплексу

сценаріїв віртуального пацієнта у курсі навчання здобувачів освіти. Кожен зі студентів отримував детальну інструкцію, що містила покроковий план запуску сценарію та необхідні логіни та паролі для входу в акаунт. Інструкція містила скріншоти для полегшення першого знайомства із інтерфейсом, щоб здобувач мав змогу змінити мову, одиниці вимірювання показників тощо. Щоб англомовні студенти також мали змогу працювати із віртуальним, вона була переведена на англійську. Необхідні зв'язки логін/пароль наша кафедра на початку кожного року отримує у завідувача «Міжкафедральний тренінговий центр ЗДМФУ».

Сценарії віртуального пацієнта розрізняються за рівнем складності. Це виражається у різній кількості маніпуляцій, варіацій діалогів, засобів лікування.

Після завантаження сценарію, студент бачить як самого пацієнта, так і можливі варіанти взаємодії із ним. Через вкладку «Діалоги» є можливість зібрати детальний анамнез хвороби, життя та епідеміологічний анамнез; через «Фізикальний огляд» відповідно провести об'єктивне обстеження. Ці перші дії студента вже дозволяють встановити попередній діагноз та цілеспрямовано призначати «Аналізи» та медичні препарати (через функцію «Medication»). З метою поглиблення теоретичних знань студента, перед початком роботи зі сценаріями викладачі ознайомлюють з актуальним наказом лікування COVID-19 в Україні [8].

Технічні проблеми, з якими може стикнутися студент на початку роботи із віртуальним пацієнтом:

- проблема із входом до акаунту. Це може бути пов'язано з поганим інтернет з'єднанням (використання VPN на окупованих територіях) або одночасним підключенням декількох студентів за одним логіном/паролем. Це вирішується зміною провайдера, вимкненням VPN на девайсі (смартфон чи ноутбук); спроба зайти за іншим логіном та паролем. Слід зазначити, що перший запуск сценарію на девайсі зазвичай досить довгий та може зайняти приблизно 10-15 хвилин, про що ми обов'язково попереджаємо усіх здобувачів.

- у разі одночасного призначення багатьох аналізів, втручань чи медикаментів, студент може отримати у правому вер-

хньому куті робочого вікна повідомлення «Максимальні результати досягнуті». Це пов'язано із тим, що сценарій має бути покороковий, щоб система зарахувала результат. Єдина рекомендація – робити призначення після отримання результатів попередніх втручань.

В разі завершення часу або вдалого вирішення сценарію, перед здобувачем з'являється вікно де потрібно встановити заключний діагноз пацієнтові, від правильної відповіді на який буде залежати приблизно 30% фінальної оцінки за роботу. Далі відкривається вікно брифінгу, що дозволяє студентові наочно подивитися які з його призначень мали вплив на хід сценарію, а які були зайвими. Це дозволяє оперативно врахувати власні помилки для наступних більш вдалих спроб.

На кафедрі Інфекційних хвороб ЗДМФУ на час карантинних обмежень та часу дії воєнного стану, робота із віртуальним пацієнтом прирівняна до роботи із пацієнтом біля його ліжка. За результатами проходження сценарію студенти 5 курсу мають написати історію хвороби де будуть відображені всі деталі роботи із віртуальним па-

цієнтом. Впровадження такого типу навчання дозволяє змінити роль викладача як просто «лектора» і зробити його «наставником» у такій рольовій грі де він може направляти студента на шляху його навчання. Таких підхід дозволяють підвищити зацікавленість студента, який починає задавати більше питань, звертатися за допомогою у складних частинах сценарію, бачити наочно результат своїх призначень та втручань.

Висновки

1. BodyInteract™ є простою для розуміння та сучасною системою з потужною науковою базою, що підтверджує свою ефективність у напрацюванні практичних навичок у молодшого медичного персоналу (наприклад, медсестри), студентів та практикуючих лікарів.

2. Використання віртуального пацієнта у навчанні підвищує ефективність засвоєння, дозволяє безпечно та багаторазово проводити навчання самостійно та у групах, підвищує зацікавленість студента у пізнанні, що є актуальним під час дії карантинних обмежень та обмежень пов'язаних із воєнним станом.

Список використаних джерел

1. Використання освітніх дистанційних технологій в карантинних умовах COVID-19 / Фурик О.О., Рябоконь О.В., Калашник К.В., Задирака Д.А. // Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії» - Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». № 2 – Том II(87). – С. 336-342.
2. Liaw, S. Y., Rethans, J.-J., Scherpbier, A., & Piyanee, K.-Y. (2011). Rescuing a patient in deteriorating situations (rapids): A simulation-based educational program on recognizing, responding and reporting of physiological signs of deterioration. *Resuscitation*, 82(9), 1224–1230. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2011.04.014>
3. Liaw, S. Y., Scherpbier, A., Klainin-Yobas, P., & Rethans, J.-J. (2011). A review of educational strategies to improve nurses' roles in recognizing and responding to deteriorating patients. *International Nursing Review*, 58(3), 296–303. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2011.00915.x>
4. Haerling, K. A. (2018). Cost-utility analysis of virtual and mannequin-based simulation. *Simulation in Healthcare: The Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, 13(1), 33–40. <https://doi.org/10.1097/sih.0000000000000280>
5. Isaza-Restrepo, A., Gómez, M. T., Cifuentes, G., & Argüello, A. (2018). The virtual patient as a learning tool: A mixed quantitative qualitative study. *BMC Medical Education*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1395-8>
6. Padilha, J. M., Machado, P. P., Ribeiro, A. L., & Ramos, J. L. (2018). Clinical Virtual Simulation in Nursing Education. *Clinical Simulation in Nursing*, 15, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2017.09.005>
7. Gu, Y., Zou, Z., & Chen, X. (2017). The effects of VSIM for nursing™ as a teaching strategy on fundamentals of Nursing Education in undergraduates. *Clinical Simulation in Nursing*, 13(4), 194–197. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2017.01.005>
8. Протокол «Надання медичної допомоги для лікування коронавірусної хвороби (COVID-19)» від 22.02.2022 року №358 (https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/2020_762_protokol_covid_19.pdf).

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПІДЛІТКАМИ 8-14 РОКІВ, ХВОРИМИ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Коваленченко Володимир Федорович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Єсінова Катерина Олегівна

магістр, фізичної терапії, ерготерапії Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кузьменко Вікторія Юрійівна

старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що ефективність оздоровлення підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму, залежить від раціональної побудови рухового режиму, як використання і розподілу протягом дня в певній послідовності різних видів рухової активності.

Бронхіальна астма, на думку А.І. Альошиної, серйозно впливає на якість життя та фізичну активність підлітків [1, с. 270]. Фактори, що ініціюють запальний процес, є складними і все ще досліджуються. Відомо, що генетичні фактори і вплив навколишнього середовища (такі, як алергени, забруднення, інфекції, мікроби, стрес) у вирішальних моменти розвитку імунної системи беруть участь в появі бронхіальної астми (БА). Тому характеристика результатів впровадження фізичних вправ у програму оздоровлення підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму, є актуальною та важливою.

Як відмічає Е.А. Holloway, R.J. West важливо крім фізичних вправ на покращення дихання надавати вправи, які будуть збільшувати силу м'язів та їх витривалість [4, с. 1040]. Для цього рекомендується використовувати дихальні тренажери та вправи з супротивом. Вказується, що збільшення сили м'язів які приймають участь у вдиху у підлітків з БА, зменшує інтенсивність задишки та покращує відповідність фізичним навантаженням.

Б.В. Дикий і Б.В. Ростока-Резнікова вказують, що аеробні вправи можуть спровокувати приступ БА у підлітків, тому регулярна фізична активність є важливим компонентом відновлення здоров'я [2, с. 27]. Однак через страх багатьох підлітків та їх батьків, викликаний епізодом задишки, заважає

багатьом астматикам брати участь у фізичних навантаженнях. Низький рівень фізичної активності в свою чергу призводить до низького рівня фізичної підготовки.

Ю.А. Попадюха відзначає ефективність використання дихальних тренажерів, які значно покращують дихальну функцію у підлітків з БА [3, с. 194]. До них він відносить тренажер «Карбонік» (Carbonic), перевагами якого є короткочасне зниження вмісту кисню і підвищення вмісту вуглекислого газу в крові, плавно змінює концентрацію вуглекислого газу в крові, що покращує якість життя хворих та знижує ризик розвитку ускладнень. Рекомендується займатися щоденно по 20 хв., ефект прирівнюється до підйому на гору заввишки 4500 метрів над рівнем моря, який можна побачити через 3 тижні занять, однак він не дуже тривалий тому потрібно повторити курс через 2-3 місяці.

Розглянемо особливості виконання фізичних вправ на шадному руховому режимі, шадному тренуючому руховому режимі та тренуючому руховому режимі.

Щадний руховий режим. Завданнями щадного рухового режиму є: покращення здатності керувати дихальною функцією, навчання подовженому видиху; сприяння виведенню мокротиння з легень; навчання методам досягнення релаксації під час приступу БА; збільшення толерантності до навантажень.

З підлітками проводились 3 рази на тиждень фізичні вправи, які склалися з вправ на розслаблення, статичних, динамічних дихальних вправ, з вимовою звуків. Дихальні вправи є спеціальними, однак важливо принципово запобігати форсованому ди-

ханню під час їх виконання. Між вправами підліткам надавався відпочинок, обов'язковими були комплекси на розслаблення, здійснювався контроль АТ, ЧСС, ЧД. Під час виконання фізичних вправ акцентувалась увага на запобіганні форсованого дихання, підлітків навчали прийомам розслаблення та стабілізації ЧСС. Кожна вправа виконувалась 8-10 разів. Тривалість заняття 30-35 хв. Протипоказаннями виконання фізичних вправ є тахікардія більше 120 уд. за хв. ЧД більше 25-40 рухів за хв., виражена легенева серцева недостатність, декомпенсація хронічного легеневого серця, всі гострі стани.

Щадний тренуючий руховий режим. Завданнями щадного тренуючого рухового режиму є: покращення контролю задишки під час нападів; покращення функціонального стану; збільшення толерантності до фізичного навантаження; покращення психоемоційного стану; зменшення спазмованості м'язів.

Продовжували курс впровадження фізичних вправ, збільшували кількість повторень кожної вправи до 10-12 разів. Під час виконання дихальних вправ підлітків навчали навичкам оптимального дихання під час якого на вдиху піднімається грудна клітка до гори, після видиху опускається та втягується живіт, виконувати потрібно ритмічно, з подовженим видихом, частота має бути невелика, акцент робити на поверхневе дихання та затримку на видиху на 4-5 сек. Важливо навчити підлітка робити паузи між вдихом та видихом, до появи неприємного відчуття нестачі повітря. Фізичні вправи виконувались в комплексі з дихальними вправами та поєднувались з лікувальним масажем, який виконувався перед вправами. Комплекс фізичних вправ для підлітків 8-14 років, хворих на БА, на щадно-тренуючому руховому режимі складався з 3 частин (вступної, основної та заключної). До вступної частини входили вправи з невеликою амплітудою та інтенсивністю для дрібних, середніх м'язових груп, до основної – спеціальні дихальні вправи

(статичні, динамічні, з вимовою звуків, з обтяженнями, дихальним тренажером); до заключної – (вправи на розслаблення, струшування, ходьбу у поєднанні з повільними дихальними вправами).

Тренуючий руховий режим. Завданнями тренуючого рухового режиму є: покращення життєвої ємності легень; адаптація до фізичного навантаження; зменшення приступів БА; покращення функції зовнішнього дихання; укріплення м'язів грудної клітки; повернення до активного способу життя.

Комплекс фізичних вправ збільшувався до 40 хв по 3 рази на тиждень.

Висновки. Акцентовано увагу на необхідності розроблення варіантів фізичних вправ для відновлення здоров'я підлітків, хворих на бронхіальну астму, що спрямовані на виконання ними дихальних вправ, тренування дихальних м'язів та очищення дихальних шляхів, на щадному руховому режимі, щадному тренуючому руховому режимі та тренуючому руховому режимі. Вказано, що впровадження фізичних вправ у програму оздоровлення підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму, спрямовано на досягнення короткострокових цілей: покращення здатності керувати дихальною функцією; навчання подовженому видиху; покращення функціонального стану; збільшення толерантності до фізичного навантаження; зменшення спазмованості м'язів. Для зміцнення здоров'я підлітків 8-14 років, хворих на бронхіальну астму, застосовують довгострокові цілі: покращення життєвої ємності легень; адаптація до фізичного навантаження; покращення функції зовнішнього дихання; укріплення м'язів грудної клітки; покращення здатності керування диханням під час нападу ядухи; повернення до активного способу життя; відновлення врівноваженості процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль головного мозку, зменшення патологічних кортико-вісцеральних рефлексів і відновлення стереотипу регуляції дихального апарату.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І. Значення засобів фізичної реабілітації, які використовуються в лікуванні хворих на бронхіальну астму. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 3 . С. 268 –271.

2. Дикий Б. В., Ростока-Резнікова Б. В. Немедикаментозні методи в реабілітації хворих на бронхіальну астму : методчні рекомендації. Ужгород, 2013. 37 с.

3. Попадюха Ю. А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у ре-

абілітаційних технологіях : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 324 с.

4. Holloway E. A., West R. J. Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial. *Thorax*. 2007. № 62(12). P.1039 – 1042.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ, ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ МАСОВИХ ЗАХОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Козицька Алла Павлівна

старший викладач Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Пшенична Лариса Павлівна

старший викладач Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Корх-Черба Оксана Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Структуру професійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності майбутнього вчителя становить сукупність мотиваційного, професійно-діяльнісного, комунікативного, інформаційного, творчого компонентів. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності; мотивацію самоствердження, яка виявляється у прагненні студента ствердити себе у соціумі; мотивацію ідентифікації з іншою особистістю, яка виявляється у прагненні наслідувати кумира, авторитетну особистість; мотивацію самооцінки себе як майбутнього професіонала.

Мотиваційний компонент відображує емоційне ставлення студента до занять фізичними вправами, сформовану потребу в накопиченні системи спеціальних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, які організують і спрямовують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність із залучення студентів до ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Фізичне виховання розвиває у майбутніх педагогів необхідні фізичні та морально-вольові якості, які знадобляться їм у професійній діяльності.

Реалізація здорового способу життя у студентів, особливо на початку навчання, ускладнюється не тільки відсутністю навичок, а й тим, що студентська молодь виму-

шена працювати у рамках навчальних планів та програм. Крім екологічних, соціальних факторів на здоров'я студентів впливають фактори навчального процесу. Робочий день може складати до 10 годин, присутній гострий дефіцит часу: для підготовки до занять використовується не тільки вечірній час робочих днів, а й вихідні. Більшість спить менше 7 годин. Постійна необхідність опрацьовувати величезну кількість нової інформації призводить до швидкої втоми. Брак часу зумовлює наявність недостатньої фізичної активності, особливо рухової. Тобто у студентів існує як необхідність формування здорового способу життя, так і розв'язання завдання можливості повноцінного впровадження усіх його складових [1, с. 371].

Чільне місце у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів посідає інформаційний компонент, який націлює студента на вибір активної життєвої позиції, спрямованої на збереження і закріплення власного здоров'я через збільшення обсягу знань, умінь і навичок в організації самостійного рухового режиму. Творчий компонент у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів виявляється як підсумок діяльності, спрямованої на засвоєння студентами теоретичних положень, і можливість їх практичного використання задля

зміцнення і збереження власного здоров'я у стандартних і нестандартних життєвих ситуаціях.

Цілі виховання культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури:

— формування в молодих викладачів цілісної системи знань про здоров'я, яка включала б усі питання психології, педагогіки, гігієни, етики, релігії, що виражається у творчій педагогічній діяльності з користю для себе і для суспільства;

— підвищення рівня готовності педагога до формування духовної, рефлексивної самосвідомості учнів, студентів, виховання в них таких якостей, як відповідальність за власне здоров'я та здоров'я учнів, які забезпечили б підготовку майбутнього педагога до життя і професійної діяльності в гармонійній взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми;

— виховання фізичної та духовної культури, які слід розглядати як елементи професійної освіти, оскільки це цілеспрямоване формування усвідомлених якостей, переконань, норм поведінки, що відображають ставлення людини до себе і навколишніх людей, потреби самовиховання і самовдосконалення;

— організація освіти, що відповідає вимогам сучасної концепції педагогічної освіти, що підняло б на якісно новий рівень професійну підготовку кадрів для педагогічної діяльності відповідно до сучасних потреб суспільства. [1, с. 90]

На базі УДУ імені Михайла Драгоманова 1995 року було впроваджено проведення фізкультурно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я».

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

Під час самостійних занять з фізичного виховання студенти повинні впроваджувати отримані фундаментальні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомлювати їх і використовувати в різних ситуаціях.

На спортивно-масовому заході «Свято Руху, Краси і Здоров'я» процес розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності спрямований на передачу досвіду викладача студентам від найпростіших практичних умінь і навичок до систематичних знань, принципів поведінки і діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, чіткого уявлення про зміст і структуру необхідних для цього компетенцій фізичного виховання.

Для підведення підсумків проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» нижчу, у Табл. 1 наведено статистичні дані.

Таблиця 1

Статистичні дані проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я»

Період проведення заходу: 1995 – 2019 р.р.	24 роки
Кількість проведених заходів (2 рази на рік)	48 заходів
Всього залучено студентів	~ 13,8 тисяч чоловік
Середній час навантаження одного студента, залученого до даного закладу	~ 1104 години
Залучено студентів до індивідуальної програми	~ 4,6 тисяч чоловік
Створено індивідуальних вистав	~ 500
Кількість викладачів, залучених до даного заходу	11 чоловік

Виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості, сприяє залу-

ченню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення.

Висновки.

Формування культури здоров'я особистості майбутнього фахівця ґрунтується на таких принципах:

— принцип гуманізації, який визначає формування в особистості суспільної активності, працездатності, комунікабельності;

— принцип урахування ціннісних орієнтацій і потреб студентів, спрямований на розвиток позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності на основі задоволення потреб;

— принцип урахування індивідуальних особливостей студента, залежних від специфічних умов, які впливають на повсякденне життя, професійний розвиток студентів;

— принцип діяльнісного підходу спрямований на активне виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості,

сприяє залученню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення;

— принцип цілісності зумовлює стимулювання до занять фізичною культурою і спортом, орієнтує студентів на формування фізичної культури та здорового способу життя в єдності знань, умінь, навичок;

— принцип професійної спрямованості

Формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатності до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду. Володіння студентами означеною компетентністю уможливорює в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, нетрадиційні підходи, що зацікавить учня і спонукатиме його до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Сопова І. Ю. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах – як спосіб формування основних складових здорового способу життя у студентів. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків. 2018. С. 370 – 377.

нографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків. 2018. С. 370 – 377.

ЗМІШАНА ФОРМА НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНОГО ФАХІВЦЯ***Котляр Тетяна Іванівна***

виконувачка обов'язків директора Комунальний заклад Прилуцький фаховий медичний коледж Чернігівської обласної ради

Сьогодення вимагає від викладача створення такої атмосфери та умов навчання за яких кожна особистість відчуває свій інтелектуальний потенціал, значущість та успішність.

У зв'язку з війною, яку розв'язала російська федерація та воєнним станом в нашій країні підготовка медичних фахівців в таких умовах стала вкрай відповідальною. На моє переконання повноцінної підготовки медичних працівників тільки через дистанційну форму навчання не буде мати належної якос-

ті, тому у Прилуцькому фаховому медичному коледжі до 01.09.2023 було підготовлене найпростіше укриття, що дозволило навчальний процес прводити у змішаній формі, чергуючи очну форму з дистанційною.

Досвід проведення дистанційного навчання завдяки COVID-19, вже був, тому використання ZOOM, Googl Meet, Googl Forms, Googl classroom та інших освітніх платформ та веб-ресурсів, для викладачів не було новим, а доступність комп'ютерів, інтернету робить впровадження дистанційного навчан-

ня простішим та швидшим. З'явилась можливість навчання, спілкування, оцінювання, індивідуального підходу та диференційованого підходу до студентів з можливістю реалізації основних, додаткових та методичних принципів.

Звичайно, величезна робота проведена викладачами по створенню, введенню методичного забезпечення дисциплін на освітні платформи, щоб студенти мали можливість користуватись навчальним матеріалом. Так викладачами Прилуцького фахового медичного коледжу (на платформі Google classroom) створені класи для дистанційного курсу, де викладач має можливість розміщувати свої навчальні матеріали, це можуть бути відеоматеріали, тести, презентації, графіки, схеми, текстові матеріали та інше. А студенти, відповідно, мають можливість користуватись навчальними матеріалами, опанувати їх, виконувати завдання та методичні рекомендації до заняття, таким чином, обов'язково підтримується зворотній зв'язок між викладачем та студентом, що дає можливість корегувати та оцінювати знання студента. Така форма організації навчального процесу саме і забезпечила сам освітній процес коли були значні перебої з електропостачанням по всій країні, тобто, була можливість проводити заняття у поєднанні синхронного та асинхронного режимів (у разі коли не було електропостачання та не співпадали графіки відключення по місту та району, що робило не завжди можливим проводити заняття згідно з розкладом), у режимі онлайн, (тобто синхронно), тому студенти мали можливість навчатися в асинхронному режимі з повним методичним забезпеченням навчальним матеріалом. Ще одним важливим моментом при дистанційному навчанні є можливість проводити планування конференцій, запрошувати велику кількість учасників, демонструвати свої навчальні (методичні) матеріали, організовувати спільні чати у Viber, Telegram, WhatsApp, Messenger. тому у нашому закладі кожна академічна група має ще свою Viber-групу, кожен викладач відповідно може також створити свою окрему групу, що дає можливість спілкування, відстеження повідомлень для підтримання зв'язку. Крім цього широкого застосування набули платформи та освітні ресурси «Prometheus», «На Урок», «EdEra», які сприяють

як забезпеченню навчального процесу так і самоосвіті, саморозвитку викладацького колективу.

Чіткою лінією при організації освітнього процесу виступають інтерактивні методи навчання, які дають можливість для самореалізації студента, перетворюючи студента із «об'єкта» навчання (який тільки за своєю та відтворює матеріал, переданий йому викладачем) у «суб'єкт» навчання, де у студента викладачі формують глибину, внутрішню мотивацію, розширюють пізнавальні можливості студентів у здобутті, аналізі, застосуванні інформації та дають можливість перенесення отриманих умінь, навичок на практичну діяльність.

При організації дистанційної частини навчання, звичайно враховується курс та дисципліни які викладаються, так як при підготовці медичного працівника (на старших курсах) більша частина вивчення навчальних дисциплін проходить саме через практичні заняття, що відповідно впливає на чергування дистанційної та очної форми навчання. Практичні заняття з клінічних дисциплін проведені дистанційно, звичайно не дають можливість відпрацювати практичні навички «руками» та довести їх до автоматизму, а чергування дистанційної та очної форми дозволяє це зробити, крім цього викладачі обов'язково проводять корекцію та контроль раніше пройденного матеріалу з інших дисциплін також проводяться додаткові заняття та контроль. При очному циклі, навіть під час повітряної тривоги, заняття у коледжі проводяться у найпростішому укритті, де створені умови для навчання: це забезпечення автономними джерелами живлення, мережею Wi-Fi, що дає можливість поведіння як теоретичних так і практичних занять.

Змішана форма навчання, під час війни, дає можливість змінювати формат навчання в залежності від безпекових умов та відповідно до програмованого матеріалу, збільшувати чи зменшувати онлайн-, офлайн-компонент, а саме головне не дивлячись ні на що, наша молодь повинна отримувати якісну освіту.

Звичайно на сьогодні змішана форма навчання це вимога часу, це напружена робота всіх учасників освітнього процесу, як викладацького колективу так і студентства. Війна зробила наших студентів «доросліши-

ми», навчила працювати самостійно, що спонукає мати сильну мотивацію та смоор-

ганізацію всіх причетних до освітнього процесу.

ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ШВЕЦІЇ

Коц Сюзанна Миколаївна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

Коц Віталій Павлович

кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини імені Я.Р. Синельникова, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

Анотація. *Коц С. Н., Коц В.П.* У роботі представлено аналіз важливих складових освіти у Швеції для виховання її громадян. Розкриваються різні аспекти шкільної освіти однієї із європейських країн. Вказується на важливість врахування на практиці даних, отриманих роками впровадження та дії шведської шкільної освіти, важливість усвідомлення переймання досвіду для виховання вільних духом, творчих, впевнених та щасливих дітей, підлітків – майбутнього України.

Ключові слова. Шкільна освіта, психічний розвиток, фізичний розвиток.

Питання розвитку психічного та фізичного дітей та підлітків дуже актуальні. Різні аспекти розглядалися нами у попередніх роботах [1-7]. Виховання нового покоління є дуже важливим. Саме те, як здійснюється виховання та навчання дітей та підлітків (дає найкращі результати). В першу чергу дитині дають любов батьки і їх виховання і вплив є ведучими. Але діти перебувають дуже велику кількість життя в школі, під впливом вчителів.

Швеція – маленька країна з великими досягненнями у науці і бізнесі. Саме у Швеції на 9 мільйонів людей – 30 Нобелівських лауреатів і мінімум 12 всесвітньо відомих брендів.

Самі шведи впевнені, що причина цього – в унікальній системі шкільної освіти. І нехай місцеві учні не займають призові місця на олімпіадах: школа дає їм інші, куди більш корисні у сучасному світі навички...

Деякі ціннісні надбання шкільної освіти Швеції були б дуже корисні в Україні. Проаналізувавши аспекти шкільної освіти

Швеції, ми краще бачимо ті моменти, які можна взяти за приклад у наших умовах в шкільну освіту України.

У чому ж цінність шкільної освіти у Швеції для жителів нашої країни? Відповідно стійкому стереотипу, діти ходять в школу “за знаннями”. Однак світ змінився, і все частіше дослідники приходять до висновку: базовими навичками, що потрібні у XXI столітті, по-перше, виявляються вміння концентрувати увагу на виконуваний справі, по-друге, здатність швидко знаходити потрібну інформацію, по-третє, емпатія і емоційний інтелект, по-четверте, гнучкість мислення і, по-п’яте, бажання творчого створення. У цьому списку нема нічого про класичні знання, а лише про соціальні навички. Саме цього і навчають у шведських школах перш за все.

Це, так звана, компетентнісна форма навчання. Якраз Україна перейшла (переходить) на неї. Швеція перейшла на неї ще в 1994-му році. А в 2010-му у Швеції затіяли ще одну реформу, коли перевели шкільну освіту на “ціннісні рельси”.

Шведське ціннісне навчання базується на трьох поняттях – довіра, взаєморозуміння, партнерство. Головне в ньому: виявити і розвинути таланти кожного учня, разом впевнивши у доступності інформації, прихильності навколишнього світу і (при впертості) легкості досягнення мети.

Наприклад, вчитель може попросити клас скласти список із питань про те, як працює пенсійна система. Далі дітям пропонують знайти телефони мерії і міністерств, які відповідають за пенсійне забезпечення, зв’язатися із ними і отримати відповідь.

Школярі дзвонять співробітникам бюджетних служб – і ніколи не чують “Я зайнятий, передзвоніть пізніше” чи “Надішліть ваше питання у письмовій формі”: освіта дітей у Швеції вважається загальним інтересом, а за відмову у відповіді чиновник може позбавитися посади.

Це дуже цікаво і дуже відрізняється від системи роботи в Україні. Якщо розібрати шведську освіту та проаналізувати, то вийде приблизно такі етапи.

По-перше, формально процес навчання починається із ясель, куди більшість малят потрапляє у віці 1,5 – роки. Дошкільна освіта доступна всім, незалежно від рівня доходів. Навчання проводиться у ігровій формі і значення гри усіяко підкреслюється.

Грати не перестають і у школі. До потреб дітей побігати відносяться дуже серйозно, тому перерви та прогулянки (частіше вони заміщують уроки фізкультури) вважаються не менш важливими, ніж уроки. В нашій країні такої привілегії уроків фізкультури немає, а тим паче - уроки фізкультури незаплановані, як і прогулянки.

У зв'язку з тим, що до необхідності дітей побігати у Швеції ставляться серйозно, то перерви між уроками могли б бути травматичними дещо. Але, щоб уникнути штовханини, практикуються індивідуальні перерви для кожного класу: поки один гуляє, інший може іти на ланч, а третій – вчитися.

Шведська школа розділяється на молодшу, середню та старшу. Кожна сходинка – це нові завдання, нові учителі і нові однокласники. На думку місцевих спеціалістів, така зміна декорацій і облич покращує соціальні навички підростаючого покоління.

Основу шкільної програми у молодших класах Швеції складає математика, шведська мова, домогосподарство, суспільствознавство (тут діти обговорюють новини Швеції та світу) і природознавство. Пізніше добавляється обов'язкова англійська мова і ще одна додаткова мова. Такі саме предмети, на нашу думку, були б дуже доречні і в нашій країні – тим паче позитивний ефект такої системи доказаний.

Ще одна із цікавих речей, які дуже б при правильному вихованні дітей, нам були

корисні у нашій освіті - до шостого класу учням не ставлять оцінок – щоб не заважати індивідуальному розвитку і не викликати стрес. Дітей ніколи не сварять прилюдно: все, що стосується успішності чи поведінки, обговорюється особисто із дитиною та його батьками.

Домашнє завдання дають рідко (не частіше пари разів на тиждень) і виконувати його не зобов'язують. Куди бажаніше вчителі пропонують школярам написати есе чи доповідь на тему, що цікавить дитину. На даному етапі нашого життя у Україні це дуже б було доречно.

Для тих, хто вважає, що це приведе до зайвої кількості вільного часу, то за прикладом Швеції - така свобода зовсім не означає, що діти не вчаться. Просто вони мотивовані: при бажанні ти можеш піти зі школи після середнього ступеня, щоб набути робочої спеціальності, але якщо хочеш продовжувати навчання, робити домашню роботу прийдеться, інакше...

У кінці середньої школи, у віці 15-16 років, всі учні пишуть підсумковий тест. Грунтуючись на підсумкових балах, діти вибирають гімназію (старшу школу), де б хотіли продовжувати навчання. Чим більше балів набрав – тим ширше спектр доступних гімназій. При поступленні окрім балів кожний учень повинен написати так званий мотиваційний лист – довести школі, що дійсно зацікавлений у тих знаннях, які вона може йому надати.

Не дивлячись на драконівські умови вступу до гімназії, їх закінчує абсолютна більшість підлітків. Потреба у освіті, бажання вчитися формуються у них із раннього дитинства. Це приносить свої гарні плоди.

Висновки. Дія шкільної освіти в європейській країні дає позитивні результати. В свою чергу, для навчання дітей необхідно створювати умови, умови для розвитку дітей [1-7], гігієнічні умови проживання та можливості якісного догляду та виховання, працювати над міцним захистом психіки дітей, підлітків, [8-12], психіки батьків, а також, над профілактикою захворювань, підвищенням функціонального стану організму та його систем [13-19].

Список використаних джерел

1. Коц С.М., Коц В.П. (2022) *Вікова анатомія та фізіологія людини*. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
2. Коц С.М., Коц В.П., Маракіна А.Г. Різні менталітети та методики виховання. *Березневі наукові читання: LXXXI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція*. (С. 14-18), 14 березня 2022, Вінниця, Україна. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/03/%D0%92%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F_%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%8C_2022.pdf
3. Коц С.М., Коц В.П., Яценко В.В. Умови та методики виховання в режимі раннього розвитку – плюси та мінуси. *Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали III Міжнародної наукової конференції* (С. 76-80), (т.2), 15 квітня, 2022, Львів, Україна. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/issue/view/15.04.2022/730>
4. Коц С.М., Коц В.П., Рева І.М., Скидан Р.Ф. Особливості процесу розвитку дитини. *Сучасні виклики та проблеми науки, LXXIV Міжнародна науково-практична конференція*. (С. 199-204), Ч.1, 15 листопада, 2021, Рівне, Україна. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/%D0%B05-%D0%A0%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B5_1.pdf
5. [Kots SM, Kots VP. Features mentality and methods of education. Освіта збереже Україну!: матеріали I Всеукраїнських Проконенківських читань](#). (161- 169), 10 червня, 2022, Харків, Україна.
6. Коц С.М., Коц В.П., Рудюк В.В. Аспекти проблеми розвитку мови у дітей. *Integration of scientific and modern ideas into practice: VIII Міжнародна науково-практична конференція*. (С.528-533) 15-18 листопада 2022 р., Стокгольм, Швеція.
7. Kots S.M., Kots V.P. Valuation of speech development. *Society and Science: Interconnection: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference*. (P.) November 26-28, 2022; Porto, Portugal. By the SPC «InterConf». Kramer, 2022.
8. Коц С.М., Коц В.П. (2016) *Фізіологія вищої нервової діяльності*. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди .
9. Коц С.М., Коц В.П., Бойко К. Прихована депресія. *Martial Law — Challenges in Modern Science: the 31st International scientific and practical conference*. (P. 61-66) p.Warsaw. April 12-13, 2022. Warsaw: Myśl Naukowa, Poland.
10. Коц С.М., Коц В.П., Бахнар Д.С. Бібліотерапія – метод терапії. *Innovations of modern science xxi century: for being an active participant in LXXX International Scientific and Practical Conference*. (P.63-68), 21 February, 2022, Ukraine, Dnipro.
11. Коц С.Н., Коц В.П. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкості. *Педагогіка здоров'я: збірник доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції*. (С. 188-191), 18-19 травня, 2018, Харків.
12. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. *Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції* . (С. 44-49), 4-5 листопада, 2016, Київ, Україна.
13. Коц С.М., Коц В.П., Коваленко П.Г. Характеристика функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Біорізоманіття, екологія та експериментальна біологія*. 2021; Том 23(№1): 68-76.
14. Коц С.Н., Коц В.П., Коваленко П.Г. Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку під впливом корекційного комплексу. *Природничий альманах* (біологічні науки), 2021, №31:35-44.
15. Коваленко П.Г., Коц В.П., Коц С.Н. Characteristics of the functional condition of the cardiovascular system of children 11, 12 years old. *Collective Scientific Monograph. Synthesis of medicine, pharmacy sciences and biological researches: analysis and trends*. №1, Dallas: Primedia eLaunch. 2021-2022. P. 1-16. <https://doi.org/10.36074/smpsbr:at.ed-1.03>
16. Кондратенко А.О., Коц В.П., Коц С.М. Дослідження рівня функціональних показників дихальної системи дітей шкільного віку. *Грааль науки*, 2021, Міжнародний науковий журнал, № 9:160-164. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/article/view/15543>
17. Коц С.М., Коц В.П., Коваленко П.Г. (2022) Функціональний стан серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Грааль науки*, №12-13: С. 220-226. <https://doi.org/10.36074/smpsbr:at.ed-1.03>
18. Коц С.М., Коц В.П., Коваленко П.Г. (2022) Функціональний стан серцево-судинної системи дітей молодшого та середнього шкільного віку. *Грааль науки*, №14-15: С. 248-

255. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022>

19. *Kots SM, Kots VP, Kots VV.* (2022) Characteristics of the functional state of the circula-

tory system of school-age children. *Грааль науки*, №23: С. 99-105. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.23.12.2022.16>

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У СТУДЕНТІВ ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ «УНІВЕРСУМ»

Остертаг Аліна Іванівна

викладач ЦК природничих дисциплін Фаховий коледж Універсум

Кравченко Наталія Володимирівна

викладач ЦК природничих дисциплін Фаховий коледж Універсум

Показник дитячого травматизму у світі залежить від багатьох факторів, таких як рівень економічного розвитку, доступність медичної допомоги, культурні та суспільні норми, якість освіти тощо.

Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), дитячий травматизм є провідною причиною смертності та інвалідності дітей віком від 1 до 18 років у всьому світі.

У деяких країнах, де немає відповідних заходів безпеки, травми є особливо серйозною проблемою для дітей. Наприклад, у деяких країнах Африки, Латинської Америки та Азії діти часто страждають від домашнього насильства, аварій на дорогах та неналежного рівня медичної допомоги.

Однак у більш розвинених країнах, таких як США, Канада, Японія, Австралія та Європейські країни, були зроблені серйозні зусилля щодо запобігання дитячому травматизму. Приклади таких заходів включають організацію спеціальних кампаній, присвячених безпеці дітей, встановлення відповідного обладнання на майданчиках та ігрових об'єктах, проведення програм з навчання безпеки дорожнього руху та спортивних занять.

За оперативною інформацією органів управління освітою обласних, Київської міської державних (військових) адміністрацій, закладів вищої та фахової передвищої освіти комунальної та державної форми власності, що належать до сфери управління МОН, в період 2019 - 2022 років під час освітнього процесу було обліковано 22,047

тис. травмованих здобувачів освіти, у тому числі 21 випадок із смертельними наслідками. Найбільшу кількість нещасних випадків, що сталися із здобувачами освіти під час освітнього процесу у 2022 році, зареєстровано:

— Львівська область - 167 випадків (0.04 % від загальної кількості здобувачів освіти);

— Київ - 154 випадків (0.02 % від загальної кількості здобувачів освіти);

— Рівненська область - 116 випадків (0.05 % від загальної кількості здобувачів освіти);

— Житомирська область - 85 випадків (0,04 % від загальної кількості здобувачів освіти);

— Волинська область - 80 випадків (0,04 % від загальної кількості здобувачів освіти). [1]

З метою вивчення рівня профілактики травматизму серед студентів Фахового коледжу "Універсум" було проведено анонімне анкетування, в якому взяло участь 79 респондентів, віком від 15-19 років. 87,3% опитаних студентів не отримували травми в навчальному закладі, 12,7% респондентів, зазначили, що отримали забій або удар.

З 98,7% студентів, що взяли участь в анкетуванні, відмітили що інструктажі з ТБ в кабінетах підвищеної небезпеки (фізики, хімії, біології, спортивному залі) 65,8% респондентів отримували інформацію, щодо техніки безпеки в навчальному закладі та від батьків.

Найбільш травмонебезпечним місцем в коледжі студенти зазначили сходи, які під час снігу або дощу стають слизькими і ризики отримати травму збільшуються.

Отже, можна зробити висновок, що більшість студентів Фахового коледжу "Універсум" достатньо обізнані з правилами техніки безпеки в навчальному закладі. Однак враховуючи вікові особливості студентської молоді, їх готовності до невинного ризику, через бажання отримати нові враження, популярність, самоствердження себе як особистості.

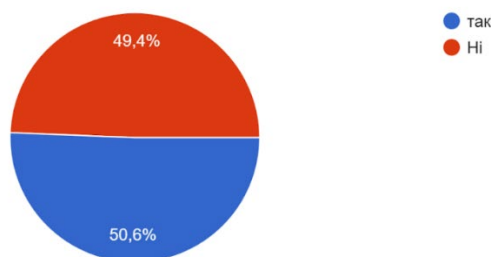
Особи, які мають високий ступінь готовності до ризику, зазвичай можуть приймати ризиковані рішення без суттєвих переживань і стресу, а також можуть отримувати більше задоволення від ризикованих дій.

Люди з низьким ступенем готовності до ризику, навпаки, схильні уникати ризикованих дій та прагнути до безпечних та стабільних ситуацій. Однак, важливо розуміти, що ступінь готовності до ризику не є незмінною особистісною характеристикою і може змінюватись в залежності від ситуації.

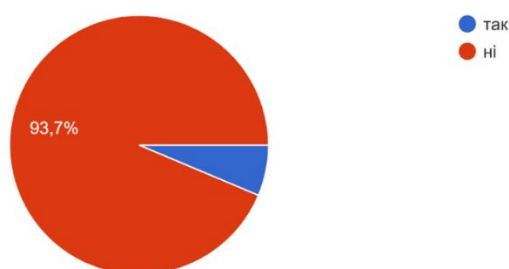
Таким чином, ступінь готовності до ризику - це складний психологічний фактор, який може змінюватись в залежності від багатьох чинників, і кожна людина повинна оцінювати свою готовність до ризику в різних ситуаціях і приймати рішення на основі цієї оцінки.

Серед респондентів половина, готові стрибнути з 10-метрової висоти, рятуючись від пожежі (рис.3.).

Чи змогли б Ви стрибнути з 10-метрової висоти на тент рятувальної бригади ДСНС?
79 відповідей



Чи могли б Ви за велику грошову вигороду перейти з зав'язаними очима жваве перехрестя
79 відповідей



Більшість студентів не готові до невинних ризиків, що не пов'язані із збереженням життя.

У випадку, якщо є можливість отримати емоційну чи матеріальну винагороду, то кількість осіб, що готові ризикувати збільшується. Підтвердженням цього є

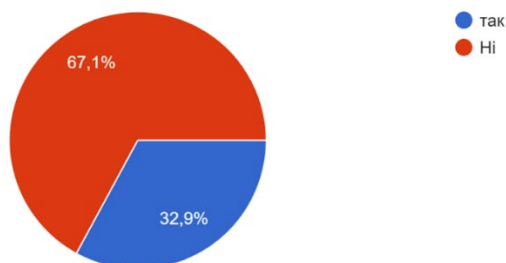
селфі-манія, що може призвести до ризику падіння з висоти під час фотографування себе над прірвою, на високих будівлях, на опорах мостів.

Отже, можна зробити висновок, що студенти мають достатній рівень готовності до ризику та потребують удосконалення де-

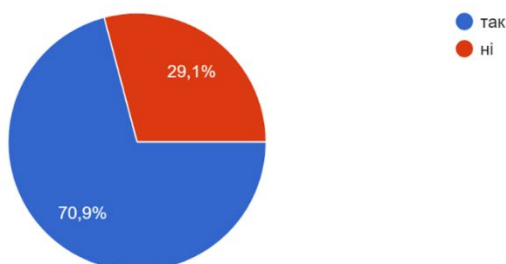
яких навичок, тому слід більше уваги приділяти тренуванню з готовності до ризиків, наприклад, розвивати уміння з оцінки ризиків та їх вплив на життя та здоров'я,

постійно проводити тренінги, навчання, симуляції, що підвищують рівень готовності до ризику в екстрених ситуаціях.

Чи взяли б Ви за небезпечну роботу, якщо вона б гарно оплачувалася
79 відповідей



чи змогли б Ви стрибнути з парашутом?
79 відповідей



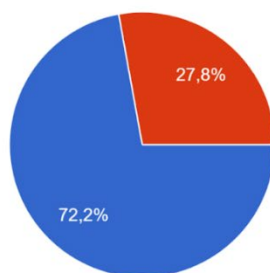
Спрямованість особистості (англ. *personality orientation*) – це концепція, яка описує, які цінності, переконання та переваги визначають поведінку та мотивацію людини. Концепція спрямованості особистості заснована на теорії цінностей, яка стверджує, що цінності є основою особистості та визначають, як людина сприймає світ і як вона поводить себе у різних ситуаціях.

Аналізуючи спрямованість особистості, то більшість відповідей респондентів показують, що студенти орієнтовані на самоврядування, тобто схильні до вивчення нових можливостей, приймають ризики, щоб дося-

гти своєї мети, і часто виявляють креативність у своїх діях (рис.6.). Але з іншої точки зору, це може призвести до ризиків, що пов'язані з травматизмом. Отже, згідно отриманих результатів анкетування студентів, можна зробити висновок, що рівень профілактики травматизму знаходиться на належному рівні. Одним з пріоритетних завдань коледжу є формування основних здоров'язбережувальних компетентностей, формування навичок безпечної поведінки не тільки на території коледжу, а й поза його межами.

З яким твердженням Ви погоджуєтесь більше?

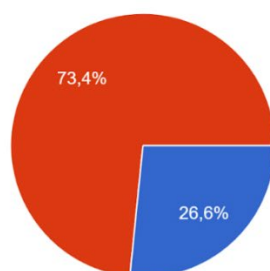
79 відповідей



- все що трапляється зі мною - справа моїх рук
- інколи мені здається, що моє життя розвивється незалежно від мене

З яким твердженням Ви погоджуєтесь більше?

79 відповідей



- я часто помічаю справедливість прислів'я "Чому бути того не минути"
- по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю

Основною формою профілактики травматизму є: інструктування студентів, що здійснюються під час занять з охорони праці, безпеки життєдіяльності та в кабінетах

підвищеної небезпеки, що здійснюються викладачами відповідних дисциплін, кураторами груп.

ОСВІТА, ЗДОРОВ'Я ТА ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Краснокутська Наталія Миколаївна

заступник директора з навчально-виховної роботи в Печерській гімназії №75 міста Києва

Анотація: Стаття присвячена збереженню здоров'я школярів під час дистанційного навчання в закладах освіти. Розглядаються основні методи та підходи для забезпечення підтримки здоров'я школярів під час дистанційного навчання.

Ключові слова: освіта, здоров'я, виховання, розвиток здорового способу життя, дистанційне навчання.

Abstract: The article is dedicated to preserving the health of students during remote

learning in educational institutions. The main methods and approaches for ensuring support for students' health during remote learning are discussed.

Keywords: education, health, upbringing, healthy lifestyle development, remote learning.

З огляду на ситуацію, що склалась у світі, багато дітей мусили перейти на дистанційне навчання. Це надає багато переваг, таких як можливість здобувати освіту з будь-

якої точки світу, ефективно використання часу та більш гнучкий графік. Однак, також є і недоліки, які пов'язані зі здоров'ям.

Під час дистанційного навчання діти проводять значно менше часу на вулиці, займаються менше фізичними вправами та мають менше можливостей для здорового харчування. Це може призвести до зниження імунітету та загострення хронічних захворювань.

Дистанційне навчання може бути викликом для збереження здоров'я школярів. Підтримка здоров'я під час дистанційного навчання в школі є важливою та потрібною для забезпечення оптимального фізичного та психологічного добробуту учнів. Дистанційне навчання може вимагати багато часу перед комп'ютером, а це може викликати ряд фізичних і психологічних проблем.

Тому, педагоги та батьки, мають забезпечити дітям підтримку їхнього здоров'я під час дистанційного навчання. Пропоную кілька методів та підходів для цього:

Фізична активність. Потрібно стимулювати дітей займатися фізичними вправами та забезпечувати їх можливість виходити на свіже повітря. Це може бути спортивний захід або вправи на свіжому повітрі, які діти можуть виконувати вдома або на подвір'ї.

Здорове харчування. Важливо пропонувати дітям здорові сніданки, обіди та перекуси та враховувати їхні індивідуальні потреби. Також можна проводити заняття з кулінарії, щоб навчити дітей готувати здорову їжу та правильно складати раціон.

Психологічна підтримка. Дистанційне навчання може бути виснажливим та викликати стрес у дітей. Тому важливо надавати їм психологічну підтримку та забезпечити можливість для спілкування з друзями та однокласниками. Тут можуть допомогти онлайн-зустрічі та взаємодія зі шкільним психологом.

Правильний режим дня. Важливо забезпечити дітям стійкий режим дня, який містить час на навчання, фізичну активність, харчування, відпочинок та сон. Це може допомогти зменшити втому та покращити загальний стан здоров'я.

Моніторинг здоров'я. Потрібно надавати увагу стану здоров'я дітей та вчасно виявляти можливі проблеми. Також можна проводити онлайн-тести на здоров'я та нада-

вати інформацію про корисні поради для збереження здоров'я.

Освіта і здоров'я молодого покоління - тема дуже важлива для нашого суспільства, оскільки здоров'я молоді безпосередньо впливає на майбутнє нашої країни.

Варто зазначити, що освіта та здоров'я взаємопов'язані між собою. Здоровий стиль життя, такий як регулярна фізична активність та здорове харчування, може допомогти покращити пізнавальні здібності та підвищити успішність у навчанні. Навчання, своєю чергою, може допомогти молодому поколінню отримати знання про здоровий спосіб життя та вчинки, які вони повинні робити для збереження свого здоров'я.

Створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти - це важлива складова розвитку дітей та молоді. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища включають:

Залучення всіх учасників навчального процесу (учнів, вчителів, батьків, адміністрації) до формування здорового способу життя.

Важливо розуміти, що здоровий спосіб життя - це не тільки правильне харчування та заняття спортом, але й психологічний комфорт, дотримання режиму дня та позитивні стосунки з оточенням.

Освіта та здоров'я важливі для розвитку молодого особистості. Освіта може допомогти розвинути навички самоуправління та роботи в команді, а також розвинути критичне мислення та здатність до прийняття рішень. Здоров'я ж може допомогти підтримати емоційний стан та зберегти фізичну та психічну стійкість.

Наша освіта та система охорони здоров'я повинні працювати разом, щоб забезпечити найкращі умови для розвитку молоді особистості. Наприклад, шкільні програми можуть включати уроки про здоровий спосіб життя та психологічну підтримку, а також забезпечити можливість для фізичної активності та здорового харчування.

Підтримка здоров'я під час дистанційного навчання в школі є важливою та необхідною. Педагоги та батьки забезпечують фізичну активність, здорове харчування, психологічну підтримку, правильний режим дня та моніторинг здоров'я дітей. Таким чи-

ном, ми зможемо забезпечити здорове та ефективне навчання для дітей.

Здоров'я є найважливішим фактором для успішної освіти, як при традиційному, так і при дистанційному навчанні. Дистанційна форма навчання може призвести до багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям дітей, але наша роль полягає в тому, щоб забезпечити підтримку та захист здоров'я дітей під час навчання.

Загальні рекомендації щодо підтримки здоров'я під час дистанційного навчання включають фізичну активність, здорове харчування, психологічну підтримку, правильний режим дня та моніторинг здоров'я дітей.

Ці рекомендації можуть бути застосовані як вдома, так і в школі.

Крім того, важливо забезпечити належні умови для дистанційного навчання, включаючи належну технічну підтримку, наявність необхідного обладнання та програмного забезпечення, а також доступ до якісного інтернет-з'єднання.

Отже, здоров'я та дистанційне навчання є взаємопов'язаними, і ми повинні пам'ятати, що здоров'я дітей є пріоритетом. Якщо ми забезпечимо належну підтримку та захист здоров'я дітей, то зможемо забезпечити їм ефективне навчання та успіх у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Андрущак, Л. І. (2017). Здоров'язбережувальне середовище як фактор формування здорового способу життя учнів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Питання теорії та методики фізичного виховання, спорту і рекреації, 31, 35-40.

2. Бабанська, О. В., & Матяж, В. І. (2018). Здоров'язбережувальне середовище в системі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 4(42), 3-6.

3. Бондаренко, І. І. (2019). Здоров'язбережувальне середовище в закладах освіти як засіб забезпечення здоров'я учнів. Соціальна робота в Україні, 3(4), 49-55.

4. Гриневич, Т. В., & Мельник, І. О. (2017). Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти: сутність, структура, функції. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 51-57.

5. Михальчук, І. І., & Світлична, Л. В. (2019). Особливості створення здоров'язбережувального середовища в школі. Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Педагогіка, 1(34), 183-188.

6. «The Impact of COVID-19 on Student Health» - стаття в журналі Journal of Adolescent Health.

7. «Supporting Student Well-being during Online Learning: The Role of the Teacher» - дослідження в журналі International Journal of Educational Research.

8. «Promoting Healthy Physical Activity Behaviors and Play Outdoors in Early Childhood Education and Care Settings during the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic» -

стаття в журналі International Journal of Environmental Research and Public Health.

SUMMARY

1. Andrushchak, L. I. (2017). Health-preserving environment as a factor in forming a healthy lifestyle for students. Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Issues in the Theory and Methods of Physical Education, Sports and Recreation, 31, 35-40.

2. Babanska, O. V., & Matyazh, V. I. (2018). Health-preserving environment in the system of physical education. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, 4(42), 3-6.

3. Bondarenko, I. I. (2019). Health-preserving environment in educational institutions as a means of ensuring students' health. Social Work in Ukraine, 3(4), 49-55.

4. Grynevych, T. V., & Melnyk, I. O. (2017). Health-preserving environment of an educational institution: essence, structure, functions. Pedagogy of Formation of Creative Personality in Higher and Secondary Schools, 51-57.

5. Mykhailchuk, I. I., & Svitlychna, L. V. (2019). Features of creating a health-preserving environment in school. Bulletin of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Series: Pedagogy, 1(34), 183-188.

6. «The Impact of COVID-19 on Student Health» - an article in the Journal of Adolescent Health.

7. «Supporting Student Well-being during Online Learning: The Role of the Teacher» - a study in the International Journal of Educational Research.

8. «Promoting Healthy Physical Activity Behaviors and Play Outdoors in Early Childhood Education and Care Settings during the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic» - an

ФОРМУВАННЯ САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Кузьменкова Світлана Миколаївна

завідувачка відділення КЗ Чернігівський базовий фаховий медичний коледж ЧОР

*«Формальна освіта допоможе вам вижити,
а самоосвіта приведе вас до успіху»*

Джимі Рон

Умови сьогодення, диктують нагальну потребу у фахівцях, які є всебічно компетентними у своїй професійній діяльності і здатними до самоосвіти.

Самоосвіта є важливою проблемою, як у студентському, так і у професійному житті. Це не що інше, як «самостійне навчання», але не кожна молода людина або досвідчений фахівець може організувати час та створити умови для набуття знань без допомоги сторонніх.

Як відомо, самоосвіта спрямована на всебічний розвиток особистості, систематичне поповнення знань упродовж життя для розвитку особистості. Тому студенти вважають своїм обов'язком самостійно поглиблювати свої знання, ознайомлюватися з останніми досягненнями науки й техніки, учитися швидко та ефективно засвоювати інформацію, що постійно оновлюється. Самоосвіта призначена для виховання вміння вчитися, поглиблення і розширення знань, для формування потреби відточувати свої навички й досягати успіху, це вміння працювати над собою, самостійно шукати навчальні матеріали і завдання, які необхідно виконати.

Самоосвіта – це по-справжньому вільний та складний вид освітньої діяльності студента вищого навчального закладу, оскільки він пов'язаний із процедурами саморефлексії, самооцінки, самоідентифікації особистості студента і нерозривно поєднаний із розробкою умінь і навичок самостійно набувати актуальні знання і трансформувати їх у майбутню практичну діяльність [2; 2].

Основним джерелом самоосвіти, за С. Гончаренко, вважається самостійне вивчення

літератури та засобів масової інформації [5, 28].

В. О. Сухомлинський вважав, що «без самостійного читання неможливий свідомий вибір життєвого шляху. Щоб зацікавленість чимось не виявилась скороминущою і випадковою, хай в роки отрочтва людина багато читає, думає, шукає; хай інтелектуальне життя тісно пов'язується з творчими, трудовими інтересами. Самоосвіта якраз і являє собою єдність оволодіння знаннями на уроках і тієї самостійної інтелектуальної праці вдома, над книжкою, в якій виражається тривалий процес становлення схильностей, здібностей, покликання» [4, с. 424].

Компетентність самоосвіти майбутніх фахівців формується на основі набуття досвіду самостійних спроб і досягнень у самоосвіті, переходу від виконання завдань самоосвітнього характеру до виникнення стійкої потреби в самоосвіті, вироблення індивідуальної самоосвітньої траєкторії, включення її в спосіб життя. [1, с. 27].

Таким чином, самоосвіта дає студенту безперервність і систематичність роботи з опанування практичними навичками; дозволяє максимально врахувати індивідуальні потреби в необхідній інформації та особливості її сприйняття і запам'ятовування. Самоосвіта виховує в студента навички самоорганізації і не відволікає від щоденного отримання знань на практичних заняттях та не порушує процесу навчання за спеціальністю. Студент самостійно опрацьовує і здійснює пошук інформації, сам вирішує в якій галузі медицини йому потрібно вдосконалитися, якими знаннями чи практичними навичками йому потрібно оволодіти. Самоосвіта студента починається з визначення власних труднощів та проблем у навчанні. Проведення самодіагностики, усвідомлення недо-

статнього рівня знань із певної теми, методики чи дисципліни в підготовці майбутнього медика та спонукання до самооцінки і самоаналізу власних можливостей, якостей, результатів професійної діяльності – основна умова ефективної самоосвіти.

Але студенту потрібно чітко розуміти, що самоосвіта – це не відновлення знань, які він отримує в період навчання, а ознайомлення з новітніми дослідженнями, пошук нових методик і методів діагностики та лікування, розгляд проблем, що вивчаються на високому науковому рівні. Загальна характеристика процесу самоосвіти у навчальному закладі є керованим процесом (із боку адміністрації навчального закладу, завідувачів відділень, студентського самоврядування). Також процес самоосвіти є самокерованим із боку самого студента, який має розуміти, що бути гарним професіоналом у своїй майбутній спеціальності означає перебувати в постійному професійному пошуку, зростанні та розвитку. Майбутня спеціальність студента-медика надзвичайно складна й вимагає від нього глибоких і різнобічних професійних знань, умінь, навичок, що є основою професійної компетенції. Аби студент був мотивованим на самоосвіту та подальший саморозвиток і самовдосконалення, в нього має бути чітке й адекватне

уявлення про свою майбутню професійну діяльність. Щоб бути професіоналом у своїй спеціальності, студент має відповідати високим вимогам, які перед ним поставить суспільство.

Без навчання протягом усього життя у сучасному світі не обійтись, адже будь-яка освічена людина має володіти чималим багажем знань. Дуже важливо, до того ж, цей багаж постійно оновлювати, інакше важко буде наздогнати стрімкий перебіг життя. Узагалі для навчання «на відстані» потрібно мати сильну мотивацію і самоорганізацію, бо самоосвіта, це передусім здатність студента працювати самостійно. Для когось це є перевагою, а для когось, навпаки, – недоліком, – усе залежить від людини та її характеру.

Тому активізація самостійної роботи сприяє розвитку особистості по збагаченню своїх знань, розумінню світу, свого місця та професії в ньому.

Отже, самоосвіта – це організована, самостійна, систематична, пізнавальна діяльність, спрямована на досягнення суспільно значущих освітніх цілей, задоволення пізнавальних інтересів, загальнокультурних і професійних запитів і підвищення професійної кваліфікації; будується зазвичай за зразком систематизованих форм навчання, але регулюється самим суб'єктом.

Список використаних джерел

1. Білоусова Л.І., Кисельова О.Б., 2012 ISSN 2076-8184. Інформаційні технології і засоби навчання. 2012. №1 (27). Режим доступу до журналу: <http://www.journal.iitta.gov.ua>
2. Васіна Т. Л. Парадигма особистісно-орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55, т. 1. – С. 77–79.
3. Прищупа Ю. Ю. Формування самоосвітньої компетентності майбутніх інженерів-будівельників у процесі професійної підготовки: дис. ... к.пед.наук: 13.00.04. Національний авіаційний університет. Київ, 2016. 227 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5 т. Т. 5. Статті / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1977. – 639 с.
5. Український педагогічний словник / уклад. С. Гончаренко. – Київ : Либідь. – 376 с. 2.

ВПЛИВ ФАКТОРІВ РОДИННОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Лапікура Олесь Валерійович

науковий співробітник ДУ Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка О.М. Лук'янової НАМН України

Слободченко Людмила Миколаївна

науковий співробітник ДУ Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка
О.М. Лук'янової НАМН України

Слепакурова Ірина Володимирівна

інженер ДУ Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка О.М.
Лук'янової НАМН України

Родина протягом усього періоду дорослішання грає одну з визначальних ролей у формуванні особистості дитини: її емоційно-вольової, моральної сфери, характеру, особливості поведінки. Родина є першою в житті дитини спільнотою або малою групою, завдяки якій вона долучається до цінностей культури, освоює перші соціальні ролі [1, с.7-24; 2, с.299-310; 3, с.21-87].

Особливий інтерес до питань сімейного життя і, зокрема, дитячо-батьківських відносин з'явився в останні роки в зв'язку з кризовим станом сучасної сім'ї, збільшенням кількості проблемних сімей. У несприятливому сімейному оточенні вклад особистісних особливостей дитини в результаті є більший, ніж в сприятливих родинах. При несприятливому співпадінні індивідуальних особливостей та умов виховання ризик несприятливого розвитку може збільшитись. Сімейні чинники захисту істотно знижують ризик несприятливого розвитку при наявності особистісної сприйнятливості. На жаль, сім'ї, де є проблемні підлітки, обстеженні часто виявляються соціально деградованими, з відверто аморальним способом життя [4, с.275-302; 5, с.10-15; 6, с.203-214].

Серед порушень взаємовідношень між батьками і дітьми основними можна вважати нереальні батьківські очікування, дери́вацію; низьку якість взаємодії; надмірне сприяння вимогам дитини, надмірні взаємозалежність та потяг дитини до самореалізації. Дослідження і своєчасна корекція неадекватних сімейних стосунків дозволяють не лише компенсувати певні проблеми, відхилення у психосоціальному розвитку дитини, але й у багатьох випадках запобігти таким негативним формам компенсації як алкоголізм, наркоманія, агресивність, правопорушення та суїциди серед неповнолітніх [7, с.757; 8, с.37-50; 9, с.811-826; 10, с.1934-1944; 11, с.39-59; 12, с.92-97; 13, с.1-12].

Отже, саме батьки є першим суспільним середовищем дитини, а батьківська любов є гарантією благополуччя дитини, підт-

римки її психічного здоров'я. Відсутність або недостатність емоційного та довірливого спілкування батьків з дитиною, їхньої теплоти і ласки приводить її до стану психічної дери́вації. Емоційне благополуччя в дитинстві забезпечує довірливе та активне відношення до суспільства, високу самооцінку, сформований самоконтроль, емоційний комфорт в родині та поза родиною.

Метою даної роботи було дослідження впливу факторів родинного середовища на психо-емоційний стан підлітка. Для виконання цієї задачі на базі програми «Сім'я і діти України» були проаналізовані дані анкет – «Анкети підлітка 15-18 років» та «Анкети матері підлітка 15-18 років». У дослідженні приймали участь 1075 підлітків 15-18 років та їх матерів, серед яких було виділено дві групи згідно відповідей підлітків щодо їхнього психоемоційного стану – 425 особи, які склали групу «агресивних» підлітків та 439 особи, які увійшли до групи «неагресивних» підлітків [14, с.213-218; 15, с.460-469; 16, 17].

В результаті проведеного дослідження аналіз складу сім'ї виявив, що наявність мачухи чи вітчима в більшій мірі впливали на прояви агресії у підлітків (66,7 % та 61,4 % у «агресивній» групі, відповідно), ніж проживання з рідними батьками, де аналогічний показник склав 48,8 % випадків за наявності матері в домі та 45,1 % – за наявності рідного батька, відповідно. Встановлено, що наявність батька позитивно впливає на психоемоційний стан підлітків, нівелюючи навіть негатив від наявності вітчима в родині. Вивчення матеріального добробуту українських родин показало, що для підлітків із сімей з низьким його рівнем характерний менший рівень агресії. Наявність батька у складі родини як з позицій підлітків, так і їх матерів, асоційована з більш високим рівнем матеріального добробуту, ніж за його відсутності. Спілкування з рідними батьками є важливим фактором психосоціалізації підлітків та проявів її девіантності. Дефіцит спіл-

кування підлітків з батьками демонструє значимий зв'язок з підвищеною агресивністю, рівень якої дещо відмінний в залежності від тем, на які бракує спілкування: теми майбутнього підлітків (навчання, робота) та їхнього здоров'я (по 66,7 % – в «агресивній» групі), здорового способу життя (61,0 % «агресивних» підлітків), правильної поведінки в суспільстві та з однолітками (60,2 % в «агресивній» групі), небезпечності зараження інфекціями статевих шляхів та поінформованості щодо протизаплідних засобів (54,9 % та 54,4 % респондентів в «агресивній» групі, відповідно). Проте, варто зауважити, що на психоемоційний стан підлітків більше впливає саме факт спілкування з батьками в цілому, а не окремі теми. Доведено, що стресові ситуації в родинному колі в різній мірі корелюють з підвищеним рівнем агресії підлітка. Найбільш вагомим виявилися факти регулярних конфліктів з батьками або конфліктів загалом у сім'ї – це торкнулось 71,4 % та 63,6 % підлітків з агресивної групи, відповідно, в той час, як втрата роботи одним із батьків, серйозна хвороба в когось із сім'ї, розлучення батьків, поява нових батьків, смерть когось із родини визначили менший вплив. Також надвичайно важливим чинником впливу на психоемоційний стан підлітків є вибір батьками методів впливу на підлітків, особливо під час вирішення ситуацій з підвищеним емоційним фоном. В залежності від частки підлітків в «агресивній» групі ці методи можна поділити на позитивні (наприклад, дати дитині можливість викричатися, серед підлітків, матері яких вказують на

цей метод, до «агресивної» групи належить лише 42,9%) та негативні, тобто такі, які корелюють з високими значеннями частки «агресивних» підлітків (виганяти підлітка з кімнати – 83,3%, вступати з ним у перепалку – 71,8%, погрожувати – 75,0%, бити – 81,4%). Слід відзначити, що такий метод, як заспокоєння та роз'яснення проблеми також асоціюється з підвищеною агресивністю (63,3%), що може свідчити про невміння матерів правильно його застосовувати.

Таким чином, можна стверджувати, що вплив факторів родинного середовища на психо-емоційний стан підлітків вимагає від батьків не тільки широти знань, а й постійного пошуку та творчості. А ми нерідко, виявивши в дітях те, що нас не влаштовує або турбує, намагаємося негайно це придушити своєю волею і сподіваємося лише на неї, йдучи від роздумів, від самокритичного ставлення до себе, своїх дій. Тільки ніяк не придатний такий метод для впливу на дитину: занадто дорого обходяться помилки, занадто складно їх потім виправляти. Навіть, якщо діти не викликають тривоги, ніколи не зайве зупинитися, озирнутися, задуматися, якими вони ростуть, і чи все правильно роблять батьки та родина. Отже, результати дослідження мають бути застосовані в системі роботи з родиною з метою роз'яснення негативного впливу особливостей виховання підлітків на їх психіку, переконання родини у необхідності переглядати відношення до дитини, надаючи їй можливість відчути себе особистістю.

Список використаних джерел

1. Avalos M., Ramírez-Cruz J.C., Oropeza R., Alvarez R., Rodríguez G. School Well-being and Academic Performance in High School Students. *Rev. Int. PEI*. 2018;6:7–24.
2. McMahon G., Creaven A.-M., Gallagher S. Stressful Life Events and Adolescent Well-Being: The Role of Parent and Peer Relationships. *Stress Health*. 2020;36:299–310. doi: 10.1002/smi.2923.
3. [Bi X, Yang Y, Li H, Wang M, Zhang W, Deater-Deckard K. Parenting Styles and Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. *Front Psychol*. 2018;9:2187. Published 2018 Nov 13. doi:10.3389/fpsyg.2018.02187.](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02187)
4. Bush K., and Peterson G. “Parent-child relationships in diverse contexts”, in *Handbook of Marriage and the Family*, eds G. Peterson, and K. Bush (Boston, MA: Springer). 2013;275–302. doi: 10.1007/978-1-4614-3987-5_13.
5. Pérez JC, Cumsille P, Martínez ML. Brief report: Agreement between parent and adolescent autonomy expectations and its relationship to adolescent adjustment. *J Adolesc*. 2016;53:10-15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.08.010.
6. Dutkevych T.V. Osoblyvosti orhanyzatsii psykholohichnoi korektsii asotsialnoi povedinky pidlitkiv // *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2014;24:203-214. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%25p>.

7. [Cabrera FJP, Herrera ADRC, Rubalcava SJA, Martínez KIM. Behavior Patterns of Antisocial Teenagers Interacting with Parents and Peers: A Longitudinal Study. Front Psychol. 2017;8:757. Published 2017 Jun 2. doi:10.3389/fpsyg.2017.00757.](#)
8. [Braga T. et al. Unraveling the link between maltreatment and juvenile antisocial behavior: A meta-analysis of prospective longitudinal studies. Aggression and Violent Behavior. 2017;33:37-50. https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.01.006.](#)
9. Jalling C, Bodin M, Romelsjö A, Källmén H, Durbeej N, Tengström A. Parent Programs for Reducing Adolescent's Antisocial Behavior and Substance Use: A Randomized Controlled Trial. *J Child Fam Stud.* 2016;25:811-826. doi:10.1007/s10826-015-0263-y
10. Obando D, Trujillo A, Trujillo CA. Substance use and antisocial behavior in adolescents: the role of family and peer-individual risk and protective factors. *Subst Use Misuse.* 2014;49(14):1934-1944. doi:10.3109/10826084.2014.956365.
11. Slattery T.L., Meyers S.A. Contextual Predictors of Adolescent Antisocial Behavior: The Developmental Influence of Family, Peer, and Neighborhood Factors. *Child Adolesc Soc Work.* 2014;31:39–59. <https://doi.org/10.1007/s10560-013-0309-1>
12. Strokach L.M., Zakharchuk T.P. Vplyv batkivskoi simi na formuvannia statevo rolovykh ustanovok i uiavlenn starshoklasnykiv pro maibutnie simeine zhyttia // *Psykhologichnyi chasopys.* – 2015;1(1):92-97. doi:10.31108/1.2015.1.1.13
13. Roostin Erna. Family influence on the development of children. *Journal of Primary Education.* 2018;1(2):1-12. doi:10.22460/pej.v1i1.654
14. Hryhorczuk DO, Monaghan S, Lukyanova E, et al. Collaborative research and research training through the «Family and Children of Ukraine» research program. *Int J Occup Environ Health.* 1999;5(3):213-218. doi:10.1179/oeh.1999.5.3.213
15. European longitudinal study of pregnancy and childhood (ELSPAC). *Paediatr Perinat Epidemiol.* 1989;3(4):460-469. doi:10.1111/j.1365-3016.1989.tb00533.x
16. World Health Organization. Regional Office for Europe. (1999). European longitudinal study of pregnancy and childhood (ELSPAC) : report on a WHO meeting, Bristol, United Kingdom 13-18 September 1999. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108279>.
17. World Health Organization. Regional Office for Europe. European longitudinal study of pregnancy and childhood (ELSPAC) : report on a WHO meeting, Bristol, United Kingdom 13-18 September 1999. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108279>.

ФІЗИЧНИЙ ТА ДУХОВНИЙ ГАРТ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ БОЙОВОЇ КУЛЬТУРИ

Литвиненко Андрій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківського національного університету радіоелектроніки

В останнє десятиліття, на кафедрі фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки, одним з пріоритетних напрямків педагогічної діяльності стало широке застосування традиційних для української бойової культури методик фізичного та духовного гарту студентської молоді [2, с. 12; 3, с. 132; 6, с. 8]. Українська бойова культура переважно формувалась в визвольній боротьбі передового загону нації - Запорізького козацтва з іноземними загарбниками [2, с. 6]. Спочатку формування системи підготовки воїнів, домінуючим був емпіричний підхід до відбору

найбільш ефективних методів бойового вдосконалення. Із завоюванням незалежності Української держави, групою найбільш кваліфікованих спортивних фахівців, була проведена наукова селекція традиційних дидактичних методик і на основі останніх досягнень сучасної теорії фізичного виховання та спорту створено оновлену методологічну та методичну базу розвитку української бойової культури [1, с. 40; 4, с.13; 7, с. 234].

В Харківському національному університеті радіоелектроніки отримали найбільший розвиток два національних виду спортивних єдиноборств – хортинг та козацькій

двобій. Патріотична спрямованість, великий арсенал атакуючих та захисних дій, різноманітність змагальних розділів і наявність у викладацькому складі фахівців високого кваліфікаційного рівня сприяють популярності хортингу та козацького двобою серед студентської молоді. На академічних заняттях з фізичного виховання студенти опановують найбільш прості та ефективні прийоми самозахисту, вдосконалюються фізично та духовно. Щорічні тестування рівня фізичної підготовленості студентів показують достовірне зростання значимих показників розвитку рухових якостей та загальної працездатності. Ціллю підготовки в українській бойовій культурі є формування фізично, ментально та духовно досконалої людини. При цьому враховуються індивідуальні відмінності притаманні кожному студенту: сила та рухливість нервових процесів, м'язова композиція, антропометричні показники, попередній руховий досвід та мотивація. Лише фізично та психологічно міцна людина здатна ефективно будувати нову Українську державу засновану на демократичних цінностях цивілізованого суспільства.

За бажанням студенти мають змогу вдосконалювати майстерність в спортивних секціях хортингу та козацького двобою. Обробка останніх статистичних даних показує що 65 % студентів віддають перевагу тренуванням з хортингу, а 35% козацькому двобою. У взаємодії з відповідними обласними федераціями, на базі Харківського національного університету радіоелектроніки, на

постійній основі, проводяться змагання з українських національних видів спортивних єдиноборств різного рангу. Таким чином, для початківців, спортивні змагання слугують допоміжним засобом підготовки, а для провідних студентів-спортсменів окрім того створюються оптимальні умови для демонстрації спортивної майстерності.

Однією з відмінних особливостей української бойової культури є наявність великого виховного потенціалу. Студентська молодь з першого кроку в спортивний зал усвідомлює свою причетність до славетних переможних традицій Запорізького козацтва. Пріоритетним є виховання у студентів любові до Батьківщини та прагнення до її захисту. Використання оригінальної української змагальної форми та інвентарю, знайомство з вітчизняними розробками із спортивної підготовки, вивчення культурної спадщини українського народу в Харківському національному університеті радіоелектроніки є підґрунтям для патріотичного виховання студентської молоді. З початком повномасштабної агресії РФ проти України багато випускників та вихованців спортивного клубу ХНУРЕ з інших університетів, які пройшли підготовку в системі української бойової культури, зі зброєю в руках стали на захист нашої держави. В умовах війни викладачі продовжують заняття зі студентами в дистанційному та змішаному режимах, що дає змогу забезпечити комплексну допомогу в їх адаптації до екстремальних умов військового протистояння.

Список використаних джерел

1. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців / А.М. Литвиненко // Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», м. Харків, 8-9 лютого 2019 року, С.40-42.
2. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.
3. Литвиненко А. М. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій» / А. М. Литвиненко, Ю. С. Губницька // Теорія і ме-

тодика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2018. – Вип. 8. С. 132-138.

4. Литвиненко А. М. Синергетичний метод управління в спортивних єдиноборствах / А.М. Литвиненко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / Сб. стат. II - й межд. электронной научн. конф. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 13–17.

5. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2016. – Вип. 5. С. 147-152.

6. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової

культури: навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.

7. Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments / Iu. S.

Gubnytska, A. Lytvinenko // Материали 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 234-236.

ДОСВІД ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ДФКБМТА

Лобозова Людмила Анатоліївна

кандидат біологічних наук, викладач біології, викладач вищої категорії, викладач-методист Дніпровського фахового коледжу будівельно-монтажних технологій та архітектури (ДФКБМТА)

Шаповалова Віолетта Валеріївна

викладач географії і екології, викладач I категорії Дніпровського фахового коледжу будівельно-монтажних технологій та архітектури (ДФКБМТА)

Актуальність. В нашому коледжі ми об'єднали зусилля **волонтерів, викладачів, студентів, батьків** для вирішення найважливішої проблеми людства: *«Міцне здоров'я і благополуччя. Забезпечення здорового способу життя та Добробуту людей будь-якого віку»*. Виховання здорового способу життя здійснюється в ДФКБМТА комплексно: більше 20 років діє Програма «Для тих, хто вступає в самостійне життя», яка включає пілотні Проекти: «Конвергенція наук і

технологій – прорив у майбутнє», «Життя – це досягнення», «Обдарованість», «Нітютюнокурінню, вживанню алкоголю, психоактивних речовин! Так – здоровому способу життя!» Вагомий внесок у здійснення цієї Програми належить добровільним помічникам - волонтерам ДФКБМТА (Фото 1). Ми підготували за 20 років приблизно *800 волонтерів* для профілактики небезпечних звичок серед молоді.



Фото 1. Волонтерський рух коледжу

Мета: формування розвинутої «Я-концепції» у підлітка: самооцінка, відношення до себе, своїх можливостей та недоліків; слідкування за власним здоров'ям, усвідомлення своєї ролі у його збереженні та відновленні; розуміння наслідків зловживання психоактивними речовинами, що в цілому є профілактикою набуття небезпечних звичок. (Фото 2,3). **Методи дослідження.**

Метод Проектів, спостереження, аналіз літературних джерел.

На заняттях з біології, фізики, хімії, літератури у нашому коледжі студенти дізнаються, що: «Людина, Земля, Сонячна система, Галактика – все це знаходиться в гармонійній єдності та розвивається за єдиними законами.



**Фото 2. «СТОП – наркотикам!
Обери життя!»**

Людина, що діє згідно з Космічними законами, стає творцем, поступово досягаючи суб'єкту еволюції. Якщо вона свідомо чи несвідомо нехтує цими законами, то йде шляхом руйнувань і лих» [1, с. 38]. Діти не можуть бути «зіпсованими» від природи. Вони змінюються під впливом поведінки дорослих. Тому на батьківських зборах, конференціях ми приділяємо значну увагу роботі з батьками щодо виховання їхніх дітей. Навіть найблагополучніша родина не може існувати поза соціальною дійсністю. Дітей не можна ізолювати від куріння, алкоголю, наркотиків, але *навчити їх свідомо відмовлятися від них можна і потрібно!*

Найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить: самій людині та її способу життя; системі цінностей;



Фото 3. Кидай курити! Ні – отруєнню свого організму і організму оточуючих!» настановам; рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням [2, с.10]. Збереження та зміцнення здоров'я називається *здоровим способом життя (ЗСЖ)*, який включає 4 складових: *фізичну, психічну, соціальну* (суспільну) та *духовну*. Кожний студент повинен скласти *Індивідуальну оздоровчу програму (ІОП)* – організована система життєдіяльності, що дає змогу виробити змогу контролювати себе, самостійно зміцнювати власне здоров'я у повсякденному житті.

Кафедра фізичного виховання коледжу є також наочним прикладом виховання здорового способу життя у студентів коледжу [Фото 4]. Студенти коледжу займають призові місця у змаганнях з легкої атлетики, силових вправ, волейболу і баскетболу.



Фото 4. Внесок спортсменів ДФКБМТА у виховання здорового способу життя

Обдарованість студентів ДФКБМТА – це індивідуальний когнітивний, мотиваційний і соціально-особистісний потенціал, який дозволяє створювати великі кольорові стенди щодо здорового способу життя: «Від

чого залежить здоров'я твоє?», «А ти ще паши?», «Зміни світ на краще», «Час будувати ЕКО-міста», «Збалансоване раціональне харчування (Харчова піраміда)», «Харчування за групами крові», «Не дай СНІДу шанс»

[Фото 5]. Студенти створюють також Творчі наукові енергозберігаючі проекти на пінопласті: «Екологічна ферма», «Екологічний

район Стокгольму Хаммарбю Шестад», «Розумний енергозберігаючий будинок» [Фото 6].



Фото 5. Творчий проект «А ти ще палиш? Навіщо тобі палити?»



Фото 6. Наукові енергозберігаючі Проекти студентів на пінопласті

Раціональне харчування. Воно повинно бути повноцінним за енергетичною цінністю добового раціону. Під час сніданку неодмінно треба вживати вівсяну, гречану, пшону та перлову каші, що багаті на складні вуглеводи, вітаміни і повільно вивільняють енергію; щоденно вживати листову зелень: петрушку, кріп, зелену цибулю, часник, які містять фітонциди, вітаміни, мікроелементи, антиоксиданти; вживати капусту (білокачанну, кольорову, броколі, квашену); кабачки, томати, баклажани, гарбуз, моркву, буряк, селеру, імбир, болгарський перець, огірки; додавати до раціону насіння гарбуза, що є особливо корисним хворим на цукровий діабет (містять Zn, виробляють Т-лімфоцити), насіння соняшника, волоські, кедрові горіхи, арахіс. Омега-3 жирні кислоти людина має отримувати із горбуші, форелі, оливкової олії першого віджиму; яблук, сливи, вишні,

агурсу; з ягід, що суттєво знижують цукор у крові, і не забувати про чорницю, полуницю, лошину та шовковицю.

Порада батькам! Якщо ваш син у дитинстві переніс **паротит** (свинку) - ця хвороба майже завжди впливає на розвиток стацевої функції у хлопчиків, тому до їх раціону обов'язково потрібно включити шовковицю, що не дозволяє розвинути ускладненням.

Рухова активність. Молодим людям обов'язково дотримуватись таких правил: ранкова зарядка, їзда на велосипеді, ходьба, біг, плавання, загартування. До речі, правильне харчування і фізичні навантаження допомагають знизити рівень цукру в крові майже вполовину. А повноцінний нічний сон (не менше **7 годин**) підвищує імунітет і працездатність!

Висновки

Як показав досвід ДФКБМТА, щоб складові здорового способу життя: бути здоровим, необхідно враховувати всі



Список використаних джерел

1. Шапошникова Л.В. Космічне мислення і нова система пізнання. /Жива етика і наука. Вип.1. -М.: Міжнародний Центр Персіхів, Майстер-Банк, 2008, С. 14-40.
2. Зошит з біології і екології для практикуму. 11 клас (рівень стандарту)/ С.І. Дерій, О.А. Спрягайло, О.В. Спрягайло. – Київ: Літера ЛТД, 2019. – С. 10.

ЗАПОБІГАННЯ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Луцьків Віктор Володимирович

викладач фізичної культури ДНЗ Хмельницький центр професійно-технічної освіти сфери послуг

Кришук Броніслав Вікторович

викладач II категорії, викладач фізичної культури ДНЗ Хмельницький центр професійно-технічної освіти сфери послуг

Постава починає формуватися в самому ранньому віці. Тому велике значення має, щоб з першого року життя батьки спостерігали за формуванням хребта дитини.

Проблема порушення постави знайома людям будь-якого віку, але найбільш від неї страждає молоде покоління. Серед школярів це шістьдесят відсотків учнівської молоді і більше.

Завдяки сучасним методам і вчасно виявленним симптомом, постава легко піддається корекції без операції, уколів і медикаментів.

На превеликий жаль з кожним роком порушення постави у «покоління гаджетів» діагностується все частіше. Причини зміни постави бувають вродженими і набутими.

Вродженні відхилення викликані неправильним положенням дитини в утробі матері.

До набутих причин відносяться

- Родові травми
 - Малорухливий спосіб життя
 - Надмірні фізичні навантаження
 - Неправильний режим дня
 - Неправильна поза під час роботи, спорту, навчання і відпочинку
 - Травми і хвороби
 - Незбалансоване харчування
- З найбільш поширених відхилень які приносять дітям дискомфорт є:

- Сколіоз
- Сутулість
- Кругла, кругловігнута або плоска спина

Батьки зобов'язані уважно спостерігати за ознаками, які можуть свідчити про відхилення в розвитку хребта. А саме:

- сутулість
- надмірно сильний вигин попереку або шиї вперед

- хребет і талія не виглядають симетрично
- лопатки знаходяться на різній висоті
- скарги на біль в шії і спині
- кругла, кругловігнута, плоска спина

При виявленні цих симптомів викривлення хребта не варто панікувати. У ранньому віці деформації легко виправити за допомогою грамотного фахівця, відповідної методики лікування та терпіння.

Але варто пам'ятати, що відсутність лікування і зволікання часом веде до розвитку сколіозу, остеохондрозу, міжхребцевих гриж, протрузій, вегето-судинної дистонії або артрозу суглобів нижніх кінцівок.

Викривлення постави проявляється зміною фізіологічних вигинів хребта. При огляді в лікаря проводиться тест Адамса – лікар оглядає хребет при нахилі тулуба вперед. Додатково можуть знадобитися рентген і дослідження МРТ.

Серед глобальних причин того, що більшість школярів мають порушення постави, медики називають розвиток цивілізації. Сюди належать малорухливий спосіб життя, постійне ходіння по твердій рівній поверхні, носіння неправильного незручного взуття, використання гаджетів, тривалі статичні навантаження.

Основні причини порушення постави:

1. Патології стоп- порожнисті стопи, плоскостопість, неправильна ходьба
2. Різна довжина ніг, генетичні схильності, дефекти внутрішньоутробного розвитку
3. Травми і захворювання хребта
 - Рахіт, переломи, забої
4. Слабкий м'язовий корсет – відсутність достатньої фізичної активності, постійна напруга однієї частини м'язів
5. Поганий зір може бути як причиною так і наслідком неправильної постави

Серед інших причин можуть бути незручні меблі, погане освітлення, звичка криво сидіти закладаючи ногу під себе. Наприклад, здобувачів освіти які проживають у гуртожитку скаржились на незручні ліжка, через які були постійні болі у спині. Після усунення причин біль у спині не турбувала.

Методи лікування та профілактика. Головне вчасно виявити відхилення. Тому

важливо регулярно провидити огляди, а також стежити за способом життя й звичками дітей. При підозрі та будь які види відхилення варто показати дитину лікарю ортопеду або вертебрологу. Лікування завжди проводиться комплексне, спрямоване на вирівнювання хребта й зміцнення м'язового корсета.

Використовують різні методи:

- ЛФК і заняття спортом
- Масаж і мануальна корекція
- Плавання
- Фізіотерапія
- Вправи на спеціальних тренажерах
- Носіння ортопедичних корсетів поясів

Профілактика постави у дітей проводиться за двома напрямками:

- Формування звички рівно ходити, стояти й сидіти дотримуватись норм правильного сну
- Створення міцного м'язового корсета

Дуже важливо дотримуватися правильної позиції сидячи за партою або столом. Висота столу й стільця має бути підібрана за зростом дитини. Край стільця засунутий під стіл на 3 – 6 см. Ноги потрібно поставити на підлогу під прямим кутом, плечі тримати на одному рівні, голову трохи нахилити вперед, руки вільно розташувати на столі. При писанні кисті мають повністю лежати на столі, а під час роботи з комп'ютером спиратися на підлокітники.

Батьки повинні стежити, щоб дитина не носила постійно рюкзак на одному плечі або важку шкільну сумку в одній руці.

Спати рекомендується на ортопедичному матраці з невеликою м'якою подушкою.

Висновки

Сучасні діти знаходяться в зоні підвищеного ризику розвитку сколіозу та порушення постави. Відвідувати ортопеда рекомендується 1-2 рази на рік. Фахівці проводять профілактичні огляди дітей будь – якого віку, а також підкажуть і здійнять всі необхідні заходи для корекції постави. У клініках використовуються сучасні методи діагностики та лікування навіть складних випадків сколіозу.

Список використаних джерел

[1, <http://repositoru.hneu.edu.ua>]

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ САМОСТІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Махнюв Михайло Вікторович

заступник директора з фізичного виховання Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний фаховий коледж»

Анотація. У статті обґрунтовано особливості розвитку пізнавальної самостійності для здобувачів освіти в фахових навчальних закладах на заняттях з фізичної підготовки, та її значення. Вміння викладачів ефективно впроваджувати сучасні освітні технології, що позитивно впливають на вироблення самостійного, мотивованого ставлення студентської молоді до спорту. Визначено основні умови проведення занять з фізичної підготовки та створення такого освітнього середовища, яке стимулює здобувачів бути активними учасниками освітнього процесу, а не пасивними спостерігачами.

Ключові слова: фізична підготовка, здобувачі освіти, умови формування компетентностей, освітній процес, пізнавальна самостійність.

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF COGNITIVE INDEPENDENCE OF THE STUDENTS OF EDUCATION IN PHYSICAL TRAINING

Anation. The article provides a basis for the development of cognitive independence for students of education in professional educational institutions at physical training classes and its importance. The ability of teachers to effectively introduce modern educational technologies that positively influence the development of independent, motivated attitude of student youth to sport. The basic conditions for the exercise on physical training and creation of such educational environment, which encourages the applicants to be active participants of the educational process, not passive observers, are defined.

Key words: physical training, education, conditions of competence formation, educational process, cognitive independence.

Постановка проблеми. Дослідження проведенні в Україні [1] показали, що актуальність пошуків необхідних шляхів залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною підготовкою позитивно впливає на розвиток та загартування організму. Проте більша частина здобувачів освіти фахових навчальних закладів не мають бажання відвідувати заняття з фізичної підготовки, а тим паче розвивати пізнавальну самостійність до даного виду діяльності. Цьому небажанню є декілька причин: надмірні освітні навчальні навантаження студентської молоді, що пов'язано з невмінням планувати свій навчальний час, іншими словами дотримання режиму дня та тайм менеджменту; бажання займатися лише вибраним видом спорту, що не завжди збігається з навчальною програмою; слабкий інтерес до відвідування обов'язкових занять, включених у навчальний розклад з дисципліни "Фізична культура". Ще однією причиною фізкультурної пасивності студентської молоді є її байдужість до власного здоров'я, складові різноманітні та визначаються укладом життя, яке на протязі деякого часу утворилися в сучасному суспільстві; відношення до здоров'я та загартування організму, як до складової виробничих відносин.

Аналіз досліджень і публікацій. Питання пізнавальної самостійності, активності та мотивації розглядалась в різних аспектах великою кількістю науковців. Особливості розвитку пізнавальної активності, самостійності та мотивації поведінки розглядали у

своїх працях А.К. Бондаренко, О.Л. Венгер, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Я.Л. Колосинський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, та ін. Звертаючись до праць В.З. Бабушкіна, В.А. Запорожанова, Л.А. Латишкевича, В.М. Платонова, А.В. Родіонова, та ін. техніка в ігрових видах спорту є складною, біомеханічна характеристика є досить варіативною, що в значній мірі обумовлено індивідуальними, груповими, і зокрема, власне особливостями розвитку моторики учасників.

Виклад основного матеріалу. Мало-рухливий спосіб життя, стикання з низкою труднощів пов'язаних з навчальними навантаженнями, проблемами в міжособистісному спілкуванні, все це веде, до відсутності розвитку пізнавальної самостійності на заняттях з фізичної підготовки, що як результат призводить до зниження рівня здоров'я, розумової і фізичної працездатності всього населення. Як результат, великого значення набуває формування пізнавальної самостійності та активності на заняттях з фізичної підготовки у студентської молоді, в основі якої закладено мотивацію. Адже, мотивація – це досягнення успіху, внутрішнє спонукання здобувача до діяльності, здатність задовольнити свої потреби, при цьому намагатися уникнути невдач. В основі мотивації лежать емоційні переживання, пов'язані з соціальним прийняттям успіхів. Мотивація саме в спорті передуює наявності пізнавальних факторів і процесів, які спонукають молодь до дії або навпаки, бездіяльності. Шлях до ефективної, результативної діяльності індивіда лежить через розуміння та самостійність. Лише розуміючи, що рухає молоддю, що спонукає їх до діяльності, можна розробити ефективну систему форм і методів формування мотивації та розвитку пізнавальної самостійності до фізичної підготовки у здобувачів освіти [2].

Адже відомо, що успішне виконання рухових завдань на заняттях з фізичної підготовки повністю залежить від рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Основа фізичної підготовленості закладається й удосконалюється в процесі навчально-тренувальних занять, де ці всі складові реалізуються через взаємозв'язок фізичної, психологічної, професійної та загально-технічної підготовки здобувача освіти.

На даний момент є ще одна проблема, вирішення якої потребує певних змін у шкільній освіті та суспільстві. На жаль, в останні роки все частіше виявляється дуже слабка фізична підготовленість абітурієнтів, які вступають до фахових навчальних закладів безпосередньо з загальноосвітніх закладів [5]. Ця обставина змушує викладачів спочатку проводити заняття на досягнення рівня базової фізичної підготовки, а потім переходити до реалізації програми коледжу.

Для того щоб оволодіти системою певних умінь і навичок, необхідний сприятливий психологічний стан, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме систематичні заняття спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня фізичного та розумового потенціалу здобувача освіти. Цього можна досягти лише тоді, коли викладач спрямовує свою діяльність на забезпечення всебічного розвитку здобувача освіти, грамотно поєднує всі форми і методи впливу на нього, а також методично вірно організовує заняття. Безумовно, формування пізнавальної самостійності до занять фізичною підготовкою – це складний процес. Необхідно використовувати індивідуальний і загальний підхід до фізичних здібностей підготовленості здобувачів освіти, застосовувати на заняттях різні види змагальної діяльності: естафети, ігрові види спорту; наочність; власний приклад. Необхідно сформувати секції підвищення спортивної майстерності за інтересами серед здобувачів освіти: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, гімнастика, плавання, легка атлетика, заняття в тренажерному залі, шашки та шахи, для цього потрібно враховувати їх інтереси, виявляти чим, конкретно, вони цікавляться [3]. Для здобувачів освіти буде цікавим проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів, таких як: «День здоров'я», туристичні походи, військово-спортивні ігри, і багато іншого, що змусить здобувачів проявити пізнавальний інтерес до занять фізичною підготовкою. А саме головне, що в результаті це дозволить підняти рівень фізичного і психологічного здоров'я студентської молоді та підвищити їх самостійність на заняттях з фізичною підготовки. Правильно організована робота з розвитку пізнавальної самостійності здобувачів освіти на заняттях з фізичної підготовки, спорт і

фізична культура стануть основою, здатною допомогти студентській молоді успішно адаптуватися до умов сучасного життя і професійної діяльності та на цій основі забезпечити собі високу працездатність і творчий розвиток.

Крім практичних форм заняття фізичною культурою у фахових навчальних закладах необхідні теоретичні заняття, на яких, необхідно звернути увагу на формування інтересу у здобувачів до практичних вправ. Правильне поєднання активних форм і методів навчання сприяє розвитку пізнавального інтересу і як результат, пізнавальної самостійності здобувачів освіти до засвоєння знань і формування умінь, та до практичних занять фізичною підготовкою [4].

Фізична підготовка повинна забезпечувати повне задоволення всіх інтересів здобувачів освіти: теоретичні знання мають становити основу уявлення про здоровий спосіб

життя, а практичні заняття покликані забезпечити основу формування навичок і вмінь з фізичного самовдосконалення та саморозвитку особистості протягом усього життя.

Висновок. Вирішальним у фізичному розвитку здобувачів освіти повинно стати цілеспрямоване формування та закріплення пізнавальної самостійності, яка заснована на поглиблених знаннях та переконаннях, потреби постійно та самостійно турбуватися про своє здоров'я. Це дозволить адаптувати обов'язковий навчальний матеріал у процес фізичного самовиховання та самовдосконалення студенської молоді. Також, важливо втілювати ідею неперервної фізичної освіти: почавши з обов'язкового та необхідного навчання, навчити особистість турбуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою та саморозвитком у цій сфері діяльності впродовж усього життя.

Список використаних джерел

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. № 42/2016. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

2. Сидоренко Л. С. Формування духовних цінностей майбутніх вчителів початкової школи в навчально-виховній діяльності педагогічного університету: дис. канд. пед. наук / Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ, 2011.

3. Сорочинська В. Є. Адаптація студентів вищих навчальних закладів: зарубіжна і вітчиз-

няна практика. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Педагогіка і психологія, 2013. № 40. С. 383–386.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / под. ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2.

5. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. № 1/9-454. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440->

ВПЛИВ АМІГДАЛІНОВІСНИХ ЕНДОКАРПІВ ПЛОДОВИХ РОСЛИН НА ДЕЯКІ УМОВНО-ПАТОГЕННІ БАКТЕРІЇ

Мегалінська Ганна Петрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Жанна Іванівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Даниленко Євген Володимирович

керівник гуртка «Основи Біології» КПДЮ

Однією з актуальних проблем екології є забруднення довкілля антибіотиками. Неконтрольоване використання антибіотиків стимулює виникнення стійких штамів бактерій, L – форм та накопичення плазмід резистентності серед збудників інфекційних хвороб. Тому важливим питанням сучасної фітотерапії є пошук природних засобів з антибактеріальною активністю. Сучасне суспільство все частіше звертається до народних методів лікування фітопрепаратами. Інтеграція синтетичних та природних засобів з антибактеріальною активністю може не тільки позитивно відбитися на здоров'ї людини, но і знижує навантаження антибіотиків на біотичний колообіг.

Як свідчить аналіз літератури плодови рослини широко використовуються в сфері оздоровлення людини. В той же час, основна маса літературних джерел присвячена використанню та хімічному складу мезокарпіїв плодових оболонок. Антибактеріальні властивості насіння плодових рослин та їх ендокарпіїв майже не вивчені. Оскільки плодови оболонки квіткових рослин виконують функції захисту насінини та розселення виду, можна очікувати, що вони мають антибактеріальну активність. В рослинному організмі захист від бактерій здійснюють такі речовини як ефірні олії, фенольні сполуки, органічні кислоти. В літературних джерелах при описі плодів деяких рослин зустрічаються дані щодо наявності амігдаліну (вітамін В 17), тому метою представленого дослідження було вивчення антибактеріальних властивостей амігдаліновмісних ендокарпіїв [1].

Амігдалін міститься в кісточках (ендокарпійях), листках і стовбурі вишні, сливи, абрикоса, персика. Комплекс продуктів, що утворюються при перетворенні ціагоненних глікозидів, використовується в експериментальній онкології. Є дані [1], що амігдалін вбиває ракові клітини, не завдаючи шкоди здоровим, володіє безпечною дією, покращує обмін речовин, уповільнює старіння. Пухлинні клітини мають здатність розщеплювати ціагоненні глікозиди значно активніше, ніж здорові, перетворюючись при

цьому в концентратори синильної кислоти. Синильна кислота сповільнює ріст пухлинних клітин і навіть призводить до їх загибелі.

В якості об'єктів дослідження було використано ендокарпії *Armeniaca vulgaris*, *Persica vulgaris*, *Prunus domestica*, *Prunus cerasus*.

Антибактеріальна активність досліджувалася методом паперових дисків

(диско-дифузійний метод) [2]. На чашки Петрі з підсушеним середовищем засівали досліджувану культуру суцільним газом. Стерильним пінцетом на агар накладали паперові диски (4–5 штук), змочені розчином досліджуваної рідини на рівній відстані один від одного. Розміри зони гальмування росту бактерій визначає ступінь чутливості мікроорганізмів до даного розчину. Тестмікроорганізмами були: *Escherichia coli* (Migula 1985) Castellani and Chalmers 1919 ATCC 25922 (кишкова паличка), *Proteus vulgaris* Hauser, 1885 ATCC 6896 (протей звичайний), *Pseudomonas aeruginosa* Schroeter 1872, Migula 1900 ATCC 9027 (синьогнійна паличка), *Staphylococcus aureus* УКМ В-904 (стафілокок золотистий), *Staphylococcus epidermidis* УКМ В-919 (стрептокок епідермальний). Всі мікроорганізми були отримані з Української колекції мікроорганізмів Інституту мікробіології і вірусології ім. Д.К. Заболотного НАН України.

Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Для порівняння дії амігдаліновмісних ендокарпіїв та ендокарпіїв, які не містять амігдаліну, нами досліджувались кісточка абрикосу, персику, сливи, вишні (амігдалін +) та ендокарпії горіху (амігдалін -). Як свідчать результати, представлені в таблиці 1, присутність амігдаліну збільшує антибактеріальну активність досліджуваної сировини. Найбільш чутливими до дії амігдаліновмісних ендокарпіїв виявились протей звичайний та кишкова паличка. Кокова флора виявила незначну чутливість до дії ендокарпіїв з вмістом амігдаліну. Відносно кишкової палички найбільшу антибактеріальну активність виявили ендокарпії сливи, вишні, персику.

Таблиця 1.

Антибактеріальна активність екстракту ендокарпіїв деяких амігдаліновмісних рослин

Тестовий мікроорганізм	Зона гальмування (мм)				
	Iuglans regia	Armeniaca vulgaris	Persica vulgaris	Prunus domestica	Prunus cerasus
Escherichia coli	9±1,3	8±0,7	10±1,2	15±1,1	10±0,4
Pseudomonas aeruginosa	-	10±1,1	7±1,1	9±1,8	7±0,6
Staphylococcus aureus	-	8±0,9	7±0,3	8±0,7	7±0,3
Streptococcus epidermidis	9±1,1	8±0,6	8±0,8	8±1	7±0,7
Proteus vulgaris	7±0,6	13±0,7	12±1,4	15±0,7	14±1,3

Таким чином, проведений експеримент дозволяє зробити висновок, що джерелом природних антибактеріальних засобів можуть бути ендокарпії плодових рослин з вмістом амігдаліну. Зокрема на кишкову паличку найбільш ефективно діє водний екстракт з ендокарпію сливи, що подібно до дії

таких антибіотиків як канаміцин, рифампін, тетрациклін, ампіцилін.

Екстракт з вишні та сливи виявилися ефективними по відношенню до *Proteus vulgaris*. Таким чином, амігдалін не тільки має протипухлинну активність, а і характеризується антибактеріальним ефектом відносно грам-негативних бактерій.

Список використаних джерел

1. Іванус А. В., Савіна О. І., Бриндз А. Я. Деякі аспекти використання черешні у фітофармакології. – проблеми агропромислового комплексу Карпат. – 2020, Вип 28. с. 73.-87.
2. Гарна С.В., Владимірова І. М., Бурд Н. Б. та інші Сучасна фітотерапія: навча-

льний посібник Харків: "Друкарня Мадрид", 2016.- 580с.

3. Гродзінський А. М. Лікарські рослини : енциклопед. Довідник, 1999. – 543с.

ФІТОРЕКРЕАЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В УМОВАХ БОМБОСХОВИЩА***Мегалінська Ганна Петрівна***

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Жанна Іванівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Книш Світлана Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тенкач Ернест Степанович

магістр спеціальності Середня освіта (здоров'я людини) кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Під час військових дій в Україні виникає безліч стресогенних факторів, таких як

звуки сигналу «Ракетна небезпека», звуки вибухів та навіть просто перебування в бом-

босховищі [1]. Стресогенні фактори погіршують стан здоров'я людини, викликаючи передчасне старіння, появу безсоння, активізацію багатьох шкідливих звичок. Виникає потреба у створенні додаткових методів захисту нервової системи людини, тому метою представленого дослідження було вивчення впливу чаю з коренів *Valeriana officinalis* L., пагонів *Borago officinalis* L. та плодів *Crataegus ucrainica* Pojark. на ситуативну тривожність людини в умовах бомбосховища. В якості респондентів в експериментів приймали участь слухачі КМАНум. Ситуативну тривожність визначали за допомогою метода анкетування Спілбергера-Ханіна. Метод вважається валідним, за його допомогою можна визначити два типи тривожності (ситуативну та особистісну). Тривожність до 30 балів вважається низькою; 31-44 бали – помірною; більше 45 - високою. Враховуючи психосоматичні зв'язки, паралельно з вимірюванням тривожності, ми проводили вимірювання пульсу за допомогою пульсоксиметру.

Валеріана лікарська використовується у ролі заспокійливого засобу, що діє на центральну нервову систему та покращує роботу серця. Рекомендують пацієнтам з діагнозом безсоння, різні види неврозів, стани надмірного нервового збудження [2]. Огірочник лікарський використовують як ефективний антидепресивний, сечогінний та про-

тизапальний засіб, який впливає на роботу серця та зміцнює нервову систему. Бораго рекомендують пацієнтам, що страждають на нервові захворювання, болі у шлунку, запалення сечових шляхів, подагри та шкірних хворобах. Глід український використовують при захворюваннях міокарда, при гіпертонічній хворобі або при нервово-психічному збудженні [3].

Контрольна група приймала плацебо у вигляді 150 мл води. Респонденти анкетувалися після приходу до бомбосховища до прийому води або водного екстракту досліджуваних рослин. Друге вимірювання реактивної тривожності проводили через годину після прийому екстракту. Чай готували з розрахунку 1 столова ложка сухої подрібненої сировини на склянку води. Результати експерименту свідчать, що реактивна тривожність під час прийому плацебо не змінювалася, пульс теж залишався майже незмінним, (Табл.1). Результати впливу чаю з валеріани лікарської представлені в таблиці 2.

Результати експерименту свідчать, що у 8 з 10 респондентів, які вживали чай з Валеріани лікарської спостерігалось зниження ситуативної тривожності (від 3 до 13 одиниць), однак з певним підвищенням пульсу у 9 з 10 респондентів (від 2 до 20 одиниць). Однак, у середньому тривожність усієї групи знизилась на 13%.

Таблиця 1.

Група «Контроль», респонденти що приймали плацебо

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивної тривожності	Пульс	Рівень реактивної тривожності	Пульс
1	31	70	34	74
2	40	87	44	84
3	38	76	36	71
4	43	85	45	93
5	33	66	30	66
6	36	68	36	72
7	45	90	42	89
8	32	67	35	70
9	37	78	34	77
10	40	80	40	81
Середнє значення	38	77	38	78

Таблиця 2.

Вплив Валеріани лікарської на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
11	36	97	39	102
12	58	71	45	88
13	44	75	38	80
14	46	106	38	93
15	40	56	40	76
16	31	106	30	86
17	47	76	34	78
18	39	78	36	66
19	25	49	22	49
20	40	87	36	94
Середнє значення	41	80	36	81

Таблиця 3.

Вплив Огірочника лікарського на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
21	45	80	48	75
22	56	102	39	91
23	48	76	47	79
24	34	81	22	86
25	34	70	36	82
26	46	101	54	71
27	35	80	34	74
28	32	85	25	98
29	30	52	26	53
30	36	69	33	76
Середнє значення	40	80	36	79

Таблиця 4.

Вплив Глоду лікарського на стан тривожності респондентів

№ респондента	До		Після	
	Рівень реактивно тривожності	Пульс	Рівень реактивно тривожності	Пульс
31	39	88	33	80
32	39	85	36	74
33	38	83	34	81
34	43	94	40	83
35	42	95	39	80
36	43	87	40	73
37	43	63	43	59
38	44	84	36	77
39	38	55	32	51
40	33	88	32	69
Середнє значення	40	81	37	73

Чай з Огірочника лікарського знижував показники ситуативної тривожності (від 1 до 12 одиниць) у 7 з 10 респондентів, однак з певним підвищенням пульсу у 7 з 10 учасників (від 3 до 13 одиниць), (Табл. 3). Проте у середньому у групі, що вживала чай з Огірочника лікарського, показники тривожності знизилися на 10%. Чай з Глоду українського знизив показники ситуативної тривожності (від 3 до 8 одиниць) у 9 з 10 респондентів, при цьому спостерігали зниження показника частоти серцевих скорочень у всіх респондентів (від 2 до 12 одиниць). Однак, при вживанні чаю з Глоду українського показник си-

туативної тривожності в експериментальній групі знизився лише на 8%, (Табл. 4).

Таким чином, експериментально доведено, що всі досліджувані рослини виявилися ефективними для подолання ситуативної тривожності в умовах бомбосховища, але найбільш ефективним є чай з коренів Валеріани лікарської (-13%) на фоні збереження частоти серцевих скорочень. Чай з Огірочника лікарського знижує показник ситуативної тривожності на 10% на фоні збереження показника частоти серцевих скорочень. Під дією чаю з Глоду українського ситуативна тривожність знижується на 8% на фоні зниження частоти серцевих скорочень.

Список використаних джерел

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навчальний посібник. – К. ЗАТ «Віпол», 2010. – 188 с.

2. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / Відп. Ред. А.М. Гродзинський. – К.: Голов. ред. УРЕ, 2015. – 544 с.

3. Сучасна фітотерапія : навч. Посіб. / С.В. Гарна, І.М. Владимірова, Н.Б. Бурд та ін. – Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Медведєва Ірина Михайлівна

Доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стецюк Тетяна Ігорівна

аспірантка 4-го року навчання кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Актуальність. Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно - оздоровчої освіти, результати проведених нами досліджень дозволили визначити відповідну структуру навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем (В.П. Беспалько, Т.А. Бороненко, В.В. Краєвський), зокрема в

системі професійної освіти (С.С. Вітвицька, Г.І. Ковальова, Т.М. Петрова), у сфері фізичного виховання (В.Г. Ареф'єв, М.В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, М.О. Носко, О.В. Тимошенко).

Для визначення структурних складових методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми керувались принципами, положеннями та завданнями щодо організації і побудови освітнього

процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти у звичайних умовах, а також пошуком нових організаційних форм проведення практичних занять зі студентами у період пандемії та під час загарбницької війни, розв'язаною Росією в Україні. У зв'язку з цим, визначальна роль в освітньому процесі зі студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям належить організації проведення теоретичних і практичних занять в дистанційному режимі та розміщенню всієї необхідної навчальної документації на платформі moodle УДПУ імені Михайла Драгоманова. У цьому контексті великого значення набуває самостійна робота студентів і вміння викладачів її організувати в дистанційному режимі. Самостійна робота студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям передбачала розвиток фізичних якостей, оволодіння ними сукупністю прийомів у бадмінтоні за допомогою вивчення імітаційних та підвідних вправ, а також інших видів рухової діяльності, систематичного ведення щоденника «Здоров'я», які визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти. При визначенні структурних складових методики навчання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми враховували наступні методичні положення: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу; взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я; дотримання доступного рівня труднощів при проведенні занять і плануванні фізичних навантажень; набуття рухових навичок і якісне опанування технікою фізичних вправ; забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та прагнення до максимальної активності студентів під час їх проведення; поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; впровадження сучасних технологій в освітній процес у звичайному, дистанційному та змішаному режимах навчання.

Мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Вона сприяє формуванню у студентів

педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, його засобів та самостійних занять руховою діяльністю, передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання вдосконалити набуті рухові уміння та навички. **Організаційно-змістовна складова** спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, формування і виховання у них прагнень до рухової активності. Крім того, ця складова обумовлює критерії підбору засобів, методів та форм фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання та теорії і методики спорту, вивчення наукових досліджень з даного питання, автором були розроблені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Представлені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям входять до складової запропонованої нами методики навчання у процесі занять фізичним вихованням. Дана методика навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям у процесі занять фізичним вихованням складається з наступних сторін: теоретичної, методичної, фізкультурно-оздоровчої та тренувальної підготовки студентів. До теоретичної підготовки відносяться: проведення лекційних занять в режимах онлайн та офлайн, на яких студенти отримують знання та формують свідоме ставлення до здорового способу життя, історії розвитку гри бадмінтон; методиці навчання основам техніки та правил гри бадмінтону; ознайомлення з сучасними оздоровчими технологіями; отримують знання і навички з методики розвитку фізичних якостей та рухових здібностей. Велике значення в освітньому процесі студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям мають практичні заняття в режимі онлайн, тренінги, ор-

ганізація майстер-класів. Відповідність форм і методів навчання, змістовість та програмні результати пояснюється в робочій програмі навчальної дисципліни з фізичного виховання. Методична підготовка студентів передбачає більш детальний розгляд питань з фізичного виховання, що спрямовані на освоєння основ техніки гри бадмінтон та правил змагань виду спорту, розвиток фізичних якостей та рухових спроможностей, розробку комплексів вправ та складання студентами конспектів занять. Фізкультурно-оздоровча підготовка спрямована на вирішення завдань щодо зміцнення здоров'я студентської молоді, залучення їх до здорового способу життя на всіх ланках освітнього процесу з фізичного виховання. Тренувальні заняття зі студентами проводяться за їх власним бажанням для поліпшення спортивної підготовленості, зовнішнього вигляду, фізичного розвитку в секціях з окремих видів спорту за розкладом у другій половині дня. Згідно з календарем спортивно - масових заходів

студенти приймають участь в змаганнях з деяких видів спорту, у спортивних святах, де демонструють свою рухову активність та фізичну підготовленість. **Процесуально-діяльнісна складова** обумовлює впровадження та реалізацію запропонованих методів, форм і відповідних засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям теоретичних знань, навчання руховим діям, умінням та навичкам. **Діагностична складова** методики навчання була спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Для визначення рівня оволодіння студентами педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям навчальним матеріалом та формуванням вмінь аналізувати й контролювати особисту рухову діяльність, автор рекомендує застосовувати наступні рівні:

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
I. Відмінний «А»	90-100	Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, він уміло володіє теоретико-методичним матеріалом силабусу та робочої програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. Студент виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні рухових вправ.
II. Добрий «B,C»	70-89	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання учня достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Студент виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
III. Задовільний «Д,Е»	60-69	Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня. Студент володіє знаннями та вміннями необхідними для виконання рухового елемента на елементарному рівні розпізнання, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Він володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
IV. Незадовільний	нижче	Студент не може виконати рухову дію чи виконує з грубими помилками, він не знає вивченого матеріалу та відповідно не може його застосувати на практиці, не розуміє зовсім теоретико-методичного матеріалу.

Список використаних джерел

- 1.І.Р. Боднар. Організаційно-методичні особливості занять зі студентами спеціальної медичної групи./Іванна Боднар // Молода спортивна наука України: зб.научних праць з галузі фізичної культури та спорту.- Львів,2003.-Вип.7, т.2.- С 327-330.
- 2.П.М.Індик, А.Е.Сірик. Бадмінтон: навчально-методичний посібник/П.М. Індик, А.Є. Сірик.-Суми: Сумський державний університет, 2017.-111с. ISBN 978-966-657-705-7
- 3.В.М. Пристинський, О.С.Гончаренко, С.О. Шипулін. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів. Слов'янськ, Донбаський державний пед.університет,2013.-43с

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ

Мерзлікіна Ольга Анатоліївна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Качур Євген Юрійович

кандидат медичних наук, старший викладач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Іванова Галина Яківна

кандидат медичних наук, доцент кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

На сьогодні проблема реабілітації дітей з особливими потребами в Україні набуває особливого значення у зв'язку з постійним зростанням їхнього відсотку в структурі дитячого населення. Загальна чисельність таких дітей щорічно збільшується на 0,5 %. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є однією з найбільш частих причин дитячої інвалідності.

На думку В.О. Козьявкіна, дитячий церебральний параліч – це багатофакторне захворювання, що вражає центральну нервову систему (ЦНС) дитини у внутрішньоутробний період, під час пологів або в дитячому віці [5, с. 6]. Хвороба проявляється порушеннями функції опорно-рухового апарату, порушеннями психічного, інтелектуального розвитку, а також затримкою мови.

Тому актуальною є розробка програм фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованих установ, а також актуальним стає також пошук нових методів і засобів

фізкультурно-спортивної реабілітації, заснованих на застосуванні високотехнологічних новітніх технологій.

Значну увагу питанням, пов'язаним з фізкультурно-спортивною реабілітацією дітей з церебральним паралічем, приділили вчені: Т. Баришок [1], С.С. Волкова [2], Д.М. Воронін [3], О.В. Гузій [4], В.О. Козьявкін [5], О.А. Мерзлікіна [6], Е. Aronson [7] та ін.

Спираючись на проаналізовану наукову літературу нами було розроблено і обґрунтовано програму фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей 8-10 років із дитячим церебральним паралічем в умовах інклюзивно-ресурсного центру.

Програма включала наступний комплекс реабілітаційних процедур: фізіотерапевтичні процедури, лікувальний масаж, фізичні вправи, гідрокінезотерапію, новітні ігрові та механотерапевтичні пристрої.

Програма базувалася на педагогічному підході до виховання рухової функції. Основну увагу у ній приділялося медико-педагогічній корекції, спрямованій на

формування самостійної активності і незалежності дітей. У першу чергу, увага зосереджувалася на тренуванні рухів, мовлення, психіки, емоційної реакції. Такий підхід виключав «фрагментацію», характерну для лікування підлітків з ДЦП різними фахівцями. Разом із лікарями ми оцінювали усі аспекти вад підлітків комплексно, та визначали шляхи їх корекції.

Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації застосовувалися протягом усього дня, послідовність процедур формувалася індивідуально залежно від стану здоров'я дитини. У структуру комплексу входили: заняття в басейні (вправи на координацію, плавання з інструктором для зниження спастичності м'язів), фізичні вправи, лікувальний і точковий масаж, фізіотерапевтичний комплекс (електрофорез, магнітотерапія, лазеротерапія, електроміостимуляція), водні процедури (вихрові ванни на верхні і нижні кінцівки). Також часто використовувалися комп'ютеризовані ігрові комплекси Thera-vital (представляє пристрій з педалями для ніг і рук для активного і пасивного відновлення і симетричного тренування верхніх і нижніх кінцівок) і Thera-balance (тренажер для безпечного утримання вертикального положення пацієнта, тренування балансу і координації).

З традиційних методів реабілітації при ДЦП застосовували лікувальний масаж і гідрокінезотерапію. Залежно від завдання реабілітації і індивідуальних особливостей дитини був застосований сегментарний, точковий або класичний масаж.

Гідрокінезотерапію проводили в басейні з температурою води 30-32 градусів, цей температурний режим допомагає розслабити гіпертонусні м'язи, а також зняти психічну і емоційну напругу. Заняття проходили після застосування фізичних вправ і фізіотерапії. Застосовувалися вправи спрямовані на розвиток рівноваги, координації, а також дихальні вправи.

Застосування механотерапії дозволяє знизити спастичність гомілковостопного суглоба, підвищити еластичність м'язів і зв'язок і додати об'єм довільного руху в суглобі.

У програму лікування були включені тренажери з БЗЗ (біологічним зворотнім зв'язком. У цьому дослідженні використовували пристрій Thera-vital.

Для поліпшення координації і рівноваги дітей з ДЦП в лікуванні використовувалася тренажер з БЗЗ - Thera-Balance.

Особливістю цього пристрою є безпечне утримання вертикального положення дитини, тренування балансу і координації. Також дозволяє стимулювати мотивацію пацієнта ігровими тренуваннями за допомогою біологічно зворотного зв'язку.

Отже, розроблена нами програма фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей 8-10 років із дитячим церебральним паралічем в умовах інклюзивно-ресурсного центру включала: фізичні вправи, лікувальний масаж, фізіотерапію, гідрокінезотерапію, механотерапію із застосуванням новітніх тренажерних пристроїв.

Список використаних джерел

1. Баришок Т. В. Теоретико-методичні основи застосування індивідуальних програм з фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в умовах сім'ї : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2009. 20 с.
2. Волкова С.С. Пропріоцептивна корекція дітей 8–12 років, хворих на дитячий церебральний параліч (ДЦП). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2006. № 10. С. 193-195.
3. Воронін Д. М. Іпотерапія в фізичній реабілітації дітей віком 6-10 років з церебральним паралічем : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2009. 20 с.
4. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2002. 19 с.
5. Kozyavkin V. I. Dityachi cerebralni paralichi. Lviv, 2000. 289 s.
6. Merzlikina O. A. Korekciya fizichnih vad pidlitkiv 15-17 rokiv z cerebralnim paralichem zasobami fizichnogo vihovannya : avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu. Lviv, 2002. 19 s.

7. Aronson E. Bone health in children with cerebral palsy and epilepsy. *J Pediatr Health*

Care. 2012. Vol. 26 (3). P. 193-199.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО УПРАВЛІННЯ ВПРОВАДЖЕННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Олексієнко Олександра Миколаївна

доктор філософії, доцент кафедри публічного управління та адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом

Збереження здоров'я в цивілізованому світі вважається інноваційною технологією. Суспільне замовлення на формування фахівця з відповідними особистісними і професійними якостями, здатних створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище, готового до запровадження нових педагогічних та інформаційних технологій є актуальним.

Здоров'язбереження стає інтегральним показником благополуччя та якості життя. Тож нині проблеми якості життя та якості здоров'язбереження населення є предметом посиленої уваги багатьох дослідників і громадських діячів. За твердженням сучасних учених, людство прийшло до початку двадцять першого століття в дуже хворому стані, про що свідчать представлені в Державній доповіді про стан здоров'я населення України дані щодо скорочення чисельності населення, тривалості життя, посиленого розповсюдження різних захворювань [1, с. 167-199].

Центральною причиною цих процесів є різке погіршення умов життя українців і нездатність адаптуватися до них. Зазначене значною мірою спричинено негативними чинниками навколишнього середовища – природними, соціальними і техногенними. У зв'язку з цим, важливим вбачаємо посилення державних механізмів підвищення якості підготовки педагогічних кадрів до впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній простір України. Здоров'язбереження розглядається як окремих важливий, але тільки компонент суспільної охорони здоров'я, питома вага якого у формуванні громадського здоров'я може становити значний відсоток.

Досвід розвинених країн засвідчує, що освітня галузь завжди прогресувала синхронно з політичними змінами в системі управління освітою. Встановлено також, що в умовах суттєвого розширення та уточнення меж правового регулювання права на освіту в оновленому нормативному забезпеченні галузі, зростає і відповідальність органів влади щодо забезпечення якості освіти [2, с. 195].

Метою публікації визначаємо наукове обґрунтування теоретичних засад управління освітніми змінами в Україні та розробка рекомендацій щодо перспектив застосування отриманих наукових результатів у сучасній практиці модернізованого управління освітою.

Неврахування складності процесу змін, в тому числі через теоретичну недоопрацьованість проблеми, можна визначити однією з причин низької результативності інноваційного наповнення освіти України.

У контексті дослідження зазначимо, що вітчизняні науковці вважають, що громадська здоров'язбережувальна активність – це свого роду якість особистості (або групи), яка виявляється в її здатності впливати на рівень життя і здоров'я мікросоціуму; задовольняти особисті потреби та інтереси, реалізовувати інтереси та цілі колективів та об'єднань, до яких належить, та вирішувати важливі для них завдання; у прагненні діяти на користь збереження громадського здоров'я; поважати й реалізовувати відповідно до морально-етичних принципів і вікових можливостей свої здоров'язбережні права та обов'язки [2, с. 185; 4, с. 152-156].

З огляду на важливість реалізації нових управлінських підходів у сфері освіти на

основі змін, актуалізується питання підвищення рівня професійної компетентності управлінських кадрів, які ініціюватимуть і координуватимуть процес перетворень, нестимуть відповідальність за систематичність громадського дискурсу навколо теми освітніх змін. Міжнародний досвід засвідчує, що найбільші перспективи формування ефективної системи підготовки педагогічних кадрів на різних етапах підготовки, вдосконалення професійної компетентності, злагоджено співпрацювати на наддисциплінарному та міждисциплінарному рівнях [3].

Аналіз понятійно-категоріального апарату теорії управління освітніми змінами, зокрема уточнено розуміння змісту дефініцій «управління змінами», «організаційний розвиток», «організаційне навчання», «управління інноваціями», «управління проектами», «стратегічне управління», «планування в освіті», «прогнозування в освіті», «моделювання в освіті», «програмування в освіті», що посилюють значущість управління впровадженням здоров'язбережувальних технологій в освітній простір України. Зазначимо за результатами експертного інтерв'ювання, що матриця визначення готовності педагогічних кадрів до впровадження

змін (приклад – реалізація Концепції Нова українська школа станом на 2019 р., засвідчила тільки 30 % готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній простір закладів освіти.

Таким чином, на основі міждисциплінарного підходу концептуалізацію в теорії управління освітніх змін як виду змін мезорівня, що обґрунтовує активний та раціональний тип організаційних змін, якими можна успішно управляти за умови дотримання правильності та послідовності організаційних процедур управління впровадженням і використанням здоров'язбережувальних технологій, застосування відповідних механізмів перетворень на різних етапах життєвого циклу змін у суспільстві. Важливість підготовки управлінських кадрів до створення здоров'язбережувального освітнього простору довели останні події – поява і розповсюдження COVID-19, що засвідчила всебічну невідповідність до такого роду явищ.

Ключові поняття: здоров'язбережувальне освітнє середовище, управління впровадженням здоров'язбережувальних технологій, методи управлінського консультування.

Список використаних джерел

1. Горяна Л. Г., Інтеграція підготовки педагогічних працівників до управління створенням здоров'язбережувального середовища в системі післядипломної освіти. *Вища освіта України: ризики, сподівання, успіхи* : монограф. / редкол. : Євтух М.Б., Горяна Л.Г., Терентьєва Н.О. Київ: Інтерсервіс, 2015. С. 167-199
2. Пархоменко-Куцевіл О. Формування, розвиток та модернізація державних посад: концептуально-методологічні засади : монографія. К. : ФАДА, ЛТД, 2010. 295 с.
3. Семенець-Орлова І. Державне управління освітніми змінами в Україні : теоретичні засади : монографія. К. : ЮСТОН, 2018. 420 с.

4. Співак М. В. Державна інноваційна політика у запровадженні здоров'я збереженого напрямку. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Історія. Філософія. Політологія*: зб. наук. праць, 2016, № 12. С. 152-156.

5. Терентьєва Н. Контент Цілей розвитку тисячоліття: проблема збереження репродуктивного здоров'я в освітньому середовищі. *Актуальні проблеми здоров'язбереження в Україні: педагогічні та медичні проблеми репродуктивного здоров'я: матеріали Міжнародного науково-практичного семінару (24 квітня 2014 р.)*. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2014. С. 24-27.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ І СПОРТІ»

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Книш Світлана Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Раціональне харчування, збалансоване харчування, повноцінне харчування відповідає фізіологічним потребам організму, сприяє нормальному росту, розвитку і життєдіяльності, збереженню здоров'я, опірності організму людини шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Сучасна людина повинна розуміти, що з правильним харчуванням пов'язаний фізичний і психічний розвиток дитини та молодшої людини, працездатність дорослої людини, людей похилого віку, профілактика дегенеративних хронічних захворювань.

У харчуванні людина робить помилки у двох різних напрямках: або харчується недостатньо, або споживає більшу кількість їжі, ніж їй потрібно. Між цими двома межами, десь посередині, знаходиться баланс, раціональне харчування. Для того, щоб підтримувати життєдіяльність організму і зберегти своє здоров'я, необхідно не просто харчуватися, а харчуватися раціонально. раціональне харчування - це забезпечення організму енергією та поживними речовинами в різних фізіологічних станах і умовах навколишнього середовища, як в кількісному, так і в якісному відношенні.

Однією з сучасних тенденцій у професійній підготовці фахівців є визначення результатів освіти через професійну компетентність.

Професійна підготовка майбутніх фахівців галузі знань 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова дозволяє забезпечити здобувачів освіти знаннями та відповідними компетентностями для конкурентоспроможної діяльності у галузі рекреаційної та педагогічної діяльності: забезпечення збереження здоров'я, створення комфортного та безпечного освітнього середовища та проведення відповідної просвітницької роботи

Саме тому в Освітній програмі «Здоров'я людини та фізична рекреація» підготовки бакалаврів кваліфікації фахівець з фізичної рекреації, вчитель основ здоров'я до циклу науково-предметної підготовки включено освітній компонент «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті», який містить модулі «Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема»; «Основні харчові продукти та їхні компоненти. Значення нутрієнтів»; «Основи раціонального харчування різних груп населення». Метою освітнього компоненту є підготовка фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки є: ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх зна-

ченням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості, вплив біологічно активних домішок в повсякденному житті і спорті

Важливим, на нашу думку, є формування у майбутніх фахівців системи знань щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму; розкриття фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів, генно модифікованих продуктів, біологічно активних домішок на стан здоров'я та функції організму. Майбутні фахівці фізичної рекреації, вчителі основ здоров'я повинні розуміти важливість раціонального харчування як одного з основних чинників здорового способу життя. Науковці відзначають, що раціональне харчування спортсменів ґрунтується на загальних принципах: енергетичного балансу, збалансованого харчування, дотримання режиму харчування, системного харчування, раціонального харчування, допомагає організмові спортсмена впоратись з розумовими та фізичними спеціальними навантаженнями, які дають змогу підвищити працездатність, прискорити процеси відновлення та відтермінувати час настання втоми після фізичного навантаження [1, с. 13].

Важливу роль у забезпеченні якості життя людини, її фізичного і психічного здоров'я, тривалості життя відіграє раціональне харчування. Напружена розумова праця висуває значні вимоги до вищих психічних функцій - пам'яті, мислення, концентрації та об'єму уваги, що вимагає підтримання впродовж навчального дня високого рівня фізичної та розумової працездатності [2 с. 5].

Основні форми навчального процесу при вивченні освітнього компоненту лекції, практичні заняття, самостійна робота, робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет; поточне, модульне та підсумкове оцінювання. З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності учасників освітнього процесу при вивченні освітнього компоненту «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті» нами використовуються наступні методи навчання : метод проблемного викладу навчального матеріалу; лекцій-демонстрації з використанням мультимедійного супроводу; обговорення; дискусія; бесіда, аналіз конкретних професійних ситуацій;

рішення ситуаційних задач; ділова гра, частково-пошуковий, використання джерел друкованої інформації та Інтернет-ресурсів; виконання завдань на платформі Moodle.npu.edu.ua; комп'ютерне тестування на платформі Moodle.npu.edu.ua.

У процесі оволодіння освітнім компонентом майбутні фахівці фізичної рекреації, вчителі основ здоров'я розуміють, що раціонально харчуватися – означає дотримуватися загальних правил здорового харчування, заснованих на його основних принципах: - вживати різноманітні харчові продукти (більшість рослинного походження - овочі та фрукти); - вживати в більшості рослинні жири; - вживати м'ясо (переважно нежирне) та рибу (рекомендовано жирну) у відварному або запеченому вигляді; - обов'язково включати в свій раціон продукти, багаті на макро- і мікроелементи (кальцієм, фосфором, магнієм) та вітаміни; - вживати молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру; - не вживати продукти, що містять «порожні калорії» (алкогольні напої, солодоці, густі соуси, підливи); - вживати продукти з низьким вмістом цукру; - вживати менше солі. А до основи раціонального харчування відносяться наступні принципи: баланс енергії; оптимальна кількість поживних речовин для потреб організму; час та розподіл їжі – режим харчування. Необхідно щоденне помірне фізичне навантаження.

Повноцінне харчування є однією з найважливіших умов забезпечення високої працездатності як спортсмена так і пересічної людини, що здійснює рухову активність. Адекватність харчування багато в чому залежить від якісного складу їжі, вміст у ній в достатній кількості окремих нутрієнтів, необхідних для повноцінної життєдіяльності.

Виконання спортивних вправ пов'язане зі значними енергетичними витратами, тому основний раціон харчування повинен включати всі необхідні речовини, які є джерелами енергії в організмі, з використанням біологічно активних добавок до їжі [3, 4].

Формування знань про раціональне харчування є одним із головних завдань у рамках формування навичок здорового способу життя серед учасників освітнього процесу, в основі якого лежить адекватний вибір

методів санітарної просвіти та джерел інформації. Згодом набуті знання будуть використовуватися учасниками освітнього процесу не тільки в рамках профілактичної роботи, а й при дотриманні принципів здорового харчування у своєму повсякденному житті

Таким чином, у даний час вельми актуальною є оволодіння знаннями про принципи раціонального харчування про біологічно активні добавки які часто-густо використовуються у повсякденному житті та в спорті, про особливості харчування серед різних професійних груп працездатного населення, які проживають на території України та за її межами, а також організація інформування населення з питань здорового харчування.

Вивчення освітнього компоненту «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті» дає правильне і повне уявлення про їжу і харчування, як про один із найважливіших чинників, що забезпечують здоров'я. У межах цієї програми, студенти

отримують основні знання, достатні для того, щоб відповідально ставитися до правильного харчування, а також знання про вплив харчування на фізичний і розумовий розвиток людини. Під час вивчення програми студенти набувають вміння ухвалювати самостійні рішення, а також зможуть навчитися обирати здорову їжу, скласти індивідуальне меню і застосовувати отримані знання у повсякденному житті і спорті. Отже сучасний заклад вищої освіти – це унікальна платформа, яка дозволяє забезпечити здобувачів освіти знаннями та відповідними компетентностями задля конкурентоспроможної діяльності у галузі рекреації та збереження здоров'я, створення комфортного та безпечного освітнього середовища та проведення відповідної просвітницької роботи. Саме у процесі навчання в учасників освітнього процесу формується харчова поведінка та культура споживання корисної їжі, яка є визначальною для забезпечення здорового способу життя в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Пазичук О.О. Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці кваліфікованих стрільців з лука. Автореф дис. ... к.н. з фізичного виховання та спорту. Львів – 2020. 22.с.
2. Пасічнюк І.П. Вплив нутритивного забезпечення та харчової поведінки на фізичний розвиток школярів у міській і сільській місцевостях. Автореф. дис. ... к.мед,н. спец. Львів.2018. 24 с.
3. Lupu M., Canja C., Măzărel A., Pădureanu V., Bădărău C. Rational nutrition of modern human 4th International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences & Arts SGEM 2017 Section Sociology & Healthcare https://www.researchgate.net/publication/334504591_RATIONAL_NUTRITION_OF_MODERN_HUMAN
4. Reymbaeva R. S., Koshchanov D. E., Ernazarova R.A., Patullaeva A.S. Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas / Special Education 2022 2 (43) c.3566-3568.

ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА СТАН ШКІРИ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Омельчук Олена Володимирівна

доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Грекало Яніна Олександрівна

студентка II курсу 2фв групи спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Біологія шкіри дуже складна, дерматологи розділяють шкіру за типами на суху, жирну, комбіновану, нормальну та чутливу.

У багатьох публікаціях науковців використовують ці типи шкіри, але є наукові дослідження, які показують кореляцію певних фізіологічних показників із типом шкіри [1, 5].

Наукова класифікація типів шкіри є дуже складною, так класифікація Quiroga and Guillot ґрунтувалася на секреторних характеристиках і поділяла типи шкіри на «еудермічну», «жирну», «аліпічну», «зволожену», «зневоднену» та «комбіновану». Останніми роками дерматологи розглядають й інші властивості шкіри, зокрема її текстуру, гідратацію, жирність, чутливість та схильність до пігментації або зморшок, у зв'язку з косметичними продуктами, які стверджують, що вони мають властивості, що покращують стан шкіри такі як зволоження, захист та освітлення шкіри [3]

Зовнішність для підлітків та молоді це – засіб комунікації, мова, що виражає самоідентифікацію. Підлітки та молодь досліджують моду, щоб заявити про себе. Підлітки є значними споживачами різноманітних засобів гігієни та догляду за шкірою, які задовольняють їхні потреби в очищенні, зволоженні та фотозахисті. Вони також з ентузіазмом користуються продукцією, спрямованою на підліткові примхи, наприклад, декоративною косметикою для волосся та нігтів. Для деяких підлітків вираження індивідуалізму досягається через боді-арт, наприклад, татуювання та пірсинг.

Косметична індустрія визначила молодь і підлітків як «потужних» споживачів і пропонує їм різноманітні засоби гігієни та догляду за шкірою, які мають задовольнити їхні потреби, зокрема, очищаючі, зволожуючі та фотозахисні засоби.

Певна декоративна косметика, особливо для волосся та нігтів, також є привабливою для них.

Попередні дослідження показали, що ці продукти часто містять токсичні хімічні речовини, такі як свинець, азбест, PFAS, фталати і формальдегід. Токсичні хімічні речовини, канцерогени, що містяться в косметиці та засобах для тіла, такі як важкі метали, особливо шкідливі для шкіри. Ці хімічні ре-

човини можуть призвести до порушень нервового розвитку та іншими серйозними і незворотними наслідками для здоров'я [2].

Стан шкіри може змінюватися залежно від сезону, а ще деяких захворювань та їхнього лікування. Наприклад, узимку шкіра стає сухішою та чутливішою через схильність до зневоднення.

Здорова юнацька шкіра, в нормі, має наступні характерні риси: молоді клітини легко утримують вологу, адекватно продукують піт і сальний секрет, шкірний покрив не має тріщин або сухих плям; молода шкіра пружна, пухка та без зморшок, вона легко відновлюється, але часто трапляються розширення пор і пігментні плями, що є результатом неправильного догляду; молода шкіра має невеликий підшкірно-жировий прошарок, тобто достатньо пухка.

Правильний догляд, який включає захист від сонця і щадне очищення, допомагає зберегти шкіру підлітків та молоді здоровою, а запобігти різним шкірним проблемам допоможе здоровий спосіб життя і кілька простих правил догляду за молодою шкірою.

Шкіру, особливо після макіяжу, необхідно очищати та зволожувати. Для цього краще використовувати пінку або тонік, що підходить віковій категорії. Вранці та ввечерами необхідно нанести очищувальний засіб, а після нього – тонік для більш досконалого змивання залишків забруднень; шкіру необхідно підживлювати (краще використовувати засоби з рослинними компонентами, а наявність антиоксидантів захистить її від згубних вільних радикалів, а для жирної дерми рекомендовані зволожувальні засоби з легкою гелевою основою.

Для юнацького віку характерна гормональна перебудова організму. Найчастіше в цей період з'являються прищі і акне. Існують спеціальні препарати, які допомагають підсушити і знезаразити запалення, тим самим усунути недоліки на обличчі. Крім того у таких випадках рекомендовано наносити засоби, створені для догляду за проблемною шкірою обличчя, але краще звертатися до фахівця, оскільки проблема може ховатися всередині організму, а не зовні на дермі.

Отже, етапи догляду за проблемною шкірою підлітка є класичними: очищення і тонізація, зволоження та живлення, регуляр-

на чистка й легкий пілінг в якості підтримуючих косметологічних процедур.

Дерматологи рекомендують звертати увагу під час вибору косметичного засобу на: наявність алергії на засіб (шкіра червоніє і свербить, засіб не можна використовувати; чи має засіб сонцезахисний ефект, зазначений як SPF (підбирати засіб із більшим або

меншим рівнем SPF); засіб має комфортно відчуватися на шкірі, тому важливо звертати увагу на текстуру; чи потрібен вам відбілювальний ефект (з темним відтінком шкіри - третім і четвертим фототипом за шкалою Фіцпатріка не рекомендовано. На шкірі можуть утворитися світлі плями.

Список використаної літератури

1. Barnett Jane Health implications of body piercing and tattooing: a literature review *Nursing times* 2003 Sep; 99(37):62-3. PMID: 14533332
2. Marcoux D. Appearance, cosmetics, and body art in adolescents *Dermatol Clin* 2000 Oct;18(4):667-73, ix. PMID: 11059375 DOI: 10.1016/s0733-8635(05)70218-7
3. Mercurio D. G., Segura J. H., Demets M. B. A and Maia P. M. B. G Clinical scoring and instrumental analysis to evaluate skin types. *Clinical and Experimental Dermatology*, 38, 302–309. doi:10.1111/ced.12105
4. Quiroga M, Guillot C. Clasificación Cosmética de los Tipos de Piel por los Caracteres Secretorios. In: *Cosmética Dermatológica Práctica*, 5th edn. Buenos Aires: El Ateneo, 1996, 32–4.
5. Roberts WE. Skin type classification systems old and new. *Dermatol Clin* 2009; 27: 529–33.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Пегусова Лілія Антонівна

викладач фізичної культури та фізичного виховання Фахового коледжа промислової автоматки та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету

Глуцук Світлана Пилипівна

вихователь гуртожитку, викладач Фахового коледжа промислової автоматки та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету

Чи можна якісно викладати фізичну культуру чи фізичне виховання дистанційно? На перший погляд це надскладне завдання, адже спортивні дисципліни потребують інвентарю, простору та особистої присутності викладача. Але сучасні умови диктують сучасні рішення: головне – експериментувати та не зупинятися. У викладача фізичного виховання нового покоління стоїть виклик бути сучасним та цікавим своїм студентам, володіти цифровими компетентностями та медіаграмотністю.

Викладання фізичної культури в сучасних умовах – це і дистанційна форма навчання, і оф-лайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі. Викладачі не повинні чекати відновлення нормальної роботи своїх закладів освіти, забезпечення

спортивним інвентарем. Вони мають працювати, вмикаючи свою креативність та додати ті модулі для викладання із використанням наявного інвентарю. І сильною стороною сучасного педагога стає проведення уроків онлайн. Посилання на YouTube, уроки у Viber, конференції Zoom – це краще ніж нічого. Бо всі чекають на спілкування. Саме так підлітки можуть позбутися стресу, тривожності і долучитися до фізичної активності.

З 2020 року Міністерство науки і освіти України запропонувало створити всеукраїнську школу онлайн для того, щоб здобувачі освіти могли займатись дистанційно на період коронавірусу. Уроки фізичної культури були представлені короткими відео роликами, які проводили за участю відомих

діячів шоу-бізнесу спорту та вчителів фізичної культури. В умовах воєнного стану все це значно розширилося, поповнилося новими розробками сучасних педагогів, тренерів.

На сайті [Інституту модернізації змісту освіти](#) є багато записів семінарів та марафонів, тренінгових програм для вчителів фізичної культури, щоб можна було запровадити інноваційні варіативні модулі. Було створено проекти «Будь активним заради миру!», «Перемагаємо разом» спільно з громадською організацією «Рух Олександра Педана Junior». Тож тепер, завдяки величезній кількості інформації, доступної в Інтернеті, викладачам фізкультури легко знайти навчальні відео-уроки, які можуть задовольнити потреби кожного студента.

Використання відео-роликів, презентацій на заняттях дозволяє більш детально та наочно викладати теоретичний матеріал, що робить навчальний процес максимально ефективним. За допомогою презентації можна пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, наочно уявити історичні події, біографії спортсменів. Наявність набору інформації дозволяє закріпити їх у пам'яті.

Тому, для підвищення якості освіти при викладанні дисциплін «Фізична культура» та «Фізичне виховання» викладачам потрібно бути гнучкими, експериментувати, підлаштовуватися під реалії та власні вподобання. А в реалізації креативних задумів стануть у нагоді сучасні онлайн-ресурси: Google Classroom, Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook; YouTube та Google Drive. Все – за вибором викладачів.

Для проведення дистанційного заняття фізичної культури в реальному часі пропонуємо відеочати. Відеоурок може тривати 25-30 хвилин. За цей час необхідно провести три етапи роботи: підготовку (розминку), основну частину та завершальну (заминку). Для цього можна використовувати [Skype](#), [Zoom](#) та [Google meet](#).

Практичні заняття можуть виконуватися з безпосереднім контролем викладача, або самостійно з наданням фото та відеозвіту. Теоретичні заняття можуть бути у вигляді подкастів чи відеороликів з коротким тестуванням наприкінці. Самостійний блок заняття – письмовий аналіз енерговитрат та харчування протягом дня, конкурси.

Цікавою темою є різноманітні челенджі в соціальних мережах. Ця форма змагання передбачає публікацію результатів дій за певний період. Потрібно визначити основну мету, призначити нагороду. Це можуть бути стікери, публікації на сайті коледжу, накопичувальні бали для оцінки фізичної культури.

Також цікавими стануть і заняття з фізичної культури з використанням домашнього начиння. Це заняття, у яких використовують предмети побуту як спортивного інвентарю. На етапі контролю можна запропонувати студентам захистити свою власну ідею занять фізичними вправами з різними предметами (пляшка з водою, віник, рушник, швабра тощо); можна також організувати та провести відеоконкурси, в яких можуть взяти участь не тільки студенти, а й взагалі вся родина здобувача освіти: батьки, сестри, браття, дідусі та бабусі.

Процес організації дистанційної освіти дуже залежить від адміністрації навчального закладу та окремо викладача, матеріально-технічної, інтелектуальної власності та творчості, бажання вчитися новому та експериментувати. Наприклад наші викладачі можуть провести насичене, цікаве та активне заняття навіть у невеликій кімнаті, адже завдання викладача вибрати такі методи навчання, які б кожному студенту дозволили проявити свою активність, свої творчі здібності, активізувати рухову і пізнавальну активність.

До того ж, підвищення якості освіти має позитивний вплив на здоров'я студентів. По-перше, освіта сприяє формуванню здорових звичок. Студенти, які мають якісну освіту, можуть краще розуміти важливість здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та уникнення шкідливих звичок, таких як куріння чи вживання наркотиків. Більш обізнані студенти також можуть краще розуміти вплив довкілля на здоров'я та приймати більш усвідомлені рішення щодо його покращення.

По-друге, освіта допомагає студентам отримувати доступ до більш якісної медичної допомоги та покращувати свої знання про здоров'я та медицину. Студенти, які мають хорошу освіту, можуть краще розуміти медичні терміни та процеси, що робить їх більш підготовленими до відвідування ліка-

рів та прийняття більш усвідомлених рішень щодо догляду за своїм здоров'ям.

Нарешті, якісніша освіта сприяє поліпшенню економічного становища студентів, що може вплинути на їх здоров'я. Студенти з найкращою освітою часто мають кращі можливості для працевлаштування та вищий рівень доходів, що дозволяє їм отримувати доступ до більш якісної медичної до-

помоги та жити у більш сприятливому середовищі.

Єдиного алгоритму для розв'язання задач підвищення якості освіти не існує, ми на шляху створення чогось нового. Адже мета навчання – це надихнути. Освіта – наймогутніша зброя, за допомогою якої можна змінити світ.

РЕСУРСИ НАВЧАННЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Ю В СИСТЕМІ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Пилипенко Людмила Миколаївна

викладач Кропивницького фахового коледжу харчування та торгівлі

Бойові дії, яку б частину країни вони не зачіпали безпосередньо, завжди впливають на суспільне життя загалом та освітній процес – зокрема. Воєнний час перевіряє систему освітнього процесу на міцність; так було в період Другої Світової Війни, так відбувається і сьогодні. У зв'язку із вторгненням збройних сил Російської Федерації на територію нашої країни, Президент підписав Указ «Про введення воєнного стану в Україні» від 24.02.2022 р. № 64/2022 [1].

Незважаючи на запровадження цього особливого правового режиму, керівництво країни не втратило розуміння того, що не можна припиняти роботу дитячих садків, шкіл, вищих навчальних закладів та зупиняти навчання. Навпаки, необхідне проведення системної роботи у сфері освіти та пристосування освітнього процесу до умов воєнного часу, збереження його якості. [2, с.268].

І стає зрозумілим, що в цих умовах особливо важливо дбати про здоров'я та безпеку як своє, так і оточуючих. При цьому важливо уберегти себе та близьких від надмірної тривожності, яка може вплинути як на емоційне, так і на фізичне здоров'я. І саме дорослі, в першу чергу, батьки та освітяни, повинні допомагати дітям справлятися зі своїми страхами. Дуже важливо розвинути нові навички, сформувати стійкі компетенції поведінки дітей під час перебування в навчальному закладі, на вулиці, вдома чи навіть в сховищі.

Безпека під час воєнного стану починається з обізнаності. Тому перед вчителем, викладачем чи вихователем постає першочергове завдання щодо формування ключових та стійких компетенцій у дітей про безпечну поведінку у час війни та після її завершення.

Які ж на сьогоднішній день є, для вирішення цього питання, ресурси в закладах освіти?

Насамперед, це вивчення в школах, вищих закладах освіти таких предметів і навчальних дисциплін як «Основи здоров'я», «Безпека життєдіяльності», «Цивільний захист», «Захист Вітчизни», на яких здобувачі освіти поряд з вивченням теоретичного матеріалу, набувають практичних навичок щодо вміння об'єктивно оцінювати певну життєву ситуацію та приймати адекватне рішення для її розв'язання.

Дуже корисним і дієвим заходом навчання дітей безпеки та здоров'ю можна вважати проведення занять у ігровій формі, наприклад проходження он-лайн квесту, де перед здобувачами освіти ставляться певні задачі, вирішення яких приведе до успішного проходження даного квесту. Завдання квесту викладач може скласти сам, а може скористатися вже існуючими.

Крім квестів, в Україні створено цікавий чат-бот «Воби2», який також в ігровій формі вчить дітей і дорослих, як правильно діяти в умовах воєнного стану. Матеріал, як повідомляє Міністерство освіти і науки України, подається у формі гри: бот надсилає

запитання, а користувач має обрати правильну відповідь із запропонованих варіантів. Завдяки проходженню всіх рівнів гри можна легко здобути теоретичні знання щодо дій під час:

- повітряної тривоги;
- вуличних боїв, мінометного та артилерійського обстрілів;
- руйнування приміщення, у якому перебувають люди, та в разі потрапляння під завали.

Учитися з «Воби2» набагато цікавіше, аніж слухати лекції та повчання. Відповідаючи на запитання в грі, що моделюють життєві ситуації воєнного часу, можна набути навичок щодо власних дій у разі небезпеки, а також зберегти контакти, які допоможуть отримати необхідну інформацію або надіслати запит про допомогу в реальному житті [4].

Наступне, на що слід звернути увагу, це своєчасне та якісне проведення із здобувачами освіти всіх видів інструктажів з безпеки життєдіяльності, наприклад, інструктаж з безпеки життєдіяльності під час зимових канікул. Під час проведення такого інструктажу, увагу слід звертати не тільки на правила поведінки в звичайних ситуаціях, а і на основні правила поведінки та дії під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години тощо.

Крім звичних інструктажів, доцільно створити тематичні пам'ятки, брошури, плакати тощо: якщо навчання оф-лайн, то їх можна роздрукувати та роздати учням, а якщо он-лайн – просто надіслати дітям у месенджери.

На сьогоднішній час створено багато навчальних відео та мультфільмів на теми: «Сирена – моя помічниця», «Безпека для дітей під час війни», мультфільм ЮНІСЕФ «Україна про мінну безпеку: лісовий скарб», «Дії громадян при виявленні підозрілих предметів» (для дітей). У співпраці з креативною освітньою онлайн-платформою Creative

Practice та психологами проекту «Підтримай дитину» МОН створено й розміщено анімаційний ролик «Як говорити з дитиною про війну. 7 порад від психологів» [3, с.217].

Реалії нашого сьогодення такі, що багато дітей продовжують здобувати освіту у дистанційній та змішаній формах навчання. Тому актуальними залишаються питання здоров'я та безпеки під час проведення онлайн занять. Для запобігання м'язового психоемоційного напруження здобувачам освіти під час занять можна запропонувати разом з викладачем зробити вправу на активізацію, наприклад «Галерея образів».

Вправи також рекомендовано виконувати у бомбосховищі під час повітряної тривоги, щоб нормалізувати емоційний та фізичний стан дітей. Активності будуть цікаві дітям усіх вікових та містять креативні завдання зі створення стендапів, музики, малюнків тощо.

Хочеться нагадати, що виховна робота завжди була невід'ємною складовою освітнього процесу, а зараз, в умовах війни, її важливість складно переоцінити. Той факт, що діти, на жаль, поступово вимушено звикають до нових реалій, не означає, що вони можуть обійтися без підтримки дорослих. Вони як ніколи її потребують. Їм потрібна наша впевненість у тому, що все буде добре, наша стійкість та віра в перемогу навіть у важкі часи невизначеності.

Саме на виховні заходи можна запрошувати фахівців з різних галузей (медичні працівники, рятувальники, психологи, працівники поліції тощо), які кваліфіковано, цікаво донесуть потрібну інформацію і дорослим і дітям.

Отже, для ефективного досягнення цілей щодо навчання безпеки та здоров'я в закладах освіти в умовах воєнного стану, необхідно використовувати всі наявні можливості, ресурси та засоби.

Список використаних джерел

1. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента від 24.02.2022 р. № 64/2022. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення: 04.06.2022)

2. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – 504 с.

3. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник, Київ 2022, 358 с.

4. Журнал «Охорона праці» 1/2023.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОЯВУ КРЕАТИВНОСТІ В САМООРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Півень Микола Ілліч

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри аварійно-рятувальної, професійно-прикладної фізичної підготовки і туризму Льотної академії Національного Авіаційного Університету

Надзвичайно продуктивним для формування компетентності виявився спеціальний напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, у якому чітко простежується роль зростання довільності як провідного чинника формування психофізіологічної надійності і психологічної готовності курсантів-пілотів до виконання професійних завдань. Власне, компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка майбутніх авіаційних фахівців спрямована не тільки на формування динамічного здоров'я, професійного довголіття, психофізіологічної надійності але й на розвиток навичок особистісного самовдосконалення й самотворення. Лише у такий спосіб можна досягти постійного інтересу до регулярних занять фізичними вправами, незмінно підживлюючи цю зацікавленість психологічними компонентами, і таким чином вживатися в контекст професійного й особистісного самовдосконалення у вигляді успішного досвіду формування навичок самотворення. Цей досвід стає ще й ментальною силою народження нового суб'єктивного бачення виділеного контексту і себе трансформованого в новий стан – творчого пошуку смислів, закладених в регулярних заняттях фізичними вправами [2].

Формування креативності курсантів-пілотів є одним із найскладніших завдань в системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки. Оскільки навчальна діяльність з цієї дисципліни забезпечує умови для створення освітнього простору, спрямованого на оволодіння курсантами практичними навичками саморуку

курсанта в навчальній діяльності. Саме в цьому процесі виявляється креативність курсанта-пілота, що зумовлена особливостями розумової діяльності, станом готовності до самотворення й етапом льотної підготовки. Тому питання формування креативності в системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки є актуальним, але мало досліджене.

Успішне вирішення багатоаспектних проблем формування креативності особистості курсанта-пілота неможливе без з'ясування критеріїв самотворення як основного психолого-педагогічного механізму, який визначає дієвість прояву самостійності в навчальній діяльності та параметри міри її ефективності. Серед таких критеріїв центральне місце посідає зацікавленість курсантів фізкультурною навчальною діяльністю як простором де розгортаються, апробуються, удосконалюються самовпливи організаційного й мотиваційного характеру в їх єдності й дієвості, закладаються основи самотворення. З цим критерієм органічно пов'язана самостійність курсанта. Урахування цього компоненту креативності має принципове значення для виконання завдань з самостійної роботи, організації фізкультурної самодіяльності й для оволодіння технологією автотридакта. Не менш важливий прояв самостійності курсантів і в організації учбових занять з фізичної підготовки, зокрема, допомога викладачу, вибір форм, комплексів вправ й ін.

У розвитку креативності курсантів важливу роль також відіграють: здатність до конструювання власних зразків фізичного

вдосконалення, бачити і точно формулювати конкретне завдання фізичного розвитку, пропонувати ефективний спосіб його рішення, прогнозувати результат, оперативно й оригінально реалізовувати задум як в процесі фізкультурної самодіяльності, так і в реалізації програм розвитку автодидактичних навичок; досконале володіння засобами спеціального і загального напрямку компетентнісно орієнтованої фізичної підготовки; здатність до самоаналізу як факту критичного ставлення до прояву самостійності в фізкультурній діяльності; здатність усвідомленого і всебічного формування теоретичної і матеріальної бази для самонавчання в просторі фізкультурної діяльності; здатність комбінувати, аналізувати, систематизувати, узагальнювати та генерувати певні ідеї, гіпотези, здогадки під час вирішення різних проблем та завдань фізкультурної самодіяльності; нестандартний підхід для досягнення поставленої мети фізичного вдосконалення.

Прояв креативності в фізкультурній діяльності базується на змісті, що впорядкований за певною ознакою, тобто на методах. Серед них виділяємо: метод розширення кругозору із щонайглибшим почуттям[1]; метод перетворення розумової праці на фізичну;

метод макроінтенції, створення стратегічного плану самоосвіти й самотворення через усвідомлення й реалізацію великої кількості підготовчих дій у напрямку «робити внутрішню кар'єру»[1]; метод морфологізації, відчуттєве перетворення навчального матеріалу, мова йдеться про усвідомлені здивування (точкові здивування за В. Курінським), які можуть бути викликані певними асоціаціями, що слугує основою творчого імпульсу; метод придумування, створення нового прийому, схеми, комплексу за результатами самоаналізу, певних розумових дій; метод «якби...», в тактиці спортивної гри необхідно уявити ролі всіх гравців своєї команди, і з прогнозувати дію противника; метод інверсії, зорієнтований на пошук вирішень проблемних ситуацій в змагальних умовах (зміна тактики гри в нападі, в захисті і ін.); метод інциденту, спрямований на подолання особистісної інерційності й вироблення адекватних способів поведінки в змагальних умовах, ухвалення відповідального й результативного рішення в емоційно напружених умовах.

Список використаних джерел

1. Курінський В.О. Самоосвітні роздуми. К.: Саміт-книга, 2021. 256 с.
2. Півень М.І. Пошуково-перетворювальний етап розвитку фізкультурно

оздоровчих компетенцій у курсантів-пілотів. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського*. Випуск 6/2021. (131). С.17-22

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Самойленко Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Однією з центральних проблем суспільного розвитку залишається проблема здоров'язбереження та підготовки підростаючого покоління до повноцінного самостійного життя. Ритм життя сучасного суспільства різко відрізняється великою динамічністю,

напруженістю, різким зростанням обсягу інформації. Організм людини не в змозі самостійно змінюватися відповідно до таких швидких змін, підлаштовуватися під потрібний ритм. Наявний дисбаланс навантажень посилює дезадаптацію до них. Малорушли-

вий спосіб життя доповнюється розумовим і нервово-психічним перевантаженням. Це вказує на необхідність створення відповідного сучасному стану здоров'я учнів здоров'язбережувального середовища в закладі загальної середньої освіти. Істотними ознаками такого середовища є соціально-медичні, психофізіологічні та педагогічні умови. Єдність названих умов у часі та в освітньому просторі дозволяє розглядати процес збереження та зміцнення здоров'я школярів як цілісного медико-психолого-педагогічного явища [9, с. 11–18].

Ідея цілісної зміни повинна полягати у розробці та впровадженні в практику функціонування початкової школи організаційно-змістовної моделі здоров'язбережувального освітнього середовища [3, с. 157-161]. На нашу думку, процес створення здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи буде результативним за наступних умов:

- здійснення системної діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів початкової школи, виходячи з впливу соціальних і педагогічних факторів;

- реалізації пролонгованої комплексної діагностики здоров'я молодших школярів, корекції виявлених порушень рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки, психофізіологічної адаптації, показників фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів;

- створення відповідних умов щодо забезпечення оптимального режиму рухової активності школярів, партнерської взаємодії учнів, учителів і батьків;

- виявлення та практичної перевірки ефективності відповідних форм, методів і засобів формування здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи;

- реалізації здоров'язбережувальних педагогічних технологій [6, с. 8–29].

Основний зміст відповідної діяльності повинен полягати в наступному:

- послідовне формування у закладі здоров'язбережувального освітнього середовища з обов'язковим використанням усіма педагогами відповідних технологій, які не шкодять здоров'ю учнів;

- виховання в учнів початкової школи культури здоров'я, під якою розуміють не

тільки обізнаність у питаннях здоров'я, що відбувається в результаті навчання, а й практичне втілення потреби дотримуватися здорового способу життя, піклуватися про своє здоров'я [4, с. 25–30].

Із метою розвитку виховного потенціалу навчання, залучення учнів до соціальної практики, надання можливості діяти за інтересами та життєвими орієнтирами в початковій школі корисним є: навчально-дослідна діяльність учнів з проблем здоров'я, цінностей сім'ї, здорового образу життя, народної медицини; внутрішньошкільні медична та психологічна допомога учням у рамках комплексної програми «Здоров'я»: уроки здоров'я, виховні години, тематичні тижні, індивідуальні бесіди й ін.; заходи в рамках комплексної програми «Духовно-моральне виховання учнів початкової школи»: тематичні тижні з профілактики шкідливих звичок, пропаганди здорового способу життя, участь у благодійних акціях, конкурсах, спортивних змаганнях тощо.

Організаційно-змістовна модель здоров'язбережувального освітнього середовища передбачає: заходи щодо організації простору навчальних кабінетів і приміщень – зона комфорту та безпеки молодших школярів: забезпечення оптимальної організації кожного навчального кабінету; зонування шкільних кімнат – виділення навчальної та ігрової зон, зони відпочинку; естетичне оформлення кабінетів, зумовлене ергономічністю, психологічною комфортністю, віковими особливостями молодших школярів; забезпечення організації комфортних санітарних зон у кожному навчальному кабінеті; обладнання безпечних комфортних роздягалень, оснащених індивідуальними шафками для кожного учня. Також необхідно дотримуватися режиму провітрювання, гігієнічних норм природного і штучного освітлення робочих місць учнів та класної дошки, відповідність розмірів шкільних меблів віковим й антропометричним параметрам школярів. Організація інших приміщень передбачає наявність: сучасної їдальні, оснащеної спортивної й актової зали, кабінету інформатики, що дозволить організовувати освітній процес із використанням різних видів діяльності; на території шкільного двору – спортивного майданчику з необхідним ігровим і спортивним обладнанням та інвентарем, та шкільно-

го стадіону; служби психологічного супроводу освітнього процесу. Організація простору пришкольньої території передбачає наявність зони відпочинку й організацію спортивно-оздоровчої та позаурочної діяльності (зони для ігрових видів спорту (баскетбол, волейбол, футбол), зони для організації прогулянок) [8, с. 423–429].

Здоров'язберезувальна організація освітнього процесу включає: дотримання режиму (п'ятиденний навчальний тиждень, щоденна ранкова гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки, динамічні паузи, прогулянки); планування 3-х годин фізкультури на тиждень; відповідний санітарним нормам розклад уроків та занять в позаурочний час; врахування денної, тижневої та річної динаміки працездатності; з метою профілактики перевантаження учнів – планування графіку проведення діагностувальних робіт; використання під час уроків навчально-методичних комплектів, що формують установку школярів на безпечний і здоровий спосіб життя [5, с. 177-182].

Організація уроку в умовах здоров'язбереження передбачає:

- облік психолого-педагогічної характеристики класу (індивідуальні особливості учнів – характер сприйняття навчального матеріалу, тип пам'яті, якість уваги, сформованість навичок навчальної праці, індивідуальний темп роботи);

- облік основних факторів забезпечення сприятливої реакції молодших школярів на навчальне навантаження (зміна видів діяльності протягом уроку, обсяг навчального матеріалу, інтенсивність роботи та її тривалість, емоційність);

- диференціацію навчання – вибір завдань різних типів і рівня складності (стандартні та підвищені вимоги) в класі та при виконанні домашніх завдань;

- реалізацію діяльнісного підходу в навчанні, чергування видів діяльності, використання активних методів навчання, групових форм роботи, спрямованих на взаємодію учнів в освітньому процесі;

- системне проведення фізкультхвилинки, гімнастики для зняття втоми;

- створення емоційно-позитивної атмосфери під час уроку [1, с. 31-34].

Дотримання гігієнічних показників уроку з метою здоров'язбереження: число

видів навчальної діяльності (опитування учнів, письмо, читання, слухання та ін.) – норма – 4-7 видів за урок; середня тривалість та частота чергування різних видів навчальної діяльності – орієнтовна норма – 7-10 хв.; чергування методів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний, самостійна робота і т.д.) – норма – не менше трьох; чергування видів викладання – норма – кожні 10-15 хв.; використання методів, що сприяють активізації навчально-пізнавальної діяльності та творчому самовираженню учнів, реалізація діяльнісного підходу; фізкультхвилинки й інші оздоровчі моменти під час уроку – норма – на 15-20 хв. уроку по 1 хв. з 3-х легких вправ із 3-ма повтореннями кожної вправи; наявність у змістовній частині уроку питань, пов'язаних зі здоров'ям та здоровим способом життя; формування ціннісного ставлення до людини та її здоров'я, розуміння сутності здорового життя, потреби у здоровому способі життя, індивідуального способу безпечної поведінки; повідомлення учням знань про можливі наслідки вибору поведінки тощо; наявність в учнів мотивації до навчальної діяльності під час уроку (цікавість, прагнення більше дізнатися, радість від активності, інтерес до вивчення матеріалу); використання методів підвищення мотивації; позитивний психологічний клімат на уроці; наявність емоційного розвантаження (жартів, посмішок); використання гумористичних картинок, приказок, афоризмів із коментарями, невеликих віршів, музичних хвилинок тощо; відчуття моменту настання втоми учнів та зниження їхньої навчальної активності, що визначається в ході спостереження щодо зростання рухового та пасивного відволікання учнів у процесі навчальної роботи (норма – не раніше ніж через 25-30 хв. у 1-му класі; 35-40 хв. у 2-4 класах); темп та особливості закінчення уроку (спокійне завершення уроку, можливість постановки питань вчителю).

Організація позаурочної діяльності передбачає розробку та реалізацію програм позаурочної діяльності спортивно-оздоровчого спрямування («Українські народні ігри», «Планета здоров'я»). Спортивно-оздоровча робота щодо створення здоров'язберезувального середовища передбачає організацію роботи секцій (баскетбол, шашки, шахи); проведення сезонних Днів здоров'я; організацію постійного співробіт-

ництва зі спортивними школами; організацію системи спортивних та пізнавальних заходів щодо підвищення інтересу до фізичної культури та спорту «веселі старти», турніри з ігрових видів спорту, малі олімпійські ігри, щорічний конкурс «Найздоровіший клас» [7, с. 218–223].

Таким чином, як результат сформованості здоров'язбережувального освітнього

середовища необхідно розглядати зниження факторів ризику щодо проблеми здоров'я учнів та розвиток особистості, здатної реалізувати себе максимально ефективно в сучасному світі, що творчо ставиться до проблем і володіє навичками саморегуляції та безпечної поведінки.

Список використаних джерел

1. Дудко С.Г. Дидактична модель формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи / С.Г. Дудко / Постметодика. 2014. № 3. С. 31-34.
2. Ільченко В.Р. Дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища / В.Р. Ільченко / *Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць за матеріалами міжнародної наук.-практ. конф. «Теоретичні та методичні основи організації здоров'язбережувального навчального середовища загальноосвітньої школи та ВНЗ», 14 квітня 2011 р. / редкол.: В.Р. Ільченко (гол. ред.) та ін.* Полтава, 2011. Вип. 3. С. 42-45.
3. Мешко Г. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу / Г. М. Мешко / *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2017. Вип. 1. с. 157-161. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_1_42.
4. Поліщук Н.А. Здоров'язбережне освітнє середовище як умова фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Педагогічний пошук. 2012. № 3. С. 25–30.
5. Попова В.О. Сприятливе здоров'язбережувальне освітнє середовище в умовах нової української школи / В.О. Попова; наук. кер. Л.П. Клевака / Альманах «QN»: зб. наук. пр. студентів III Всеукр. студент. наук.-практ. інтернет-конф. «Студентський науковий вимір проблем природничо-математичної освіти в контексті інтеграції України до єдиного європейського і світового освітнього простору». Глухів; Суми : Винниченко М.Д., 2021. Вип. 11. С. 177-182.
6. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія ; за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : PRINMAX, 2019. С. 8–29.
7. Руденко Л.А. Актуалізація здоров'язбережувального аспекту освітнього процесу. Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. праць ; гол. ред. Т.С. Плачинда. Кропивницький : ЛА НАУ, 2019. Вип. 5. С. 218–223.
8. Сливка Л.В. Створення здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу як умова забезпечення евристичної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 9 (53). С. 423–429.
9. Танасійчук Ю. М. Важливість створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти. Здоров'я для всіх: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (Умань, 4 квіт. 2018). Умань, 2018. С. 11–18.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Сачава Карина Олександрівна

студентка 2 курсу Харківської гуманітарно-педагогічної академії

Дехтярєва Олена Олександрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри природничих дисциплін Харківської гуманітарно-педагогічної академії

На сьогоднішній день існує чимало проблем, пов'язаних із харчуванням українців. Переважним чином дані проблеми пов'язані із тим, що багато людей зовсім не розуміють, у чому саме полягає важливість харчування для життя та здоров'я людини. Адже харчування – це не суто джерело для отримання енергії, за допомогою якої людина може існувати, але й джерело поживних речовин та мікроелементів, за допомогою яких наш організм має можливість вдало функціонувати, а не лише існувати, адже існування може бути і під час вживання шкідливої їжі.

Однак усе це лише псує здоров'я громадян, тим самим змушуючи їх звертатись до оздоровчого харчування, аби відновити організм, покращити його стан, сприяти відновленню імунітету та в цілому здоров'я індивіда.

Враховуючи те, що за сучасних умов українці мають низку проблем із харчуванням, це створює проблеми і з точки зору оздоровчого харчування, що і зумовлює актуальність даної теми.

Загалом питанням ролі харчування у житті людини звертали увагу такі дослідники, як В.С. Лиходід, О.В. Владімірова, В.В.Дорошенко, К. С. Петровський, А. М. Уголев, І. В. Сирохман, В. Н. Корзун, М. І. Пересічний, І. Т. Матасар, В. А. Домарецький, В. І. Смоляр та інші.

В цілому, під харчуванням розуміють особливо важливий процес для організму людини, за якого людина отримує усі необхідні поживні речовини, які сприяють безперервному оновленню клітин та тканин, а також компенсації енерговитрат, утворенню різноманітних регуляторів процесів життєдіяльності тощо. Окрім цього, зазначається, що харчування є складним процесом, під час якого відбувається надходження та перетравлення їжі, всмоктування та засвоєння організмом комплексу поживних речовин, мікро та макроелементів, вітамінів, води тощо. Також зазначають, що для людини є важливим раціональне та здорове харчування. При цьому під раціональним харчуванням розуміють харчування, яке є фізично повноцінним, при цьому враховуються усі важливі чинники: стать, вік, характер праці людини тощо. Завдяки раціональному харчуванню

людина має можливість отримати усі поживні речовини, які забезпечать її життєдіяльність [1, с. 4].

Однією з найбільш актуальних проблем оздоровчого харчування українців є його переважна відсутність. Українці мають низку проблем зі здоров'ям, а також зі способом життя, зокрема, це засвідчують результати опитування Українського інституту майбутнього, проведеного у 2021 році під час локдауну [2, с.1].

На сьогоднішній день, окрім проблем нездорового способу життя, харчування - існують також проблеми, пов'язані з недостатнім виробництвом у нашій державі продукції оздоровчого та дієтичного харчування належної якості. Враховуючи недостатнє виробництво, такі продукти мають високу вартість, що перешкоджає їх повноцінне поширення серед громадян. Тому до оздоровчого та дієтичного харчування вони звертаються лише здебільшого у випадках проблем зі здоров'ям. Серед основних шляхів, які можуть вирішити дану проблему, дослідники зазначають :

- прискорений розвиток індустрії здорового харчування, що буде позитивно впливати на стан харчування громадян у межах держави. Таким чином держава буде надавати громадянам дієтологічну допомогу, тим самим сприяючи покращенню і харчування, і стану їхнього здоров'я;

- налагодження випуску продукції дієтичного та оздоровчого харчування – спеціальних дієтичних добавок, вітамінів тощо, особливо для окремих груп населення, які найбільше потребують такого харчування: вагітних жінок, осіб із проблемами травлення, осіб із зайвою вагою тощо. Це буде сприяти тому, що усі громадяни матимуть належний доступ до продукції, яка сприятиме покращенню їхнього здоров'я [3, с. 2; 4, с. 10].

Окрім цього, як вже зазначалось, існують проблеми, пов'язані із тим, що українці переважним чином харчуються неправильно: вони не впроваджують у своє харчування елементи здорового харчування, тож навіть про дієтичне та оздоровче харчування не може йти мови. Однак певна частка українців знаходить вихід із цієї проблеми, що також є однією з найбільш актуальних тен-

денцій харчування на сьогоднішній день. Таким чином вони звертаються до:

- вегетаріанства та веганства - відмови від м'яса, обмеження кількості продуктів тваринного походження, а також вживання у їжу великої кількості продуктів рослинного походження. Це позитивно впливає на організм людини, сприяє його відновленню та вдалому функціонуванню:

- постування - у певний проміжок часу українці звертаються до посту, що пов'язано із релігійними поглядами громадян. Це також позитивно впливає на організм людини та сприяє її оздоровленню, однак постування може бути занадто суворим, тим

самим виснажуючи організм, у який не поступає необхідна кількість поживних речовин; - голоду - голод є негативним шляхом для вирішення проблем дієтичного та оздоровчого харчування, однак за певних умов українці вважають, що саме він допоможе їм вирішити проблеми, зокрема, із зайвою вагою [5, с. 152-154].

Таким чином, одним із основних шляхів покращення харчування українців є поширення культури здорового харчування, що вимагає ефективних заходів з боку держави, медичних закладів, а також закладів освіти. Лише так дану проблему може бути вирішено.

Список використаних джерел

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfgzq>
2. Шкідливі звички, здоров'я та спорт: як локдаун вплинув на українців? (ДОСЛІДЖЕННЯ) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/gfhab>
3. Здоров'я - 2020: засади Європейської політики на підтримку дій усієї держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя.

Мальта, 2012 (EUR/RCC 82/9). 42 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhbb>

4. План дій у галузі харчових продуктів і харчування на 2015-2020 рр. Копенгаген, Данія, Європейський регіональний комітет, 2014. 24 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhbp>

5. Стан та перспективи розвитку туристичного та готельно-ресторанного бізнесу: колективна монографія [Електронний ресурс] / за ред. д.і.н., проф. Чепурди Г.М.; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 157 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhcw>

МЕХАНІЗМИ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ У БЕЗБАР'ЄРНІЙ СФЕРІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ УКРАЇНИ

Сидоренко Світлана Станіславівна

аспірантка кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом, вчитель початкових класів Броварського ліцею № 6

Впровадження механізмів публічного управління безбар'єрною сферою в систему освіти та соціально-комунікативної адаптації осіб з особливими потребами у освітній простір України є одним із напрямів гуманізації всієї системи освіти, що відповідає державним пріоритетам, окресленим у «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та підтриманим низкою законодавчо-нормативних документів. Наприклад, Розпорядження Кабінету міністрів Верховної ради України від 14 кві-

тня 2021 р. № 366-р"Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року" наголошується: В основу безбар'єрної сфери в освіті покладена ідеологія, котра виключає будь-яку дискримінацію дітей, яка забезпечує однакове ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для дітей з особливими потребами. Проте, незважаючи на дослідження феномену механізмів публічного управління безбар'єрною сферою у освітньому просторі України дана проблема за-

лишається слабо дослідженою. В основному науковці досліджують тільки частину — інклюзію. Етимологія терміну (Інклюзія (від англ. inclusion — включення, залучення) — процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі. Потребу збільшення участі відчувають насамперед ті, що мають фізичні чи ментальні порушення) в освіті, а щоб розвивати, вдосконалювати механізми публічного управління різними гілками влади, потрібні спеціальні наукові розвідки щодо впровадження феномену безбар'єрної сфери в освіті, коли управлінцям, керівникам закладів освіти, педагогічним кадрам допомагатимуть, оволодівати спеціальними професійними компетентностями. Зміст зазначеного поняття детально розкривається у «Довіднику безбар'єрності» 2022р.

Поняття соціальна-комунікативна адаптація у безбар'єрній сфері стало трактуватись більш широко, ніж просте попередження захворювання, в нього все частіше вкладається соціокультурний зміст: усунення будь-якого булінгу в закладі освіти; дискримінація; також включаються такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка учасників діяльності закладу освіти. Дуже слушне нагадування О. Зеленською [з екрану] і групою її підтримки у «Довіднику безбар'єрності» про соціальне відторгнення коли протиставляють соціальному залученню, тобто інклюзії, і воно є проявом порушення базових прав людини. (Безбар'єрне ставлення, це відсутні слова, фрази, що демонструють упереджене, стереотипне або дискримінаційне ставлення до певних людей чи груп. Це ставлення, котре не відчужує людей — навмисно або ненавмисно. Це принцип який можна сформулювати однією фразою: шанувати гідність іншої людини). Публічне управління безбар'єрною сферою освіти України на сучасному етапі мають окремі аспекти цієї проблеми та повинні враховуватись на сучасному етапі.

У Конвенції про права дитини окреслено, що наявність інвалідності у дитини є підставою для захисту від дискримінації, а «Неповносправна в розумовому чи фізичному відношенні дитина повинна мати повноцінне й достойне життя в нормальних умовах, які сприяють зростанню впевненості в собі та забезпечують її участь у житті суспі-

льства. Дитина –інвалід має мати повноцінне та гідне життя в умовах, які забезпечують максимальну самостійність і соціальну і адаптацію» [8, 7,С.144]. Адаптація має відношення до евристичних, почуттєвих, комунікативних, ціннісно-орієнтаційних, інституційно-організаційних та інших компонентів взаємодії суб'єкта й середовища. Відбувається перетворення його внутрішнього світу, реалізація прихованих потенцій. Адаптація – це динамічний процес. Завдяки цьому, рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду. Процес адаптації реалізується щоразу, коли в системі «організм-середовище» виникають значущі зміни, і забезпечується формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають не в статичній, а у динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, отже, постійно повинен здійснюватися процес адаптації.

До адаптації прагне все живе, у тому числі й люди. У результаті адаптації забезпечується емоційний комфорт, рівновага, знімаються стреси. Адаптація – умова розвитку особистості, розкриття її індивідуальності, і це головний акцент. Процес адаптації тісно зв'язаний з процесом соціалізації. Тараненко О. відзначає, що соціалізація – це процес і результат включення індивіда в соціальні відносини. Вона здійснюється шляхом засвоєння індивідом соціального досвіду й відтворення його у своїй діяльності [6, С..56-59]. Пріоритетність цих особливостей полягатиме в тому, що сприятиме соціальній адаптації особистості [1]: комунікативна обдарованість; стресостійкість; уміння навчатися; саморегуляція та активність; гнучкість характеру (здатність у різних життєвих обставинах виявляти різні риси характеру), що відповідає ринковій орієнтації; виразні волюві якості; прикладний інтелект; високий рівень розвитку пам'яті та уваги; вираженість мотиву досягнення; перевага спрямованості на справу, а не на спілкування. Особистість вже не розглядається як істота пасивна, оскільки йдеться не тільки про засвоєння досвіду, але і його відтворення. В результаті соціалізації людина засвоює стерео-

типи поведінки, норми й ціннісні орієнтації зовнішнього середовища, у якому вона функціонує, але робить це відповідно до раніше засвоєного досвіду й потреб що допомагають повноцінно включитися в процеси соціальної адаптації як активної особистості.

Механізми публічного управління безбар'єрною сферою у просторі освіти осіб з особливими потребами засвоєння (взаємозв'язок, доставка, просування, освіта, моніторинг і оцінка) у організаційному контексті поняття «комунікація» розглядається як процес (комунікація — це спілкування людей: обмін ідеями, думками, намірами, відчуттями, інформацією) і як об'єкт (сукупність технічних засобів, що забезпечують процеси передачі інформації). Добре налагоджені комунікації сприяють забезпеченню організаційної ефективності. Якщо впровадження механізмів публічного управління ефективно в безбар'єрній сфері простору освіти - комунікація ефективна і у всіх інших видах діяльності. Комунікації повинні бути такі, щоб управлінці різних гілок влади мали об'єктивні результати моніторингу інформації у потрібний час і у зручній формі для ухвалення рішень. Таким чином, комунікація — це одна з необхідних умов життя людини в соціумі, а комунікабельність — одна з важливих системних характеристик, супутніх успіху у роботі управлінських керівних і педагогічних кадрів [2, С.123].

Висновок. Системний аналіз стану здоров'я молоді в Україні засвідчив, що впродовж останніх років, особливо за воєнний стан, утримується дестабілізація їх здоров'я, що безпосередньо впливає на рівень

первинної інвалідності осіб 18 років. Таким чином, семантичний аналіз поняття соціально-комунікаційна адаптація дозволяє виокремити такі характерні її особливості: а) вона є складовою процесу соціалізації особи з особливими потребами; б) соціально-комунікативна адаптація являє собою складний, суперечливий процес взаємодії осіб з особливими потребами та середовища закладу освіти; в) сутність механізмів публічного управління безбар'єрною сферою освіти вимагає професійної управлінської компетентності для управлінців різних гілок влади соціально-комунікативною адаптацією і формування готовності керівних і педагогічних кадрів до розкриття категорій «соціальні очікування», «рівень домагань», «афект неадекватності»; г) проблема соціально-комунікаційної адаптації може бути вирішена, якщо механізми публічного управління безбар'єрною сферою простору освіти України суб'єкти діяльності закладу освіти сприйматимуть і виконуватимуть нормативні вимоги суспільства й безпосереднього оточення як особисто для нього прийнятні, котрих вони готові дотримуватися. Вивчаючи в подальшому проблеми виходять з того, що соціально-комунікативна адаптація — це особливий різновид процесу соціалізації осіб з особливими потребами, котрий забезпечує відповідність поведінки індивіда вимогам, які висувують до нього суспільство й найближче соціальне оточення, відображеним у соціальних нормах і законах, а також поєднання інтересів особистості й суспільства (найближчого соціального оточення).

Список використаних джерел

1. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу. // Освіта та розвиток обдарованої особистості. Вип. 3(46) 03/ 2016. С.20–24.
2. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. Вип.1. С. 233–242.
3. Горяна Л., Здоров'язбережувальний контент формування професійного іміджу педагогічних працівників у вітчизняному освітньому просторі. – Професійний успіх у контексті сталого розвитку: освіта, економіка, екологія: моног-

раф. / редкол.: Терентьева Н.О., Горяна Л.Г. – Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А., 2018. –286

4. Енциклопедичний словник з державного управління / уклад. : Ю.П. Сурмін, В.Д. Бакуменко, А.М. Михненко та ін. ; за ред. Ю.В. Ковбасюка, В.П. Трощинського, Ю.П. Сурміна. – К. : НАДУ, 2010. – 820 с.

5. Олексієнко О.М. Адаптаціогенез як державний механізм упровадження здоров'язбережувального управління освітою / О.М. Олексієнко // Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти: тези VII Міжнародної науково-

практичної конференції. – Чернігів, 2021. – с.67-68.

6. Семенець-Орлова І. Державне управління освітніми змінами в Україні : теоретичні засади : монографія / І. Семенець-Орлова. – К. : ЮСТОН, 2018. – 420.

7. Таранченко О. Тенденції сучасної освіти: роль педагога у створенні ефективної інклюзивної школи / О. Таранченко// Дефектологія. Особлива дитина: навчання та виховання. – 2011. №1. – С 56-61.

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF REDUCING PSYCHO-EMOTIONAL STRESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Сиротинська Олена Каленівна /Syrotynska Olena

National Technical University of Ukraine KPI named after. Igor Sikorsky Senior Lecturer at the Department of Health and Sports Technologies Kyiv, Ukraine.

Чеховська Анна Юріївна /Chekhovska Anna

National Technical University of Ukraine KPI named after. Igor Sikorsky Senior Lecturer at the Department of Health and Sports Technologies Kyiv, Ukraine

The horrific events taking place in our country, the war and the introduction of martial law have made adjustments to virtually all areas of life. The war has a catastrophic impact on the health and well-being of the nation, the most vulnerable people experience psycho-emotional stress, panic, fear, stress, lose the meaning of life and need help. The higher education system is no exception. In today's realities, when many higher education students have restrictions on their studies, including staying in shelters, lack of electricity due to air raids, evacuation, etc., all these factors affect their psycho-emotional state and generally deteriorate their physical and mental health. Long-term negative psycho-emotional stress, especially against the background of health problems, provokes disruptions in the functioning of organs and systems of the human body, which causes exacerbation and complications of chronic diseases, especially the cardiovascular system. Therefore, the question of the need for adequate assistance from a teacher of higher education institutions to maintain the normal physical and mental state of the body in order to maintain health and improve the psycho-emotional state by means of physical education remains relevant.

In such a difficult situation in our country, various means can help higher education students overcome the psycho-emotional stress, and one of the most effective is physical exercises, a set of stretching exercises, breathing exercises, yoga, Pilates, etc. Researcher Halyna

Petryk emphasizes: «Mental and physical health are inseparable, and regular exercise balances nervous activity. Dosed walking, recreational running, swimming, and cycling are ideal for relieving stress, improving sleep, and have no age restrictions» [2]. An appropriate level of physical activity helps to improve not only the mental state of the body, but also allows you to maintain the right level of psycho-emotional stress [3]. That is, physical activity is an effective way to reduce psychoemotional stress and minimize the effects of stress.

The psycho-emotional stress that accumulates in our body under the influence of negative emotions leads to an increase in the level of cortisol (the fear hormone) and adrenaline (the stress hormone) hormones secreted by the adrenal glands. In small quantities, these hormones help the body cope with the negative effects of stressful situations, but their excess can lead to a number of diseases of various body systems and functions. For many millennia, physical activity has been the best way to counteract the negative effects of stress, and its importance for minimizing the effects of stress on a modern person is quite clear.

To relieve psycho-emotional stress, normalize hormonal levels, and overcome emotional stress, you need to use such means as exercise. «Movement is life, and life is movement!» said the famous Greek philosopher Aristotle. Exercise is a volitional act that is a function of consciousness and affects a person as a

whole, his or her spiritual sphere, aesthetic feelings, character, and social activity. Without motor actions, mental processes do not unfold, which, once formed, control and improve the motor sphere of a person. The word «exercise» means a directed repetition of an action in order to influence the physical and mental properties of a person and improve the quality of its performance.

Systematic exercise contributes to a pronounced increase in adaptation, functional capacity of body systems, helps to improve mood, and gain a sense of confidence. In addition to a set of physical exercises, you can do jogging, brisk walking, swimming, cycling, etc. You should exercise at least 3 times a week for 30 minutes.

Stretching also brings its own benefits for maintaining and improving health. Its main purpose is to improve flexibility and joint mobility, strengthen muscles and relieve psycho-emotional stress, improve mood, increase self-esteem, and feel comfortable and satisfied. It is a combination of physical exercises based on various postures and meditation to improve control over the mind and body. During the performance of this type of physical activity, almost all muscle groups are simultaneously involved, where they are either in constant tension or in constant relaxation.

Pilates classes also have a noticeable positive impact on maintaining the optimal level of physical development, achieving internal balance, improving well-being and improving the psycho-emotional state. The main goal of these classes is to improve health, increase vitality, harmonious physical development, increase efficiency, and counteract stress. Regular Pilates classes will certainly have a positive impact on the psycho-emotional state of higher education students and relieve their stress.

Another way to relieve psycho-emotional stress is to practice yoga. Yoga creates mental purity and focus, emotional balance, and is a good way to achieve good health and well-being. It harmonizes the mind and body. Practicing yoga helps to find emotional balance through detachment. This means creating conditions in which external factors have no influence on you. In the process of training, a person

learns to regulate his or her actions based on visual, tactile, musculoskeletal and vestibular sensations, develops motor memory, thinking, will and the ability to self-regulate mental states. By performing yoga exercises, a person learns to control his or her own emotions, becomes less irritable and short-tempered, and is able to maintain a positive, harmonious psycho-emotional state.

Mastering breathing exercises is another effective way to cope with anxious emotions. Breathing exercises are the most natural process in the world and one of the best ways to relax. They are a means of treating, preventing and rehabilitating many diseases and an excellent tool for relieving psycho-emotional tension and overcoming stressful situations. Today, there are many systems and techniques of breathing exercises: from improving physical health to better concentration at work. As for the positive impact on the psycho-emotional state, they undoubtedly calm, distract and allow you to look at problems from a different angle; help overcome panic attacks, improve sleep and help solve the problem of insomnia; reduce anxiety and stress levels; and restore internal resources. Proper breathing, high-quality oxygen supply to the body and its absorption by tissues have a positive effect on metabolism, which often suffers during stressful conditions. Regular breathing exercises will help you get rid of anxiety, reduce psycho-emotional stress and gain immunity to stressful situations.

To summarize, we can say that the value of physical activity is not limited to the impact on physical health, it also has a positive impact on psychological health. Studies have shown that physically active people are more resistant to stressful conditions than people who lead a sedentary lifestyle. Positive psychological changes occur as a result of physiological and biochemical changes due to regular physical activity. Thus, physical activity is a necessary and effective means of preventing stress and improving psycho-emotional state. Regular physical activity reduces the level of anxiety, tension and depression, increasing the feeling of psychological well-being, which has a positive effect on the learning activities of higher education students.

List of references

1. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Петрик Г. Методи подолання стресу. Гуманітарні та соціальні науки : матеріали I Міжнародної конференції молодих вчених НСС-2009, 14-16 травня 2009 року, Львів, Україна. Львів : Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2009. С. 219-220.
3. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця : конспект лекцій / З. А. Сивогракова. – Харків : УкрДУЗТ, 2015. 44 с.
4. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
5. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. Креативний простір : електрон. наук. журн. – № 7. – Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. С. 34-37.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Соколовська Людмила Михайлівна

викладач філологічних дисциплін Житомирський агротехнічний фаховий коледж

В умовах дії воєнного стану важливо надати здобувачам освіти базових знань з основ безпеки, навчити правилам збереження здоров'я та життя. Пропоную навчальні завдання для проведення уроку української мови на тему «Узагальнення знань про складнопідрядне речення». Підібрані завдання допоможуть учням (студентам) систематизувати знання про складнопідрядне речення, а також вплинуть на формування таких рис та якостей характеру, як моральна стійкість, сила волі, твердість духу.

Завдання №1

Установіть відповідність.

Підрядне речення

1 обставинне умови

2 обставинне причини

3 означальне

4 з'ясувальне

Приклад

А Гроші і документи тримайте в різних місцях, бо так ви матимете більше шансів їх вберегти.

Б Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу.

В Якщо ви опинилися в зоні бойових дій або потрапили в надзвичайну ситуацію за участю озброєних людей, то не сповіщайте

про свої майбутні дії і плани малознайомим людям.

Г За можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення.

Д Спокійно чекайте, поки розберуть завал.

Завдання №2

Установіть відповідність.

Підрядне речення

1 означальне

2 обставинне умови

3 обставинне часу

4 з'ясувальне

Приклад

А Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтеся за інформацією до Суспільного мовлення.

Б Важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить.

В Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл.

Г Телефонуйте на 101, щоб повідомити про пожежу чи пошкодження будинку.

Д Пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраним і сфокусованим.

Завдання №3

Установіть відповідність.

Підрядне речення

- 1 з'ясувальне
- 2 означальне
- 3 обставинне умови
- 4 обставинне мети

Приклад

А Поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і про вокативні дії.

Б Перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і подумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу.

В Розверніться ногами в бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам.

Г Ворожі інформаційні атаки стають інтенсивнішими саме тоді, коли здатність суспільства чинити опір послаблено.

Д Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю.

Завдання №4

Установіть відповідність.

Підрядне речення

- 1 обставинне мети
- 2 обставинне причини
- 3 обставинне часу
- 4 обставинне умови

Приклад

А Не користуйтеся телефонами або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета, бо це небезпечно для вашого життя.

Б Якщо поряд з вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку.

В Заздалегідь підготуйте воду і продукти харчування, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.

Г Переохолодження виникає тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної до критичних для життя показників.

Д Щоб уникнути розльоту уламків скла, потрібно зміцнити вікна клейкою плівкою.

Завдання №5

Перепишіть та поставте розділові знаки.

Щоб безпечно адаптуватися до сучасних реалій мінімізувати наслідки стресу пропонуємо вам такі прості дії. Зосередьтеся на тому що ви можете контролювати. Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов турботі про близьких та рідних. Намагайтеся за можливості дотримуватися режиму дня та сну. Звісно в умовах війни важко організувати здоровий сон проте щоразу коли у вас є можливість поспати скористайтеся нею. Не забувайте рухатися та за можливості виконувати хоча б мінімальні фізичні навантаження. Навіть якщо ви в укритті робіть розминку. Це допоможе впоратися зі стресом тривогою та панічним настроєм. Пам'ятайте що відчувати тривогу занепокоєння та страх в той час коли навколо вас бойові дії а країна в стані війни з агресором нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію що склалася.

Завдання №6

Прочитайте текст. Випишіть складно-підрядні речення. Визначте тип підрядної частини.

Військові попереджають, що ворог використовує заміновані предмети. Потрібно пам'ятати, що небезпечною може бути будь-яка знахідка. Тому її не можна підбирати, адже шкода для здоров'я і навіть життя дуже серйозна. Під час обстрілу деякі снаряди можуть не спрацювати одразу. Але вони готові вибухнути будь-якої миті. Те, що здається частиною, уламком, також може містити заряд і бути небезпечним.

Завдання №7

Дайте письмові відповіді на питання, використовуючи складнопідрядні речення.

1. Які заборони та обмеження діють під час воєнного стану?
2. Що таке «тривожна валіза»? Як її зібрати?
3. Як діяти під час повітряних тривог?
4. Що робити у випадку виявлення вибухонебезпечних предметів?

Список використаних джерел

1. <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-voennogo-xarakteru>
2. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprodu>
3. <https://naurok.com.ua/post/pidtrimka-uchniv-v-umovah-viyni-5-porad-uchitelyam>

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стельмахівська Валентина Петрівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Зважаючи на анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму та фактори ризику, які виникають під час навчання, питання збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку і, зокрема, їх гігієнічні аспекти, мають важливе значення на сьогодні [1]. До функціональних порушень та патологічних станів, які часто розвиваються у цей період та в значній мірі пов'язані з впливом середовища, належать порушення постави. За даними Центру медичної статистики МОЗ України протягом навчання у школі частота порушень опорно-рухового апарату серед дітей та підлітків зростає у 2 рази. При переході з початкової школи до основної за поширеністю ураження кістково-м'язової системи виходять на 4 рангове місце. Серед дітей шкільного віку спостерігається незадовільна функціональна пристосованість до фізичних навантажень, недостатня тренуваність і низький рівень функціональних резервів серцево-судинної системи [2].

Актуальність проблеми росту поширеності порушень та захворювань опорно-рухового апарату серед школярів визначається також її високою медико-соціальною значимістю. Функціональні порушення опорно-рухового апарату за відсутності їх своєчасної діагностики та корекції можуть стати основою для розвитку незворотних змін хребта, деформацій структурного характеру. Показана залежність між рівнем мінералізації кісткової тканини та порушеннями в розвитку опорно-рухового апарату дітей. Не виключають, що порушення постави можуть

бути найбільш ранніми проявами дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта, диспластичного синдрому. З порушеннями постави пов'язують виникнення умов порушення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, органів черевної порожнини (травлення, виділення, репродукції). У дітей з порушеннями постави має місце зниження ресорної функції хребта та мікротравми судин головного мозку під час стрибків, бігу тощо. Це в свою чергу негативно впливає на нервово-психічну діяльність дитини та проявляється швидким розвитком втоми, дитину часто турбує головний біль, спостерігається порушення когнітивних функцій, емоційна лабільність. Через патологію опорно-рухового апарату частина випускників шкіл можуть мати обмеження у виборі професії.

Порушення постави належать до функціональних змін опорно-рухового апарату, при яких за допомогою умовно-рефлекторних зв'язків закріплюється неправильне положення тіла, при цьому навичка правильної постави втрачається. Для підтримки правильної постави важливе значення мають фізичний розвиток дитини, розвиток м'язів та зв'язок, які оточують хребтовий стовп, а також інших м'язів тулуба. З погляду фізіології постава розглядається як певний динамічний стереотип, який виробляється в процесі індивідуального розвитку та виховання. При цьому необхідно зважати на ту обставину, що для формування динамічного стереотипу правильної постави важливе значення мають не тільки безумовні рефлекси,

але й розвиток зв'язку між словом і відповідним рухом. В регуляції позної активності м'язів приймають участь різні відділи ЦНС (спінальні, стовбурові, кіркові), які отримують аферентну інформацію від пропріоцептивної, вестибулярної, зорової, тактильної сенсорних систем. Завдяки цьому формуються кіркові та підкіркові рухові відповіді, спрямовані на підтримання рівноваги та звичного положення тіла [3]. До однієї з особливостей дитячого організму належить те, що протягом всього періоду навчання у школі продовжуються процеси росту і розвитку, наразі і опорно-рухового апарату. І тільки до 20-23 років закінчується процес окостеніння скелету.

При переході до систематичного навчання діти стикаються з великою кількістю чинників, які впливають на розвиток організму, включаючи умови та організацію навчальної діяльності. В цей час зростає статичне навантаження, спостерігається зменшення рухової активності дітей та підлітків. Це в свою чергу приводить до розвитку м'язової втоми, втоми ЦНС. Швидкість її настання буде залежати від раціональної організації навчання, умов навчання [4].

Правильна робоча поза, яка є однією з важливих умов збереження нормальної постави, належить до рухових навичок, які формуються протягом певного часу і при відсутності контролю з боку педагогів, батьків, самоконтролю за їх дотриманням можуть руйнуватися.

Проте не тільки надмірні статичні навантаження, пов'язані перш за все з підтриманням робочої пози, викликають розвиток втоми, перевтоми, але й надмірні динамічні навантаження при заняттях з фізичного виховання, заняттях спортом, можуть мати негативний вплив на розвиток порушень постави. Разом з тим раціональна організація занять (врахування вікових можливостей дитини, її фізичної підготовленості, значення використання симетричних вправ, вправ із формування раціональної постави, формування м'язового корсету) сприяє попередженню таких порушень [5].

В цілому можна виділити три основні групи чинників, які будуть визначати патологічний вплив на формування постави: 1) індивідуальні особливості організму (спадковість); 2) умови та організація навчальної

діяльності (статичної діяльності) в школі та вдома; 3) прихильність до ведення здорового способу життя (перш за все, відповідна віку рухова активність).

Аналіз наукових досягнень з проблем гігієни дітей та підлітків та досвіду організації профілактичної діяльності дозволив виділити основні її напрямки, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, зокрема, попередженню розвитку патології з боку опорно-рухового апарату. Вони включають попередження негативного впливу середовища шляхом розробки заходів, спрямованих на чинники ризику, розробку та проведення оздоровчих заходів щодо підвищення стійкості організму та його сприятливого розвитку, вплив на формування свідомого ставлення до свого здоров'я та культури поведінки [1].

Ураховуючи все вищезазначене, перед сучасним закладом освіти постають важливі завдання виховання мотивації до ведення здорового способу життя (зокрема, аспектів, які пов'язані з формуванням правильної постави), створення відповідних умов, які б забезпечували можливість дотримання раціональної робочої пози та відтермінування часу настання м'язової втоми, виховання навичок дотримання раціональної робочої пози та контролю за її дотриманням, навичок дотримання раціонального режиму дня, використання засобів фізичного виховання для забезпечення розвитку м'язової сили та підтримання тону м'язів, виховання навичок підтримання нормальної постави.

В цьому плані важливою є робота педагога з оточенням дитини, в першу чергу з батьками, оскільки родина має важливе значення у вихованні як мотивації до дотримання здорового способу життя, так і створення належних умов для виконання домашніх завдань, контролю за статичною діяльністю дитини, особливо в умовах дистанційного навчання.

Разом з тим, оцінка стану опорно-рухового апарату лікарем-ортопедом, педіатром (виявлення ознак дисплазії сполучної тканини, початкових ознак функціональних порушень) є надзвичайно важливою у визначенні можливого навантаження під час занять з фізичного виховання, занять спортом. Не врахування певних функціональних особливостей (вроджених та набутих) організму

може привести до розвитку патологічних станів або потенціювати вже існуючі.

Отже, на сьогодні зберігається актуальність проведення медико-педагогічних заходів, що направлені на попередження порушень стану здоров'я школярів і зокрема, розвитку патологічних станів, пов'язаних з

функціонуванням опорно-рухового апарату. Одним із важливих напрямків цієї роботи є підготовка майбутніх педагогів, які будуть мати достатні знання з медико-біологічних дисциплін і, зокрема, гігієнічних аспектів попередження функціональних порушень та патологічних станів у дітей шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах. Здоров'я суспільства. 2016. № 3-4. С. 64 – 68.

2. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни/ Ю.Г. Антипкін, О.П. Волосовець, В.Г. Майданник та ін. Здоров'я ребенка. 2018. № 13(2). С. 142 – 152.

3. Гозак С.В. Вплив організації навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах на формування постави учнів. Гігієна населених місць. 2011. № 58. С. 305 – 310.

4. Спіцин В.В. Фізичне виховання учнів початкових класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2015. № 1. С. 95 – 96.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ – КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ

Студенець Олена Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики початкової та дошкільної освіти Хмельницький інститут післядипломної педагогічної освіти

Незрівнянне багатство та найдорожчий скарб для кожної людини – це життя і здоров'я. Особливий дарунок, які необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження життя і зміцнення здоров'я дітей.

Реформування системи дошкільної освіти в умовах нової парадигми збереження здоров'я дітей є стратегічною метою державної політики України, що підкріплюється розмаїттям нормативно-правових та методичних документів, де визначені провідні шляхи та завдання щодо здоров'язбереження.

Дошкільна освіта є невід'ємною складовою та першим рівнем у системі освіти – стартовою платформою особистісного розвитку дитини раннього та дошкільного віку[3].

Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути завдання з формування, збереження життя і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього дошкільного віку:

1. Формувати знання про здоров'я людини як складову біосоціальних систем (природи і суспільства).

2. Формування у дітей свідомого, бережливого і дбайливого ставлення до власного і здоров'я інших людей як найвищої цінності.

3. Виховувати у дітей мотивації здорового способу життя та мотиваційні установки на пріоритет здоров'я перед хворобами. Здоровий спосіб життя як головна мета формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я дітей дошкільного віку.

4. Формувати практичні вміння та навички по зміцненню особистого здоров'я.

5. Виховувати у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні оточуючих людей.

Нині важливим завданням системи освіти є навчання підростаючого покоління відповідального ставлення до здоров'я як до найвищої суспільної та індивідуальної цінності. Для вирішення проблеми формування здоров'язберігальної функції особистості дитини необхідно поєднати зусилля педагогічного колективу дошкільного навчального закладу щодо створення та забезпечення освітнього процесу, заснованого на застосуванні нових інформаційних технологій з адекватними заходами подолання негативних стереотипів у сімейному вихованні.

За останні півстоліття суттєво зросли вимоги до здоров'я людей, змінився зміст самого поняття – здоров'я[1]. Заклад дошкільної освіти має забезпечувати засвоєння дітьми комплексу конкретних знань про здоровий спосіб життя, зокрема, про прості та дійові заходи протидії організму інфекціям; значення гігієни, дотримання чистоти, правильного харчування для здоров'я людини.

Здорові діти – багатство й окраса країни. Про їх здоров'я піклуються всі: батьки, лікарі, вчителі, вчителі, вихователі. Бо здоров'я – не лише відсутність хвороби. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Виростити молоде покоління витривалим – справа великої державної ваги.

Слід відмітити про фективність позитивного впливу на здоров'я різних оздоровчих заходів[2]. А саме визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю дітей, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Усвідомлення дітьми чинників власного здоров'я відбувається в процесі інтеграції фізичного виховання, ознайомлення з природою та ознайомлення з основами валеології[7]. Біоенергетичний потенціал природи безмежний – це безперервний процес оздоровлення. Виховання й навчання еколо-

говалеологічної культури, спрямовані на формування практичних знань, поведіння й діяльності в довкіллі, забезпечують відповідальне ставлення дошкільників до власного здоров'я та навколишнього середовища й природного простору. Взаємодоповнення, взаємоузгодження навчально-виховних завдань і змісту, що реалізуються в різних формах роботи: заняття, міні-заняття, валеохвилинки, іmunна гімнастика, ігри, розваги, свята, гуртки, піші переходи, туристичні походи, екскурсії, прогулянки.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки дитини, яка включає в себе: раціональне харчування, дотримання режиму дня, фізичну та рухову активність, використання спеціальних методів загартування. Компоненти здорового способу життя забезпечують дитині міцне здоров'я, гармонійний розвиток[5]. Вміння його вести – ознака високої культури дорослого, досвідченості та відповідальності.

Усім відомо : «У здоровому тілі – здоровий дух». Важливе місце в житті кожної дитини має займати традиційне (нетрадиційне) загартування[8]. Загартування – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в якому він перебуває (спеки, холоду, вітру, опадів). Воно є дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням у дітей. У медичній літературі можна знайти безліч способів загартування. Воно здійснюється за рекомендаціями М. Амосова, І. Аршовського, Нікітіних і П. Іванова. Але в кожній із цих методів домінують три активних сфери: повітря, вода, сонце. Наукові дослідження (Г.М.Риженко, В.І.Теленчі, А.М.Нерсисян та ін.) показали, що відповідно і заняття мають суттєвий вплив на функціональний стан дітей.

Варто зауважити, що для виконання поставлених завдань у дошкільних навчальних закладах мають бути створені відповідні умови для росту і розвитку дошкільнят: розроблені програми, навчально-методичний банк технологій, що стосуються формування здоров'язберігального світогляду дошкільника, фізкультурно-оздоровча база[6]. Зміст роботи має включати всі організаційні форми фізичного виховання, валеологічну освіту, методичну, логопедичну, медичну служби, службу харчування, соціальну службу та

активну участь батьків в організації життя дітей.

Уся робота педагогів має бути спрямована на формування здоров'язберігальної компетентності дошкільнят, насамперед створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини; забезпечення оздоровчої сутності навчально-виховного процесу; розвиток у дітей відповідно до віку, фізичних якостей (спритності, сили, витривалості)[4]. Адже усі знаємо, що здорову дитину набагато легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями, навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов.

Висновки. Цілеспрямована робота дошкільного закладу з фізичного виховання,

система навчально-виховних, оздоровчих заходів сприяє формуванню культурно-гігієнічної, здоров'язберігальної компетентності дошкільників, що в кінцевому підсумку забезпечує якісну базову підготовку дітей до школи[8]. Застосування комплексного підходу щодо формування здоров'язберігальної компетентності у дошкільників дає змогу сформувати і розвинути фізичне і духовне здоров'я дитини, активізувати відповідну діяльність у дошкільному закладі і вдома. Впровадження в освітній процес технологій забезпечує позитивний вплив на розвиток мотивації на здоровий спосіб життя, формування знань, умінь, навичок збереження здоров'я та особистого життя.

Список використаних джерел

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Богуш Д.А. Корейський метод Су-Джок / Д.А. Богуш. – Київ: НикаЦентр, 2008. – 64 с.
3. Гаращенко Л.В. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В.Гаращенко// Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Ч. 4. – С. 27–34.
4. Кисла О.Ф. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій / О.Ф. Кисла, А.П. Кошель // Проблеми підготовки сучасного вчителя.- 2014.- №9 (Ч2). – С. 103-106
5. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу/ О. Мельник // Початкова школа. –2005. – № 11. – С. 14-16.
6. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15-17.
7. Опалко Г.П. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі / Г. П. Опалко // Інтернет-конф. Черкаського обл. ін.-т післядипломної освіти пед. працівників. – Черкаси: ЧОПОПП, 2011. – 10 с.
8. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 6. – С. 42-48.

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ (В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ)

Терентьєва Наталія Олександрівна

доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова віце-президент МАКБЕЗ Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вже четвертий рік в Україні триває так зване змішане навчання – поєднання очного навчання з он-лайн за допомогою активного впровадження дистанційного формату організації освітнього процесу. Це обумов-

лене об'єктивними причинами – пандемія (з 2019 року) та широкомасштабне вторгнення РФ (з 2022 року) – проте не завжди враховується реальна ситуація в різних регіонах України (блекаут, тимчасово окуповані терито-

рії, активні військові дії, постійні обстріли та бомбардування та ін.). Таке доволі тривале зміщення акцентів в бік дистанційного формату організації освітнього процесу спричинило зниження якості результатів навчання здобувачів освіти різних рівнів. І значної мірою це пов'язано з неспроможністю учнівської та студентської молоді до самостійного навчання / опанування навчального матеріалу, оскільки культура самонавчання та відповідального ставлення до здобуття знань, на жаль, у нашому суспільстві не посідає провідних позицій. Ставлення до освітян та їх праці часто є зневажливим з боку здобувачів освіти та їх батьків, а вимоги до обсягів роботи – не завжди є адекватними.

Зазначимо, що автори переважної більшості статей з питань дистанційної освіти окреслюють її переваги, наголошуючи на можливостях індивідуальної траєкторії навчання та врахуванні особливостей кожного здобувача освіти. А в реальності ми постійно стикаємося з ситуацією, коли освітній процес ігнорується молоддю, а значущість освіти для життєтворчості нівелюється. Тому складно погодитись з перевагами дистанційного навчання. Проте і змішане навчання не є виходом з ситуації зниження якості навчання. Для окремих спеціальностей як змішане так і дистанційне навчання є профанацією підготовки висококваліфікованих фахівців. Це, зокрема медичні, мистецькі, природничі спеціальності, галузь фізичної культури і спорту, військова та безпекова сфери тощо.

Змішане навчання, яке передбачає поєднання офф-лайн і он-лайн занять, практично не можливо організувати в умовах, коли частина студентів (учнів) і викладачів (вчителів) перебуває за кордоном (хто тимчасово, а хто і без бажання повертатися в Україну). Організувати офф-лайн навчання лише для частини студентів окремої спеціальності і курсу не доцільно з точки зору постійного

нагадування щодо необхідності оптимізації організації освітнього процесу. А в умовах постійного скорочення ставок – змішане навчання передбачає збільшення часу зайнятості викладачів без оплати за перепрацювання. Ускладнюється організація змішаного навчання і постійними повітряними тривогами, обстрілами, зміною лінії фронту. Наголосимо, що частина студентської молоді працює, волонтерить, перебуває в лавах ЗСУ, що не сприяє відвідуванню навчальних занять у будь-якому форматі.

Погодимося з переконанням, що для того, хто хоче навчатися, ніщо не може становити перешкод, проте таких з кожним роком все менше і менше. А державні стандарти висувають чіткі й конкретні вимоги до випускників. Отже, будь-який формат організації освітнього процесу має забезпечити принаймні мінімальний рівень відповідності стандартам. Оскільки освіта є запорукою і показником стабільного суспільного розвитку і безпекового стану держави.

У сфері фізичної культури і спорту змішане навчання є можливим за умови коректної побудови освітнього процесу таким чином, щоб загально-теоретичні дисципліни викладались в окремі дні, а практико-орієнтовані (для яких необхідні зали, басейн, стадіон, лабораторії тощо) – в інші. Але надзвичайно складно врахувати графік тренувальної і змагальної діяльності студентів – спортсменів високої кваліфікації та викладачів – діючих спортсменів, тренерів, суддів. І тут змішане навчання з можливістю гнучкого графіку може оптимізувати підготовку студентської молоді у закладах вищої освіти. На жаль, частина ЗВО не дозволяє впровадження гнучкого графіку.

Перспективним змішане навчання може бути за умови розширеної автономії власне групи забезпечення освітніх програм та / або випускових кафедр, що дозволяло б якнайповніше враховувати специфіку фаху.

НАВЧАННЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Ю В КЛАСИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Тимченко Ганна Миколаївна

кандидат біологічних наук, доцент директор центру електронного навчання Інституту післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Літвінова Анастасія Миколаївна

кандидат педагогічних наук, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Одним із можливих шляхів вирішення цього питання на нашу думку є реалізація навчання безпеки та здоров'ю крізь інформаційно-цифрову компетентність, яка передбачає впевнене, а водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні [1, с. 75]. Інформаційна й медіа-грамотність, основи програмування, алгоритмічне мислення, роботи з базами даних, навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеці є одними із базових трендів сучасності. Розуміння етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо), а також крізь призму компетентності «Уміння навчатися впродовж життя», яка відокреслена як здатність до пошуку та засвоєння нових знань, набуття нових вмінь і навичок, організації навчального процесу (власного і колективного), зокрема через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати свою навчальну траєкторію, оцінювати власні результати навчання.

Слід зазначити, що на сайті МОН України «НУШ – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не бояться висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Водночас батькам теж подобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння». Саме тому на сьогодні актуальним постає питання технологій створення освітніх ресурсів навчання безпеки та здоров'ю як для дітей, так і для батьків задля реалізації Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, де турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначається як одне з пріоритетних завдань [4, с. 153].

Інституціональною основою інформаційно-освітнього університетського середо-

вища є Центр електронного навчання, що працює на базі LMS Moodle. Схема, за якою він працює: «студент – спеціальність – курс навчання – факультет – відповідальний фахівець Центру електронного навчання, що співпрацює з певним факультетом». Викладачі, які прагнуть долучитися до команди «Навчання на базі LMS Moodle», надають електронною поштою службову записку з проханням створити дистанційний курс на базі LMS Moodle із зазначенням своїх контактних даних. Всі підтвердження в системі відбуваються упродовж доби (підтвердження реєстрації студентів, відкриття їм доступу до курсів, створення нових курсів викладачам, які будуть наповнювати їх якісним освітнім контентом) [3, с. 789].

Всі викладачі, котрі обирають якісні освітні продукти, якими є дистанційні курси на базі LMS Moodle, чудово розуміють переваги системи:

- захист авторських прав;
- різний рівень доступу викладачів (лекторів і асистентів);
- різний рівень доступу академічних груп до різних розділів курсу, що дає можливість одночасного доступу для різних потоків студентів, які опановують різні освітні програми;
- можливість розміщення навчального матеріалу у текстовому, аудіальному та аудіовізуальному форматі, онлайн-трансляція та обговорення з конкретної освітньої теми;
- можливість розміщення посилань на конкретні освітні ресурси та відкриті джерела навчання (сайти, платформи, інтернет-ресурси, відеофільми тощо);
- зворотній зв'язок зі студентами з кожної теми завдяки використанню елементу «Чат» та «Форум», що безпосередньо підтверджую освітню діяльність як з боку викладача, так і з боку студентів;
- індивідуальний вибір завдань та білетів завдяки використанню елементу «Ви-

бір», – коли кожний студент отримує індивідуальне завдання;

– контроль: тестові питання та відкриті питання з можливістю обмеження у часі;

– електронна відомість успішності студента: студенти автоматично отримують оцінки, а оцінки автоматично експортуються у відомість за семестр [4, с. 155].

Тому система СДМ LMS Moodle стала в університеті своєрідним освітньо-інформаційним простором, в якому є можливість здобуття повної освіти **в умовах дії воєнного стану**. До речі, з кожним роком студенти та викладачі все більше користуються мобільним додатком «Мудл класік», який дає можливість зручно і мобільно користуватися дистанційними курсами:

– для студентів (денна та заочна (дистанційна) форми навчання);

– для слухачів (відкриті курси, курси підвищення кваліфікації);

– для викладачів в якості курсів підвищення кваліфікації.

Прикладом є дистанційні курси «Безпека життєдіяльності» та «Менеджмент здоров'я», розміщені в базі LMS Moodle Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна для студентів денної та заочної (дистанцій-

ної) форми навчання. Впродовж навчання відбувався доступ студентів до якісних електронних матеріалів, розташованих в дистанційних курсах, завдяки чому вони мали змогу не лише ознайомлюватися із повним переліком інформаційних матеріалів (підручників, посібників, текстів лекцій, презентацій та інформаційних посилань), а також планувати і виконувати самостійну роботу у будь-який зручний час, підтримувати зв'язок із викладачем, мати коментарі та оцінки за складеними завданнями з тем курсів.

Розробка електронних підручників з курсу «Безпека життєдіяльності» та «Менеджмент здоров'я» [2, с. 30] і навчальних програм є необхідними для підвищення ефективності самостійної роботи студентів під час навчання **в умовах дії воєнного стану**. Використання в процесі освіти комп'ютерних технологій, в сучасних умовах, є чинником, сприяючим активізації самостійної роботи студентів, під час виконання якої студент вчиться та набуває вміння самостійно обирати джерела інформації, економити та планувати час, ознайомлюється та прилучається до етики міжнародного спілкування, вчиться об'єктивно оцінювати свій потенціал, ділові якості, особистісні риси.

Список використаних джерел

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні. Харків, Україна: Міська друкарня, 2020. 678 с.

2. Літвінова А. М., Пеню В. В., Тимченко Г. М. Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: «Педагогічні науки». 2021. Вип. №2 (340). Ч. II. С. 28-44.

3. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. *Змішане навчання у каразінському університеті – Новий рівень освітнього процесу*. Актуальні про-

блеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць (Київ, 17 лют. 2022р.). Київ, 2022. С. 789-797.

4. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., За-кревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: «Педагогічні науки». 2020. № 7 (163). С.153-161.

ЗАНЯТТЯ АКВАФІТНЕСОМ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО З ЗАХВОРЮВАННЯМИ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ

Філатова Зоя Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Євтушок Марина Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вступ. Оздоровча роль занять аквафітнесом порівняно з іншими видами фізичних навантажень полягає у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями водного середовища. Саме заняття у воді є унікальним засобом корекції та тренування серцево-судинної та дихальної систем організму людини. Фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини.

Засоби аквафітнесу містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи, що виконуються у воді з метою профілактики, корекції порушень у стані здоров'я, а також лікування захворювань різної етіології.

В традиційній навчальній програмі висвітлені питання, в основному, занять у водному середовищі для студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Однак із року в рік спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Зважаючи на це, вивчення структури занять у водному середовищі студентів спеціальної медичної групи гостро необхідне за умови наявності широкого арсеналу засобів оздоровлення їх організму саме засобами аквафітнесу.

Заняття у водному середовищі та виконання рухів у воді стимулює діяльність кровотворних органів, підвищує кількість лейкоцитів у крові, зменшує застійні явища у внутрішніх органах. Ритмічне чергування напруги та розслаблення м'язів під час виконання вправ у воді, активні рухи суглобів покращують венозну гемодинаміку, що сприяє покращенню тканинного обміну. Гідростатичний тиск води сприяє компресії периферійних кровоносних судин, покращуючи їх еластичність.

Під впливом низьких температур води поліпшуються функції підшкірних судин, які вмщують до одного літра крові в дорослої людини. Тому загартовування засобами водного середовища відіграє значну роль при

загальному оздоровленні організму людини та належать до засобів неспецифічної профілактики низки функціональних розладів організму.

Факт підвищеної тепловіддачі у воді використовується з метою зниження ваги тіла. Виконання вправ та рухів у воді призводить до активізації обміну речовин в організмі (при виконанні вправ у воді витрачається більше енергії залежно від температури води та темпу їх виконання). Виштовхувальна сила води створює сприятливі умови для виконання різноманітних вправ особам із надмірною вагою. Відзначено, що виконання таких вправ у залі викликало в студентів певні труднощі.

Не викликає сумнівів доцільність застосування вправ у водному середовищі при сколіозі. Доведено, що виконання різноманітних вправ у воді здатне вирішувати завдання корекції порушень постави, покращувати загальне самопочуття та позитивно впливати на стан здоров'я студентів основної та спеціальної медичної групи.

Особливості гемодинаміки полегшують циркуляцію кровообігу при напруженій м'язовій роботі в процесі виконання рухів та вправ у воді, що сприяє зміцненню м'язу серця, кровоносні судини стають еластичнішими, артеріальний тиск крові знижується. Уміння рухатися у воді диктує певні вимоги до дихальної функції, оскільки дихання здійснюється в незвичайних умовах водного середовища, що потребує засвоєння та чіткого узгодження певних рухових навичок.

Помірні рухові навантаження у воді цілюще впливають на нервову систему, знімають стреси та покращують сон, підвищують загальну життєву працездатність. Під час перебування у воді, тактильні і температурні рецептори шкіри зазнають інтенсивного роздратування, що формує комплексне сприйняття води людиною («почуття води»), що дозволяє відчути опір води, її тиск і вплив температурного режиму на зміни в самопочутті. Гідростатичний тиск води як «універсальний «голкотерапевт» діє на точки акупунктури, які пов'язані з внутрішніми органами та нервовими вузлами, стимулюють

їх роботу. Такий вплив підвищує обмін речовин, полегшує кровообіг, що зміцнює нервову систему.

Інтенсивна м'язова робота при виконанні вправ у воді вимагає посиленого дихання. Виконання такої «дихальної гімнастики» збільшує обсяг вдиху, сприяє легенькій вентиляції, посилює життєву ємність легень, збільшує споживання кисню кров'ю; під час поглибленого вдиху-видиху у воду беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що унеможливує застійні явища в них.

Висновки. Аквафітнес виконує оздоровчу функцію за умови залучення спеціально підібраних вправ та рухів у водному

середовищі (спеціальні дихальні вправи, вправи для корекції постави та ін.) з метою профілактики захворювань, відновлення фізичної працездатності, сприяння покращенню стану здоров'я загалом.

Важливо, що при багатьох захворюваннях адекватно дозовані фізичні навантаження у воді уповільнюють перебіг патологічних процесів, що сприяє швидшому відновленню функцій організму. Під впливом фізичних навантажень у воді активізуються фізіологічні процеси, покращується тілобудова, поліпшується діяльність усіх органів та систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Список використаних джерел

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. № 3. С. 3-11.

2. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту, 2012. № 5. С. 41-46.

3. Сліпецький В. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : III міжнар. науково-практ. онлайн-конф., м. Слов'янськ, 24–25 берез. 2016 р. С. 127–133.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ У ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

Хоміцька Валентина Миколаївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету харчових технологій

Гацко Олена Володимирівна

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Гнупова Наталія Павлівна

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання, як система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь. Дуже важливим компонентом системи загального фізичного ви-

ховання є оздоровлення дітей у літніх таборах та залучення їх до активних занять фізичною культурою.

Як зазначає Кольцова О.С., фізичне виховання в дитячому оздоровчому таборі спрямоване на вирішення наступних завдань: зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку і загартовуванню дітей; вдосконалення умінь і навичок; сприяння

організації звички до систематичного використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення та ін. [2].

Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку є постійно або тимчасово діючим, спеціально організованим або пристосованим закладом, призначеним для оздоровлення, відпочинку, розвитку дітей, який має визначене місце знаходження, матеріально-технічну базу, кадрове забезпечення та технології для надання послуг з оздоровлення й відпочинку дітей відповідно до державних соціальних стандартів надання послуг з оздоровлення та відпочинку [6], тому планування виховної роботи в таборі вимагає послідовності, системності та наступності.

Вихователі, починаючи планування, вивчають державні документи з питань виховання підростаючого покоління, знайомляться з інструктивними матеріалами відповідних організацій, з публікаціями в пресі про організацію літнього відпочинку дітей та молоді. Велике значення має врахування визначних дат, свят, які припадають на цей період, подій, що відбуватимуться в країні й за кордоном, календаря літніх пам'ятних дат, традицій табору, місцевих умов і можливостей, вікових особливостей дітей [4, с.65]. В процесі планування, необхідно враховувати найважливіші вимоги до організації спортивно-масової роботи в дитячому оздоровчому таборі: узгодженість із режимом; відповідність інтересам, віковим та анатомо-фізіологічним особливостям дітей; різноманітність занять; розвиток ініціативи; масовість; добровільність участі; наявність лікарського та педагогічного контролю [3, с. 89].

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щодня під музичний супровід. За зміну бажано вивчити й практично засвоїти два-три комплекси фізичних вправ, які складаються відповідно для дітей молодшого, середнього і старшого віку. Основним завдання даного режимного моменту, окрім фізичного розвитку та загартовування, є створення позитивного емоційного заряду та фізичного тону на весь майбутній день. Ці заняття позитивно впливають на організм, сприяють формуванню правильної постави та виховують звичку до систематичних занять фізичними вправами [1].

Обов'язково в таборі мають бути прогулянки та туристичні походи. Для дітей молодшого шкільного віку довжина їх може становити 2-3 км з зупинками для відпочинку. Для учнів 10-11 років повинні бути одноденними із загальною довжиною маршруту до 5-6 км і проводяться під наглядом медичного працівника. Під час відпочинку можна приділити час навчання туристичних навичок або купанню у водоймі. Кожна дитина має взяти з собою питну воду. Позитивний та лікувальний вплив піших прогулянок виражається в тому, що фізичне навантаження при ходьбі звичайним (прогулянковим) кроком не викликає підвищеного напруження серцево-судинної системи, що дозволяє проводити прогулянки навіть з тими дітьми, які мають ослаблене здоров'я та протипоказання до занять з фізичного виховання [5, с. 73].

Ще однією формою оздоровчої фізичної культури є рухливі ігри, які сприяють гарному емоційному забарвленню та підвищенню настрою дітей, розвитку фізичних якостей: спритності, швидкості та витривалості. Ігри – ефективний засіб загартовування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літнього відпочинку і за місцем проживання. Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються, тому необхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. Рухливі ігри включають всі основні елементи: ходьбу, біг, стрибки, подолання перешкод та інше. Доцільно використання таких ігор як бадмінтон, настільний теніс, ігри, з м'ячем (волейбол, баскетбол та ін.). Використовуючи спортивні ігри такі як волейбол, футбол, баскетбол рекомендується комплектувати команди дітьми одного віку, статі, рівня фізичної та функціональної підготовленості. Також необхідно пам'ятати про спортивні змагання, які є однією з самих цікавих та захоплюючих форм фізичної культури в роботі з дітьми. Вони сприяють заохоченню учнів до систематичного заняття фізичними вправами вдома, підвищують їх фізичну підготовку.

До занять оздоровчою фізичною культурою входять: дихальні вправи статичного та динамічного характеру, ходьба проста, дозований біг, різні загально-зміцнюючі, загальнорозвиваючі, коригуючі вправи, вправи на снарядах (гімнастична лава, гімнастична

стінка) рівноваги, на корекцію рухів. При цьому серйозну увагу слід звертати на дихання. Комплекси оздоровчих фізичних вправ складаються окремо для дітей 6-9 років та 10-14 років. Недостатній рівень фізичної підготовленості у ослаблених дітей та відставання їх у фізичному розвитку створюють необхідність пошуку таких засобів, форм і методів, які одночасно надавали б оздоровчий вплив на організм дитини та були б цікаві дітям, тому що бажання є запорука успішності оздоровчої діяльності. Поступове введення здорового духу змагальності у використовувані форми та методи оздоровчої фізичної культури урізноманітнить, емоційно розфарбує ці заходи та сприятиме дружбі, взаємодопомозі серед дітей незалежно від їх вікових та фізичних даних, підвищить відповідальність до повсякденних занять фізичною культурою.

З метою загартування, повітряні процедури, можуть проводитися або у вигляді перебування одягненої людини на відкритому повітрі (прогулянки, спортивні заняття), або короткочасною дією повітря певної температури на оголену поверхню тіла людини. В початковому режимі загартування повітряними ваннами виконуються в приміщенні при температурі не менше 17 °С. У перший день ванна не повинна перевищувати 5 хв., у другий – 10хв., в третій – 15 хвилин і т.д. У кінцевому підсумку при температурі повітря в приміщенні не менше 17 °С загартування може тривати годинами [7, с. 21]. Під час загартування теплом бажано використовувати фізичні навантаження, які прискорюють процес. Але в перші дні теплового загарту-

вання в залежності від температурних умов весни і літа воно здійснюється в спокої, далі при слабких, а потім помірних по теплопродукції м'язових навантаженнях зі зміною їх варіантів. При температурі повітря понад 30 °С з підвищеною вологістю необхідно робити охолоджуючі перерви в теплому загартуванні, а саме – в проміжках між сеансами нагріву виконують різні види природних охолоджень, наприклад, купання. [7, с. 22]

Ефективність перебування дітей у закладах відпочинку та оздоровлення загального типу визначається на підставі зіставлення даних двох поглиблених медичних оглядів: на початку та наприкінці зміни відпочинку та оздоровлення, а у висновку даються три оцінки: «покращення», «без змін», «погіршення». У закладах відпочинку та оздоровлення у зміст оцінок мають бути включені провідні інформативні клінічні ознаки захворювань дітей, показаних для відпочинку та оздоровлення у санаторно-курортних закладах. Аналіз цих показників дає можливість оцінити ефективність відпочинку та оздоровлення кожної дитини та оздоровчої роботи загалом у таборі [1].

Висновки. У сучасних умовах важливим завданням родини і педагогів в учбових та оздоровчих закладах є робота по зміцненню здоров'я дітей та створення у них стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного культури та самостійні заняття фізичними вправами як вдома, так і на відпочинку, з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та поліпшення фізичної підготовленості дітей.

Список використаних джерел

1. Дрогов І.А. Форми і методи оздоровчої фізичної культури і загартовування в літніх оздоровчих таборах <https://jak.bono.odessa.ua/articles/formi-i-metodi-ozdorovchoi-fizichnoi-kulturi-i.php>
2. Кольцова О.С. Особливості проведення спортивно-масової роботи в дитячому оздоровчому таборі <https://vseosvita.ua/library/embed/0100cqjn-3c66.doc.html>
3. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі / Коваленко Є.І. [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1997. – 280 с.
4. Методичні рекомендації щодо організації та проведення літньої педагогічної практики студентів III курсу в дитячих оздоровчих закладах / укл. Н. В. Волкова, Н. І. Зеленкова, А. К. Зичков, С. М. Щербина]. – Кривий Ріг: Вид-во КДПУ, 2017. – 148 с.
5. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі [Текст]: монографія / О. С. Бартків, В. Г. Грановський, Є. А. Дурманенко ; за ред. П. М. Гусака. – Луцьк : ФОП Захарчук В. М., 2013. – 204 с.
6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку»:

прийнята 28 квітня 2009 р. № 422 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua

7. Фізична культура і спорт: [Електронний ресурс] методичні рекомендації до загартування організму за допомогою природних чин-

ників для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей денної форми навчання.

уклад. В.М. Ляшенко, М.М. Долиніна. – К.: НУХТ, 2021. – 29 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗМІСТІ ЇХНЬОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Цигура Галина Олексіївна

кандидат сільськогосподарських наук, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Екологічна грамотність і здорове життя є однією з ключових компетентностей, яка повинна формуватися в сучасній українській школі. Тобто випускник загальноосвітньої школи повинен мати «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [5, с. 12]. Для вдалої реалізації цього завдання кожен учитель закладу загальної середньої освіти та закладу професійної освіти повинен мати сформовану відповідну компетентність, що передбачається нормативними документами. Наприклад, Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачає формування цілого переліку компетентностей, серед яких і «здоров'язбережувальна» (ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя). На жаль, чіткої вимоги до формування екологічної компетентності у цьому документі немає – про це можемо тільки здогадуватися з такого наявного формулювання як «ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій» [7].

«Здоров'язбережувальна компетентність» - це інтегральна якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [1, с. 27-31; 3, с. 87-89]. Аналіз наукових джерел свідчить, що здоров'язбережувальна компетентність має багатокомпонентний структурний склад [2; 6].

Метою нашої роботи було показати потреби студентів – майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з виду спорту в життєво важливих знаннях і навичках з питань здорового харчування.

Відповідно до ст. 62 п. 1 абз. 15 Закону України «Про вищу освіту», «...особи, які навчаються у закладах вищої освіти мають право на вибір навчальних дисциплін у межах, передбачених відповідною освітньою програмою та навчальним планом...». З 2022-2023 н.р. на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка для підготовки вчителів фізичної культури та бакалаврів фізичної культури і спорту спеціальностей відповідно 014.11 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт як вибіркового компонента було запропоновано дисципліну «Індивідуальне і спортивне харчування». Причинами введення цієї дисципліни є:

– недостатня поінформованість основної маси населення щодо принципів

здорового харчування (за інформацією МОЗ протягом кількох останніх років неінфекційні хвороби зумовлюють понад 80% смертей в Україні) [4];

- істотні зміни в освітніх програмах з 2017 року, результатом чого стало скорочення програм навчальних дисциплін (зокрема тих, в змісті яких висвітлювалися питання здорового харчування) [8, с. 245];

- велика зацікавленість студентами питаннями здорового харчування;

- відсутність достатньої кількості літератури з правдивою науково обґрунтованою інформацією з питань адекватного, збалансованого та безпечного індивідуального харчування та харчування спортсменів [8, с. 242].

Метою викладання дисципліни «Індивідуальне і спортивне харчування» є сприяння формуванню знань, умінь і навичок з питань: здорового харчування людини залежно від віку, виду діяльності, спортивних навантажень. Серед основних питань розглядаються: теорії та принципи харчування, нутрієнтний склад продуктів харчування та потреби організму в різних нутрієнтах залежно

від віку, виду діяльності, фізичних навантажень, періодів тренувань; особливості й доцільність використання функціональних продуктів та біологічно активних речовин в харчовому раціоні; екологічно безпечне харчування; спортивне харчування; правила складання раціону залежно від індивідуальних потреб.

Надання студентам індивідуальної траєкторії розвитку завдяки вільному вибору дисциплін для вивчення дає можливість спостерігати пріоритети сучасної молоді. Проаналізувавши вибір студентів 4-го курсу факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка відмітимо, що сучасна молодь має бажання бути компетентними в таких питаннях здоров'язбереження, як здорове й безпечне харчування (рис. 1).

Зокрема, свій вибір на користь дисципліни «Індивідуальне і спортивне харчування» зробили 65,4 % студентів 41 групи (спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)), та 80,8 % студентів 42 групи і 92,3 % студентів 43 групи (спеціальність 017 Фізична культура і спорт).

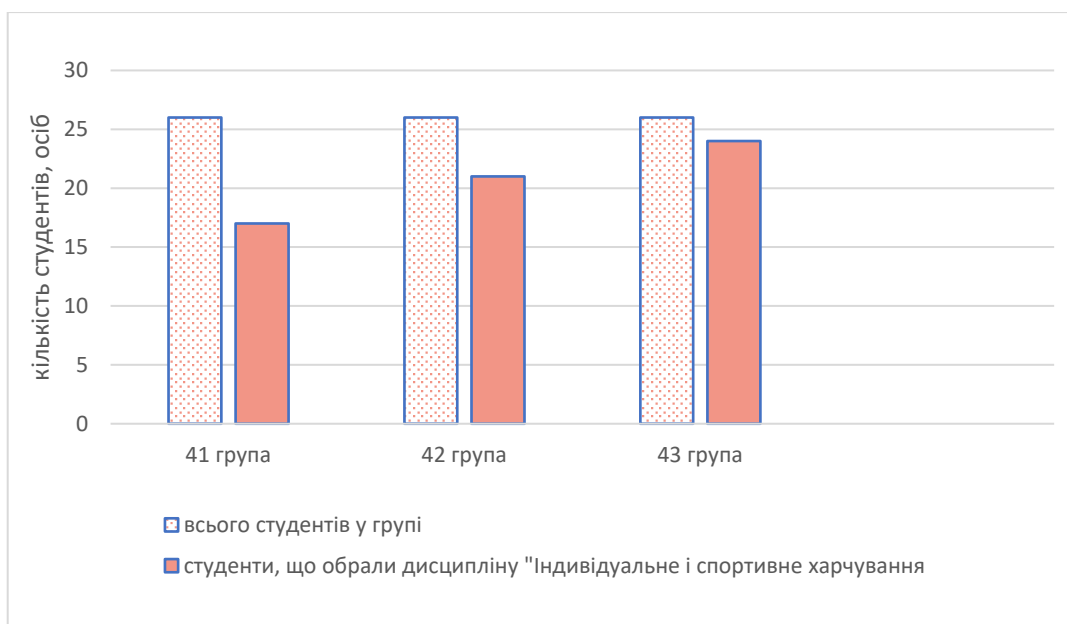


Рис. 1 Вибір індивідуальної траєкторії розвитку студентами

Таким чином, серед пріоритетів студентів – майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з виду спорту є науково обґрунтована інформація з питань індивідуального

і спортивного харчування, яка дозволяє набути важливих знань і навичок для формування здоров'язберезувальної компетентності.

Список використаних джерел

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості

як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи:

зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. 10-11 листопада 2011. Житомир: Полісся, 2011. С. 27-31.

2. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2015. 582 с. С. 313–323.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. К.: «К.І.С.», 2004. 112 с.

4. Наказ МОЗ №16 від 14.01.2013р. Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/129815_129815

5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи.

34с.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

6. Плачинда Т., Железнова Т. Здоров'язбережувальна компетентність вчителів основної школи. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : збірник наукових праць / за загальною редакцією Л. В. Барановської*. К. : НАУ, 2021. С. 63-64. URL: <http://dspace.sfa.org.ua:80/handle/123456789/1381>

7. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. К.: МОН, 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>

8. Усманова Г. О., Федорченко О. С., Бібчук К. В. Змістовний компонент з питань оптимального харчування у навчальних курсах природничого спрямування факультету фізичного виховання Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. гол. ред. Носко М. О. Вип. 143. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 242-245.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Чиченьова Оксана Миколаївна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Новікова Ірина Василівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Лукачина Анатолій Васильович

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Фізична культура, фізичне виховання, рухова активність мають вагомим значення не тільки для підтримки та удосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти будь-якого рівня, але і є певним засобом по покращенню академічної успішності у навчанні.[1, с.36]

Фізична активність - головний регулятор роботи головного мозку, а заняття з цього напрямку підвищують мозкову діяльність людини і є вагомим джерелом дофаміну (нейромедіатор, біологічно активна, хімічна речовина, яка в мозку людини передає емо-

ційну реакцію і дозволяє відчувати задоволення) та серотоніну (нейромедіатор, який має назву “гормон радості” і його біологічна функція це модулювання пізнання, навчання, пам'яті на численні фізіологічні процеси) тому, фахівці радять обов'язково інтегрувати рухову активність у повсякденне життя, додаючи щоденну рутину. Окрім того, фізичне навантаження внаслідок дії нейромедіаторів, дозволяє покращити якість сну (відпочинку), а як усім відомо, що хороший сон, раціональне харчування та фізична культура і спорт

це запорука потенціалу стресостійкості, зберігання самоконтролю, задоволення базових потреб людини.[2, с.52]

Таких самих висновків дійшли вчені з Великої Британії, які нещодавно проводили відповідні дослідження серед учнів школи та надали цю інформацію у широкий доступ.

Фізична активність, з точки зору дослідження розглядалася, як рухова активність школярів, які у вільний час відвідували заняття в секціях з улюбленого виду спорту, або відвідували гуртки з танців, або систематично, самостійно виконували певні комплекси фізичних вправ, руханки, тощо.

Загально відомо, що фізична активність має вагомий вплив на рівень здоров'я, благополуччя та гармонійного розвитку особистості, але ці переваги мають важливе значення самі по собі, а метою дослідження було саме визначити зв'язок рухової активності з академічною успішністю здобувачів освіти у навчальній діяльності. Механізми того, як фізична активність впливає на академічні досягнення, ще не достатньо досліджена і не має остаточних визначень. Припускається, що позитивні впливи на академічну успішність здійснюють безпосередньо самі заняття з фізичного виховання, або виконання комплексів з фізичних вправ, або додаткові, навчально-виховні, спортивно-масові заходи, які гармонійно поєднані з основним навчальним процесом. Такі різні способи і заходи впровадження фізичної активності в закладах освіти, здатні позитивно вплинути на здобувачів та підвищити якість навчання.

Внаслідок дослідження, вченими було рекомендовано послідовно дотримуватися наступних настанов:

-спортивну діяльність використовувати, як засіб, щоб заохотити молодих людей брати участь у додаткових навчальних заходах;

-заходи з рухової активності проводити до початку занять або у позанавчальний час;

-обов'язкове залучення сторонніх організацій, які діють у школі чи за її межами (секції, гуртки, клуби тощо);

-інтеграція різних інноваційних підходів у розробці та виконанні спортивних програм.

Результатами проведеного дослідження є висновок, що існує невеликий позитивний вплив фізичної активності на академічну успішність (+1 місяць).

Вплив на досягнення у навчанні, значно варіюється між різними руховими напрямленнями та діяльністю. Наприклад, ігрові види спорту надали більшого позитивного впливу на успішність у навчанні та дисциплінованість, відповідальність, відкритість до спілкування у поведінці школярів. Є певні докази того, що участь у позакласних спортивних заходах, заняттях значно збільшили відсоток відвідування освітнього закладу та утримання учнів на належному пізнавальному рівні, що дійсно позначилось на академічних успіхах. Існують також і більш широкі переваги від регулярної фізичної активності з точки зору фізичного розвитку, здоров'я та благополуччя.

Учні з неблагополучних родин або родин, які не мають змоги оплатити заняття у спортивних клубах через відповідні фінансові витрати (наприклад, на інвентар, форму, оплату роботи тренера тощо), мають безкоштовну можливість брати участь у додаткових, позанавчальних заняттях з рухової активності, фізичної культури і виховання, у навчальному закладі, де вони здобувають освіту і таким чином школа надає учням переваги та перспективи у гармонійному розвитку, які інакше були б для них недоступні.

Висновки проведеного дослідження наступні:

1.позитивний вплив фізичної активності на академічні досягнення невеликий (+1 місяць). Покращення успішності в тих дітей, які займаються спортом, виявили у дисциплінах з математики та правопису. Спортивні успіхи, не перетворюються на академічні, однак певний зв'язок спостерігається;

2.організація спортивно-масових заходів, індивідуальних занять, які проводяться протягом навчального року значно покращують відвідуваність учнями школи;

3.активні заняття спортом і фізичною культурою більшою мірою впливають на здоров'я, розвиток, самопочуття та успіхи у будь-якій діяльності дитини.

1. Віхляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Вінниця. ТОВ "ТВОРИ" 2019, с.36.

2. Матеріали VIII Всеукраїнської науково-

методичної конференції "Фізичне виховання в контексті сучасної освіти". Київ. НАУ. 2013, с.52.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Шепеленко Тетяна Валеріївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувачка кафедри Українського державного університету залізничного транспорту

Довженко Світлана Сергіївна

старший викладач Українського державного університету залізничного транспорту

Лучко Ольга Ростіславівна

старший викладач Українського державного університету залізничного транспорту

Анотація: в роботі розкрито змінення процесу фізичного виховання у вищій під час воєнного стану, показані засоби фізичного виховання як головного компонента методичної організації підготовки до діяльності.

Ключові слова: воєнний стан, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, патріотичне виховання.

Вступ Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державної незалежності, територіальної цілісності [2, с. 43].

У надскладних умовах воєнного часу організація освітнього процесу потребує іншого змісту та підходів.

Воєнна агресія проти України внесла суттєві корективи щодо організації навчального процесу з фізичного виховання. Питання організації ефективного навчання стали питаннями безпеки і збереження здоров'я та життя здобувачів вищої освіти.

В умовах війни здобувачі закладів вищої освіти продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, багато з них займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але, не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, які є складовими впевненості і незламного духу українця, і вони формуються завдяки фізичним навантаженням.

Огляд літератури: Зміни в організації фізичного виховання у сьогоденні тільки починають висвітлюватись у науковій літературі. На сучасному етапі увага приділяється організації фізичного виховання в умовах воєнного стану. Проблема мотивації до занять, зміни в організації тільки починає обговорюватись. Автори головним чином приділяють увагу змінам у фізичному та психічному стані населення України, особливо дітей та молоді.

У ряді публікацій проведений аналіз змін фізичного та психічного стану молоді, шляхи подолання стану пригніченості, надані методичні та практичні поради.

Логічно припустити що для успішного вивчення та удосконалення процесу фізичного виховання у вищій необхідно приділити особливу увагу вивченню аспектів підвищення здоров'я як фізичного, так і психічного, дослідити мотивації молоді до систематичних практичних занять, введенню в процес вивчення історії України, набуття вмінь та навичок з військово-патріотичного, національно-патріотичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних, методи педагогічного спостереження, тестування,

Результати та обговорення: Безпечні заходи воєнного стану обмежують людину у живому спілкуванні, звичайному для себе способі життя, але найважливішою проблемою є обмеження рухової активності. Все це ставить перед тренером-викладачем за-

вдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання, організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати і мотивувати студентів, надавати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто [1, с. 71].

Основною метою організації навчання онлайн є досягнення мотивованого, відповідального, свідомого виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти. Кожний викладач, стикаючись з викликом організації дистанційного навчання, має забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, але водночас враховувати, що деякі з них можуть бути недостижними в умовах воєнного часу, деякі – потребуватимуть незначного корегування, а частина – залишаться незмінними.

Завдання тренера-викладача – співпрацювати зі усіма учасниками освітнього процесу. Він має пересвідчитися, що технічно готовий до праці на обраній платформі, створити групу зі студентами у зручному месенджері. Здобувачі вищої освіти, у свою чергу, мають опрацювати наданий матеріал для оволодіння відповідними компетентностями та досягнення очікуваних результатів навчання з фізичного виховання, при цьому дотримуючись принципів академічної доброчесності. Перед початком семестру тренеру-викладачу бажано зробити онлайн-конференцію зі студентами та обговорити форми співпраці і організаційні питання.

Під час дистанційного навчання тренеру-викладачу слід враховувати особистий приклад, знання студентів щодо правил самостійної роботи, місце проживання студентів, використання нестандартного інвентарю та обладнання для занять у домашніх умовах, план роботи на період воєнного часу, зворотний зв'язок [2, с. 38].

В Україні, нажаль, немає досвіду підготовки цивільного населення до діяльності в екстремальних умовах воєнного часу [3, с. 275]. До повномасштабного вторгнення викладачі фізичного виховання не згадували на заняттях про таке основне завдання фізичного виховання, як підготовка до захисту країни та підтримка фізичної готовності населення для цього якомога довше, але обставини сьогодення вимагають згадати про це.

Засоби фізичної культури – це головний компонент методичної організації підготовки до діяльності в умовах воєнного часу. Основу такої підготовки повинні складати фізичні вправи, що включають до себе гімнастичні вправи (перекиди, різноманітні стрибки, підтягування та ін.). Гімнастичні вправи завжди характеризуються високим ступенем екстремальності, а у психологічному аспекті – вони відповідають вимогам формування таких якостей, як сміливість, рішучість, дисциплінованість.

Будь-яка змагальна діяльність (естафети, футбол, баскетбол за спрощеними правилами та ін.) характеризується наявністю екстремальних ситуацій та доланням перешкод. Гімнастичні вправи та рухливі ігри можуть бути визначені як засоби фізичної культури, що спрямовані на формування загальної фізичної і психологічної готовності до складних умов воєнного часу [3, с. 281].

Змістовно-методична основа комплексу засобів фізичної культури для підготовки студентів до дій у надскладних умовах воєнного часу має складатися з наступного:

- розвиток фізичних якостей;
- формування спеціальних рухових умінь і навичок;
- розвиток адаптаційних можливостей організму;
- формування досвіду дій в екстремальних умовах.

Однією з головних цілей фізичного виховання є підготовка розвинутих особистостей за всіма напрямками. Такі особистості мають бути готовими до праці, до захисту Вітчизни. Відомо, що людина, яка має великий запас різноманітних рухових навичок, а також великий рівень розвитку фізичних та морально-вольових якостей здібна засвоювати у короткий термін будь-яку трудову діяльність. Такі ж якості потрібні і у військовій діяльності. Тому фізичне виховання молоді слід спрямовувати на її моральне і патріотичне виховання.

По-перше, слід координувати та удосконалювати педагогічну діяльність, по-друге, розвивати в молоді патріотичне відчуття за допомогою бесід та матеріалів для самостійного вивчення з ознайомлення з історичними традиціями, воєнними та спортивними перемогами, по-третє, важливо сформувати у процесі занять фізичною культу-

рою вольове здорове покоління з розвинутими інтелектуальними якостями, що дозволить служити суспільству не тільки у мирний час, але й у тяжкі воєнні часи.

Складні умови воєнного часу потребують великих фізичних і нервово-емоційних напружень та фізичних зусиль. Готовність людини до цих умов, здібність переносити фізичні і психічні навантаження складають одну з вирішальних умов успіху військових дій. Фізична культура повинна забезпечити високий рівень фізичних і морально-вольових якостей.

Спортивна діяльність, виховуючи патріотизм і формуючи морально-вольові якості (чесність, відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість та ін.), розвиває у молоді почуття любові до Вітчизни та високої відповідальності за свою фізичну підготовку. Виховання морально-вольових якостей щільно пов'язане з патріотичним вихованням та психологічною підготовкою. У почутті патріотизму, боргу перед колективом (група, команда та ін.), прагнення своєю перемогою на змаганнях підняти престиж вищу, міста, держави є міцним стимулом для систематичних занять фізичною культурою і спортом. А це, у свою чергу, сприяє наполегливості, цілеспрямованості, волі до перемоги, бажанню долати будь-які перешкоди. Головна роль у формуванні громадянського світогляду молоді належить педагогу, який має допомогти їй в цьому. У сучасних жорстких умовах підготовка молоді до життя в умовах воєнного часу та після нього – це, поперше, формування в неї цілеспрямованості та самостійності, впевненості у власних силах. Відродження патріотичних почуттів можливо досягти вирішенням різних задач, зокрема й через фізичний розвиток молоді і формування потреби у здоровому способі життя.

Висновки: Система фізичного виховання здатна сформувати у молоді не лише

повагу до загальнолюдських цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої свідомої молоді, творчої особистості, яка здатна самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності та підвищення іміджу країни. У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом здійснюється глибокий зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим і естетичним розвитком особистості. Багатогранні здібності, що сформовані фізичною культурою і спортом, у процесі праці, соціального спілкування, наукового пізнання стають необхідними компонентами подальшого розвитку людини і різних видів суспільної діяльності. Тому елементи духовного і фізичного вдосконалення людини, що надбані у процесі фізичної і спортивної діяльності виступають важливими сторонами її індивідуального соціально-духовного, патріотичного розвитку [4, с. 66].

Фізичне виховання сьогодення потребує формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання інтересів та незалежності держави, високих морально-вольових якостей.

Саме у період навчання у вищій ефективніше за все повинно здійснюватися удосконалення фізичного розвитку, функціональних систем організму молоді людини, формуватися впевненість у розвитку життєво необхідних якостей, властивостей та рис особистості, що у цілому має знаходити своє відображення у психічній і фізичній надійності майбутнього фахівця та його готовності до захисту Вітчизни.

Історія наших пращурів та теперішні часи навчили нас, що за майбутнє необхідно боротися. Виховний процес через фізичну культуру та спорт – залог морального і патріотичного виховання молоді.

Список використаних джерел

1. Журавльова І.М., Соколюк О.В., Христенко Д.О. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти* : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., 15 черв. 2022 р. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 70 – 74.

2. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022 – 2023 навчальному році. URL: <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2022-2023-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення : 26.08.2022).

3. Подгорна В., Кокотеева А., Гибескул О. Теоретичне обґрунтування методів і засобів фізичної культури для підготовки студентів до громадської діяльності в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4 (9). С. 273 – 284.

4. Возний А.П. Фізична культура та спорт – найважливіші елементи військово-патріотичного виховання сучасної молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., 13 – 14 квіт. 2017 р. Суми : СДУ, 2017. С. 64 – 67.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ВИКРИВЛЕННЯМ ХРЕБТА

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кірейцев Олег Григорович

студент магістратури спеціальності Середня освіта (Здоров'я людини) кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблема викривлень хребта у дітей в даний час все більше привертає увагу науки і практики. Варто зазначити, що одним з найефективніших методів проведення реабілітаційних заходів при викривленнях хребта у дітей є кінезітерапія – це терапія, заснована на понятті руху тіла (kinesis означає “рух” по-грецьки). Коригуюча кінезітерапія показана всім дітям, які мають порушення постави, так як це єдиний провідний метод, що дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет і вирівнювати м'язовий тонус, передньої і задньої поверхні тулуба і нижніх кінцівок. Заняття кінезітерапією повинно включати елементи спеціальної активної і пасивної корекції, а також дихальні вправи.

Заняття кінезітерапією з дітьми, які мають викривлення хребта, тривають 30-60 хвилин і складаються з трьох частин: підготовчої, основної і завершальної. Рухи хребта відбуваються в трьох взаємно-перпендикулярних площинах: у фронтальній – нахили корпусу вліво і вправо, в сагітальній (передньо-задній) – згинання (нахил вперед) і розгинання (нахил назад), в горизонтальній – повороти тулуба вправо і вліво, щодо

поздовжньої осі. Найбільша рухливість можлива в шийному і поперековому відділах хребта і вона особливо розвинена в дитячому віці. Щоб привчити дітей правильно тримати голову, слід застосовувати вправи з утриманням на голові різних предметів (дерев'яних кружків, мішечків масою 200-300 грамів, наповнених дрібними камінчиками) [5; 9]. Ці вправи допомагають розвивати статичну витривалість м'язів шиї і тим самим сприяють правильному положенню голови і тіла.

Окремо слід зазначити, що у провідних сучасних поліклінічних закладах в комплексі фізичної рекреації дітей з викривленням хребта застосовується пелоїдотерапія (торф'яні, сульфідні, мулові, органічні мулові, прісноводні і сопкові бруді). Існують дві основні теорії, що пояснюють механізм дії бруді – фізична і хімічна. Тепловий ефект впливу бруді (розширення кровонесних судин, посилення припливу артеріальної крові, активізація окислювально-відновних процесів і обмінних процесів) лежить в основі фізичної теорії. Завдяки тепловому ефекту спостерігається десенсибілізуюча, розсмоктуюча дія, активізуються репарати-

вні і імунізахисні процеси. Крім теплового ефекту, відомо про створення слабого електричного поля між брудом і шкірними покривами, а також виникає механічний тиск на тканини по типу масажу. Завдяки температурному і механічному впливу аплікації бруду спочатку спостерігається короткочасний спазм капілярів, після якого тривалий час відбувається їх розширення з утворенням активної гіперемії поверхневих і більш глибоко розташованих тканин.

Пояснення хімічної теорії полягає в тому, що в основі механізму дії бруду на організм лежить вплив біологічно активних компонентів. При цьому фізичні фактори (тепловий, механічний) виконують допоміжну роль. Застосування брудостимулює функцію надниркових залоз, біосинтез катехоламінів, підвищує проникність капілярів, трофіку тканин, знижує сенсibiliзацію організму, сприяє активації репаративних процесів, відновленню рухової функції.

Найчастіше використовуються наступні методи використання бруду: грязьові ванни загальні та місцеві, аплікації, компреси, припарки. Найбільш поширеними ме-

тодами є аплікації бруду у вигляді «курток», «трусів», «штанів», «панчох», «стрічки» вздовж хребта і т.д. Під час процедур уражений сегмент тіла пацієнта покривають розчином бруду товщиною 2-6 см., потім загортають ковдрою, простирадлом. Температура розчину коливається від 38 до 42 °С, експозиція процедури становить від 5 до 30 хвилин. На курс лікування призначають 8-15 процедур, що відпускаються частіше через день. Оскільки вплив лікувального бруду продовжується і після припинення процедури, тобто у фазі наслідків, тому хворому необхідний відпочинок після процедури, який повинен становити 40 -45 хвилин. У дні вільні від процедур з брудом, проводять гідрокінезотерапію [6; 7].

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку слід вважати пошук і науково-експериментальне обґрунтування адекватних стану дітей з викривленням хребта, позанавчальних форм (фізкультурно-оздоровчих, корекційно-рекреаційних, доступних заходів рекреаційної спрямованості) з метою забезпечення їх повноцінного розвитку.

Список використаної літератури

1. Антонова-Рафі Ю. В., Худецький І. Ю., Лагеца Д. В. Основні підходи до консервативного лікування сколіотичних викривлень хребта // The 10th International scientific and practical conference "Modern science: problems and innovations" (December 13-15, 2020) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2020. С. 72-81.
2. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.
3. Заїкін А. В. Профілактика та корекція розвитку опорно-рухового апарату дітей як комплексна проблема педагогіки і фізіотерапії / А. В. Заїкін, Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 К (113). С. 131-136.
4. Клименко Ю. С., Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Концептуальна модель організації комплексної поетапно структурованої фізичної і соціальної реабілітації учнів з вадами опорно-рухового апарату в умовах спеціалізованої школи // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології: Матеріали XI міжн. наук.-практ. конф. Одеса: ОДМУ, 2005. С.116-118.
5. Курса М. Фізична реабілітація дітей віком 11-12 років зі сколіозом II ступеня / М. Курса, О. Стасюк, С. Єфімова // Спортивна наука України. 2014. №2 С. 10-14.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. К.: Олімпійська література, 2000. 424 с.
7. Пешкова О. В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. №2. С. 84-88.
8. Таможанська Г.В. Сучасні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі I-II ступеня / Г. В. Таможанська, Д. О. Рогач // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. №2. С. 92-95.
9. Цюпак Т.Є. Оцінка впливу занять лікувальної фізкультури на профілакторі Євмінова та в домашніх умовах під час сколіозу I-III

ступенів у студентів / Т. Є. Цюпак, О. В. Усова 2010. С. 91-93.
О. В. Дубчук // Молодіжний науковий вісник.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Слободянюк Вікторія Олександрівна

студентка магістратури спеціальності Середня освіта (Здоров'я людини) кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Під час російсько-української війни ми можемо спостерігати, що цивільне населення, у тому числі діти, є мішенями для насилля. Війна в Україні стала стресом для всіх учасників освітнього процесу, насамперед тих, хто перебував чи досі перебуває у зоні активних бойових дій. Наразі багато фахівців (Я. Віхляєва [5], Н. Лунченко [9], N. Morina [11], M. S. Sharifian & P. Kennedy [12] та ін.) вважають, що чим швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, тим краще вона почуватиметься незабаром і зменшиться ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у майбутньому.

У минулому було проведено багато зарубіжних досліджень щодо негативного впливу війни, терористичних актів та стихійних лих на психічне здоров'я дітей, в тому числі з особливими освітніми потребами. Отримані дані найчастіше вказували на виникнення тривожних розладів, гострих стресових реакцій, депресивних епізодів, когнітивних розладів, змін особистості або посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед учасників бойових дій, ветеранів і вимушених переселенців, а також ширших груп населення, на які впливають засоби масової інформації (Abu-Saba M.B., 1999 [10]; Sigvardsdotter, E., Vaez, M., Rydholm

Hedman, A-M. & Saboonchi, F., 2016 [13]; Reem E. B. & E. Colucci, 2018 [14]).

Більшість із цих досліджень мають ретроспективний характер, водночас, ми можемо спостерігати нагальну потребу в дослідженні особливостей психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами, які зараз перебувають в умовах активних бойових дій чи перебували там нещодавно.

Особливу увагу у психолого-педагогічному супроводі постраждалих від російсько-української війни необхідно приділяти саме дітям з особливими освітніми потребами, адже у них ще обмежений життєвий досвід, вразлива та незріла дитяча психіка. Для дитини інколи складно зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що призводить до переживання безпорадності, тривоги, виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що і надалі розгортаються бойові дії, не зменшується потік вимушених переселенців, актуальності та значущості набуває професійна діяльність працівників соціально-психологічної служби системи освіти, а в подальшому – й оновлення змісту їх професійної підготовки.

За умов війни в Україні травматичні події переживають як батьки дітей з особливими освітніми потребами, так і самі діти,

проте темпи відновлення їх психічного стану істотно різняться. Психологи-практики Ю. А. Ларіна, І. Ю. Ніконова вважають, що «отриманий дитиною новий травматичний досвід розвалює внутрішні адаптаційні структури, спричиняючи особистісний регрес, підсилюючи потребу в більшій (як на вік дитини і попередній психоемоційний стан) підтримці близьких дорослих». Проте ситуація ускладнюється тим, що батькам вкрай важко бути надійними, підтримуючими, такими, що забезпечують психологічну безпеку, дорослими: вони не можуть адекватно відчувати психологічні потреби своїх дітей [8]. Тому, важливу роль у подоланні наслідків впливу екстремальних умов війни, а саме, зниженні тривожності, агресивності та нормалізації емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами відводиться психологічним службам закладів освіти та інклюзивно-ресурсним центрам.

Важливо розуміти, що психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами, які пережили травмуючі події воєнного часу, носить, у першу чергу, захисний і профілактичний характер та спрямований на вирішення питань, пов'язаних із забезпеченням дотримання прав дитини, та на попередження й протидію негативним факторам, які спричиняють або можуть спричинити поглиблення кризового стану, що виник.

У кожному конкретному випадку завдання психолого-педагогічного супроводу

визначаються особливостями особистості дитини, якій надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. У залежності від конкретних обставин, а саме: віку дитини, ступеню загрози життю, здоров'ю, психіці дитини; можливості отримати об'єктивну інформацію про події, що відбуваються, вплинути на ситуацію та передбачити подальший розвиток подій; рівня інтелекту та особистісних рис постраждалої дитини; соціальних факторів, зокрема від наявності підтримки з боку дорослих, суспільства та близьких; у дітей спостерігаються індивідуальні реакції на психотравму. Однак, основні прояви психологічної травми схожі, незалежно від того, чим вони викликані. У випадках масової травматизації, якою є російсько-українська війна (2014-2023), відбувається взаємне зараження негативними переживаннями, утворюючи вторинну травматизацію. Джерелом вторинної травматизації може стати телебачення, інтернет, інші засоби масової інформації, а інколи й ситуації спілкування з іншими дітьми і дорослими.

Таким чином, психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами, які перебувають чи нещодавно перебували в екстремальних умовах внаслідок російсько-української війни, потребує міжсекторальної взаємодії, спільної роботи психологічної служби системи освіти, інклюзивно-ресурсних центрів та всіх організацій, фондів, установ, що здійснюють психолого-педагогічний супровід.

Список використаної літератури

1. Алексеева Н.О. Забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану // Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти» / За загальною редакцією Ю. Д. Бойчука. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С.15-17.
2. Андреева Н. На кінчиках пальців. Розвиток дрібної моторики дошкільнят. Дитячий садок. 2018. № 19. С. 33-35.
3. Безпалько Р.В., Гула С.В., Одноконь Н.М., Пилипенко В.М. Терапевтичні технології роботи з дітьми ооп в умовах інклюзивного навчання // Освіта осіб з особливими потребами:

виклики воєнного часу. Матеріали VIII Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології, 2022. С.21-30.

4. Бурлака О. В. Навчання та соціалізація дітей з особливостями психофізичного розвитку. Соціально-педагогічна робота в закладах освіти інклюзивної орієнтації: тези доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 11 квіт. 2013 р.). Хмельницький, 2013. С. 30-33.

5. Віхляева Я. Особливості використання психологічного дебрифінгу в екстремальних умовах // Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. С. 16-19.

6. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.

7. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomogadityam-z-ooopid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Шермет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Хижняк Микола Сергійович

студент магістратури спеціальності Середня освіта (Здоров'я людини) кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У часи інтеграції України до європейського освітнього простору, епоху змін та цифрових трансформацій заклади освіти мають стати потужними драйверами й креативними ініціаторами упровадження інновацій в освіту, що забезпечить високий рівень її якості. Фундамент національної системи освіти повинен будуватися на засадах гуманізації та демократизації, урахуванні прав і свобод кожного індивіда, формувати духовність та національну свідомість, фокусуєчись на міжнародному та вітчизняному досвіді використання найбільш перспективних стратегій розвитку. Головним пріоритетом у реформуванні системи вищої професійної освіти є підготовка нової генерації конкурентоспроможних фахівців, здатних до діяльності в умовах високотехнологічного інформаційного простору, в тому числі й майбутніх фахівців з фізичної рекреації.

У Доповіді ЮНЕСКО «Переосмислюючи освіту. Освіта як загальне благо?» (2015) (Rethinking education: towards a global common good?) наголошено на гуманістичному вимірі сучасної освіти, зазначено, що «світ змінюється, і освіта також повинна

змінюватися. Суспільства всюди переживають процес глибоких трансформацій, що вимагають нових форм освіти, які сприяли б розвитку глибоких професійних знань, необхідних суспільствам та економікам як сьогодні, так і в майбутньому. Це передбачає необхідність, окрім навчання грамотності та навичкам рахунку, зосередитися на вивченні навколишнього світу і на використанні нових підходів до навчання в ім'я більшої справедливості, соціальної рівності і глобальної солідарності. Освіта повинна вчити людей тому, як жити на нашій планеті, що випробовує сьогодні колосальне навантаження, вчити культурній грамотності, що ґрунтується на пошані й рівноправній гідності, допомагаючи звести воедино соціальні, економічні й екологічні аспекти стійкого розвитку» [10].

Умови сьогодення – карантин, COVID-19, від лютого 2022 року військові дії, що охопили всю Україну, вимагають формування готовності до диджиталізації, як до навчання, так і до практичної діяльності майбутніх фахівців з фізичної рекреації у нових, більш складних умовах, що потребує

викликів до педагогічної майстерності викладачів, використання сучасних засобів розповсюдження інформації.

Тому механізм підготовки сучасних фахівців з фізичної рекреації повинен ураховувати ситуацію, що склалася й вимагає кардинальних змін та модернізації підходів до розвитку і популяризації фізичної культури та здорового способу життя. Освітній процес повинен забезпечити майбутнім спеціалістам з фізичної рекреації сформованість компетентностей необхідних для створення нової моделі мотивації молоді до занять фізичною культурою і спортом, здатностей використовувати сучасну інфраструктуру й технології для загального фізичного розвитку і відновлення здоров'я.

Педагоги знаходять різні рішення в умовах сьогодення: від домашніх завдань у месенджерах до онлайн-занять засобами Google meet та Zoom. На сайті Міністерства освіти і науки (МОН) та Комітету цифрової трансформації опублікований список ресурсів для різних потреб, однак ні чинне зако-

нодавство, ні рекомендації МОН не дають чітких вказівок, як саме організувати навчальний процес удома. Користуючись автономією закладу освіти, студенти УДУ імені Михайла Драгоманова під час організації змішаного та дистанційного навчання використовують освітній ресурс, такий як модульне середовище освітнього процесу (Moodle), де викладачі викладають навчально-методичні матеріали, а здобувачі освіти передають виконані завдання. Разом з тим існують деякі обмеження для освітнього контенту, що в свою чергу спонукає до пошуку шляхів вирішення питань популяризації здорового способу життя, виконання та контролю занять фізичними вправами у майбутній професійній діяльності фахівця з фізичної рекреації.

Отже, з позицій сьогодення набуває значущості й потребує розв'язання проблема ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації, спроможних здійснювати діяльність у закладах освіти, відпочинку та оздоровлення.

Список використаної літератури

1. Банковський К. Проблема рухової активності людини в умовах техногенної цивілізації / Карл Банковський, Олег Пришляк // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: Сполом, 2015. С. 11-23.
2. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002. Зб. наук. пр. Харків: ОВС, 2002. Ч. 1. С. 301-310.
3. Дутчак М. В. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу / М. В. Дутчак, Л. Я. Чеховська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 134-137. DOI [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).32](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).32)
4. Паришкура Ю. В., Шевченко М. В. Готовність до диджиталізації професійної діяльності фахівців галузі фітнесу та рекреації: проблеми та перспективи. Digital transformation and technologies for sustainable development all branches of modern education, science and practice: International Scientific and Practical Conference Proceeding, January 26, 2023. International Academy Applied Sciences in Lomza (Poland); State Biotechnological University (Ukraine). Publishing house: MANS w Łomży, Lomza, Poland, 2023. Part 3. P. 113-117.
5. UNESCO. Rethinking Education: Towards a Global Common Good? UNESCO: Paris, France, 2015. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555>

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕХВОРИЛИ НА COVID-19, У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ УМОВАХ

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-

біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

викладач кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського
державного університету імені Михайла Драгоманова

У зв'язку із збільшенням числа хворих, сьогодні в Україні гостро постає питання реабілітації хворих після перенесеного захворювання на COVID-19, оскільки «за час пандемії більше 1,4 млн українців перехворіли коронавірусною хворобою COVID-19, а одужало 1,2 млн українців» [3, с. 296-297]. В окремих випадках коронавірусна хвороба COVID-19 протікає безсимптомно, але часто розвивається пневмонія та дихальна недостатність, вражаються інші системи, такі як серцево-судинна, нервова, ендокринна, а також виникають багаточисленні психоемоційні розлади. У цілому, для патогенезу COVID-19 типовим є «поліорганність ураження, тому при розробці програм реабілітації необхідно враховувати не тільки ступінь тяжкості самого захворювання та функціональних порушень, а й наявність коморбідної патології» [2, с. 21].

Як зазначає І. Лемко, «відновлення після перенесеної гострої інфекції необхідне практично всім пацієнтам, з врахуванням всього симптомокомплексу залишкових проявів з боку різних органів і систем, як бронхолегеневої системи, так і позалегенових функціональних проявів, що створюють патогенетичні умови для соматизації первинних порушень і формування поліморбідності» [8, с. 38]. З введенням воєнного стану в Україні ситуація щодо фізичної рекреації осіб у санаторно-курортних умовах загострилась ще більше, постало питання пошуку нових форм і методів рекреаційної діяльності з урахуванням викликів часу.

Водночас, на сьогодні в Україні не існує єдиної програми фізичної рекреації серед контингенту осіб, які перехворіли на COVID-19. Найбільшого розповсюдження

отримали сучасні оздоровчі технології, засновані на використанні рухової активності аеробної спрямованості, зокрема аеробіка, оздоровча ходьба, біг, тощо. Саме тому, створення концептуальних основ цілеспрямованої організації фізичної рекреації студентів у санаторно-курортних умовах із використанням сучасних оздоровчих технологій має особливу актуальність.

Фізична рекреація із використанням сучасних оздоровчих технологій у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя є найдієвішим засобом зміцнення здоров'я осіб, які перехворіли на COVID-19, що є узагальненим у вітчизняних дослідженнях М. Алаликіної [1], Т. Болотських [4], О. Голуба [6], К. Каршакова [7], Д. Луцкевич [9]), М. Мерцалової [10], А. Овчаренко [11] та ін.)

Таким чином, фізична рекреація є надзвичайно важливим та заключним етапом у лікуванні хворих, які перенесли коронавірусну інфекцію, не залежно від її наслідків. Отримані результати теоретичного дослідження дають підстави стверджувати, що на даний час зростає проблема фізичної рекреації у санаторно-курортних умовах під час дії карантину та воєнного стану. Організація фізичної рекреації з використанням сучасних оздоровчих технологій є нагальним завданням щодо необхідності забезпечення здорового способу життя, в тому числі й тих осіб, які перехворіли на COVID-19.

Список використаної літератури

1. Алаликіна М.О. Лікувальна фізична культура для реабілітації студентів, які пере-

хворіли на COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні про-

блеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 7-11.

2. Бабова І. К. Організація етапної реабілітації хворих, які перенесли коронавірусну хворобу / І. К. Бабова, І. Г. Брусніцин, І. Л. Михайленко // Санаторно-курортне лікування та реабілітація: сучасні тенденції розвитку: наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р., Одеса, 2021. С. 21-23.

3. Бабінець Л.С. Динамічне спостереження за пацієнтами, що перенесли коронавірусну хворобу (COVID-19), і реабілітаційні заходи на рівні ПМД: можливе використання світового та європейського досвіду (на основі аналізу літературних джерел). Коронавірусна хвороба: підходи до ведення пацієнтів: навч.-наук. посіб. / за ред. проф. Л.С. Бабінець. Тернопіль: Осадца Ю.В., 2021. С. 296-318.

4. Болотських Т.І. Особливості фізичної реабілітації після перенесеного коронавірусу. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 16-20.

5. Використання занять йогою в процесі реабілітації студентів спеціальних медичних груп з синдромом вегетативної дисфункції / А.С. Кондратенко, І.В. Шеремет, М.С. Челнокова, К.С. Василенко // Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали третього міжнародного симпозиуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С. В. К.: Алатон, 2021. Вип. 3. Ч. 1. С. 221-222.

6. Голуб О.В. Дихальна гімнастика як складова реабілітації після COVID-19. Мате-

ріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 51-55.

7. Каршаков К.В. Фізична реабілітація після захворювання коронавірусом. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 79-82.

8. Лемко І.С. Використання лікувальної бази санаторно-курортних закладів для медичної реабілітації після COVID-19. Санаторно-курортне лікування та реабілітація: сучасні тенденції розвитку: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Одеса, 30 вересня - 01 жовтня 2021 р.). Одеса: Поліграф, 2021. С. 38-41.

9. Луцукевич Д.Ю. Вплив рухової активності на організм студентів при COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 120-124.

10. Мерцалова М.О. Рухова активність як засіб реабілітації після COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 133-137.

11. Овчаренко А.С. Вплив фізичної активності при захворюванні на COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2021. С. 146-149.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Школа Олена Миколаївна

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Актуальність теми. Сучасний світ регулярно підкидає нам нові виклики. Спочатку наслідки, що були спричинені всесвітньою епідемією коронавірусу та за своєю безпрецедентністю порівнювали із надзвичайними природними катаклізмами, а

цьогоріч людство зіткнулося з наймасштабнішим викликом сьогодення, турбулентність впливу якого немає аналогів в історії, це російська агресія проти народу України [1]. Таким чином, дедалі актуальнішою стає навичка вміння швидко пристосовуватися до

змін і бути гнучкими. Для сфери освіти це питання особливо актуальне.

Останніми роками на сучасному освітньому просторі можливо спостерігати все більшу інтеграцію освітнього процесу з інтерактивними Інтернет-технологіями навчання [2]. Одним з найперспективніших напрямків розвитку в цій сфері є соціальні мережі, які дозволяють залучати до навчання майже необмежену аудиторію здобувачів вищої освіти, групувати їх за необхідними напрямками навчання.

Мета статті – розглянути особливості проведення занять з професійних освітніх компонентів, що викладаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. З початком воєнних дій 2022 року з метою запобігання безпеки населення освітній процес у Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради було переведено на дистанційну основу.

Використання соціальних мереж у процесі дистанційного навчання – це ефективний засіб підвищення мотивації і якості навчання, тому застосування інформаційно-комунікаційних технологій – самий затребуваний напрямок у сфері освіти. Все що потрібно, щоб розпочати навчання – це гаджет з доступом в Інтернет і трішки натхнення та творчості [3; 4].

Перше, що зробили викладачі кафедр фізичного виховання та спортивного вдосконалення, які викладають на спеціальності 017 Фізична культура і спорт, це розробили індивідуальні плани роботи дистанційного навчання. Друге – налагодили зв'язок між усіма учасниками освітнього процесу. Третє – обрали ресурси, методи та форми навчання (інтернет, освітні платформи та соціальні мережі), також комунікують зі здобувачами освіти за допомогою Viber та Telegram, YouTube з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання.

У теперішній час освітній процес відбувається за схемою: «здобувач освіти – мультимедійні технології – викладач». Стало необхідним будувати освітній процес за принципом індивідуального підходу. В умовах вищої освіти існує безліч можливостей для реалізації засвоєння відповідної системи знань, особливо при вивченні освітніх компонентів професійного циклу.

На теперішній час в академії на спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації «Фітнес» йде викладання лекційного та практичного матеріалу з фітнесу, основною дидактичною метою якого є забезпечення орієнтованої основи для подальшого засвоєння навчального матеріалу. Інтерактивний підхід до проведення фітнес-занять докорінно змінює модель поведінки викладача і здобувача освіти: надає їм можливість стати головними суб'єктами процесу навчання; змінюється традиційний погляд на роль викладача, який виступає не лише в ролі «джерела інформації», але й організатора дискусії, консультанта, авторитетної особи, яка забезпечує корекцію засвоєного матеріалу. Донесення програмного матеріалу до здобувачів здійснюється шляхом попереднього структурування матеріалу лекційних та практичних занять та вибору найбільш доцільних методів його подання з впровадженням здоров'язбережувальних технологій (руханки, марафони, челенжі, презентації, тощо).

Висновки. Отже, дистанційні здоров'язбережувальні технології навчання цілком дозволяють якісно сформувати професійні компетентності при вивченні організації освітнього процесу з фітнесу. Завдання викладача полягає у виборі найбільш оптимальних програмних продуктів та застосування різноманітних інструментів, які максимально дозволяють реалізувати принципи навчання та досягти бажаного результату.

Список використаної літератури

1. Гармаш Л., Школа О. Переваги та недоліки використання веб-технологій в умовах дистанційного навчання. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної те-*

ранії та ерготерапії: матеріали XI міжнар. Інтернет (заочна) наук.-метод. конф. (05.04.2021р.). Національна академія нац. гвардії України. Харків. 2021. 29-33.

2. Школа О. М. Використання інформаційних технологій з фізичного виховання під час дистанційного навчання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*: матеріали IV Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE» (м. Вінниця, 29.01.2021 р.). Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського / ім. А. А. Дяченко. Вінниця. 2021. 425-430.

3. Школа О. М., Христенко Д. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в*

сучасному суспільстві: матеріали 2 Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжн. участю) (м. Житомир, 29.10.20р.). Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 10-13.

4. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). 2021. 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.

<https://jett.labosfor.com/>.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

Загальна редакція:

Білик В.Г.

Відповідальний секретар:

Челнокова М.С.

ISBN 978-617-7834-26-6

Редакційна колегія залишає за собою право редагувати тексти.

Відповідальність за грамотність, точність поданих цитат, посилань, фактів і цифр несуть автори матеріалів.

Передрук матеріалів збірника дозволяється лише при посиланні на «Освіта і здоров'я підростаючого покоління».

Адреса оргкомітету:

01504, Україна, м. Київ, вул. Тергенівська 8/14, Гуманітарний корпус Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кімн. 14-3.

Тел.: (044) 486-41-40

e-mail: kmbvoogz@gmail.com



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

