

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

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 «В,С»	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. Козьякіна, 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. Козьяквін [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