

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

МАТЕРІАЛИ

**студентської наукової конференції
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

16-18 квітня 2024 року



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2024

*Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича*

Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (16–18 квітня 2024 року). факультет фізичної культури та здоров'я людини. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. – XXX с.

До збірника увійшли матеріали студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини, підготовлені до щорічної студентської наукової конференції університету.

Молоді автори роблять спробу знайти підхід до висвітлення й обґрунтування певних наукових питань, подати своє бачення проблем.

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2024

ЗМІСТ

<i>Адамюк Тетяна.</i> Організаційно-педагогічні особливості шкільного туризму.....	7
<i>Андріяшик Максим.</i> Використання борцівських умінь і навичок у повсякденному житті.....	9
<i>Антонюк Вадим.</i> Стан культури рухової активності та вмотивованості до неї школярів на сучасному етапі.....	11
<i>Балацький Давид.</i> Wearable як фітнес -технології сучасності (технології носіння).....	13
<i>Баи Даніель.</i> Аналіз чинників формування мотивації в учнів молодшої школи до рухової активності у навчальному процесі.....	15
<i>Білий Артур.</i> Особливості використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі з фізичної культури учнів 1-2 класів.....	17
<i>Бордюжан Віктор.</i> Особливості східної методології та методики навчання комплексів ката.....	19
<i>Гакман Антон.</i> Інновації фітнес-технологій під час активного дозвілля: різновиди outdoor тренування	21
<i>Герман Сергій.</i> До питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок-педагогів першого зрілого віку.....	23
<i>Грошева Христина.</i> Дитячий фітнес у фізичній культурі учнів початкової школи	25
<i>Гулін Микита.</i> Характеристика проблеми початкового відбору дітей в спортивні секції.....	27
<i>Гоцуляк Олексій.</i> Рациональна структура тренувальних засобів різної спрямованості на етапі початкової підготовки юних каратистів.....	29
<i>Димед Христина.</i> Особливості використання пілатесу як методу фізичної реабілітації для спортсменів.....	31
<i>Добрюк Олександр.</i> Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в ЗЗСО.....	33

<i>Довгань Ірина. Інноваційні технології у фізичній терапії..</i>	35
<i>Жмуд Микола. Сучасні засади забезпечення фізкультурної освітньої галузі в сучасній школі України.....</i>	37
<i>Загайкевич Уляна. Особливості застосування тайського масажу.....</i>	39
<i>Залізко Віта. Інноваційні технології для самостійного контролю та вправ у реабілітації здоров'язбережувальної роботи в закладі освіти.....</i>	41
<i>Івасюк Серафім. Роль і місце рухової активності та рухового режиму у способі життя учнів.....</i>	43
<i>Ковач Данило. Принципи навчання плавання дітей 4-6 років з порушеннями опорно-рухового апарату.....</i>	45
<i>Коршєнко Микола. Види та форми позакласної спортивно-масової роботи з учнями середнього шкільного віку як елемент підвищення мотивації до занять фізичною культурою.....</i>	47
<i>Костел Марія. Нові підходи до оцінювання учнів на уроках фізичної культури в НУШ.....</i>	49
<i>Кузь Мар'ян. Особливості формування у майбутніх учителів фізичної культури вмінь до розв'язання професійних ситуацій.....</i>	51
<i>Кушнірюк Богдан. Вікові особливості фізичного розвитку та функціональної підготовленості велосипедистів.....</i>	53
<i>Лаба Ілля. Оздоровлення засобами фізичної культури.....</i>	55
<i>Луцак Віталій. Вплив технологій на футбол.....</i>	57
<i>Матєнко Катєрина. Теорія та методика викладання спортивних ігор. Баскетбол.....</i>	59
<i>Мацюченко Ангєліна. Важливість волейболу у фізичному вихованні.....</i>	61
<i>Мельников Максим. Формування індивідуальної фізичної культури старшокласників.....</i>	63

<i>Онищук Олександр.</i> Брейкінг: олімпійські перспективи....	65
<i>Остафійчук Дмитро.</i> Інноватика у фізичному вихованні початкових класів в умовах Нової української школи...	67
<i>Пашинюк Анастасія.</i> Міофасціальний реліз для спортсменів.....	69
<i>Пашинюк Катерина.</i> Фізична рекреація як структура показників якості життя підлітків.....	71
<i>Пуляєва Ірина.</i> Тестування при інсультах.....	73
<i>Равлюк Христина.</i> Методичні особливості позанавчальних форм фізичного виховання учнів.....	75
<i>Радомський Олександр.</i> Специфіка розвитку силової підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.....	77
<i>Різун Олексій.</i> Особливості реабілітації хворих з патологією шлунково-кишкового тракту у санаторно-курортних закладах	79
<i>Руснак Тетяна.</i> Особливості застосування фізичної терапії у хворих на ішемічну хворобу серця.....	81
<i>Рябий Віталій.</i> Актуальні проблеми моніторингу	83
<i>Савчук Іван.</i> Значення уроків фізичної культури в системі фізичного виховання школярів.....	85
<i>Семенюк Тетяна.</i> Роль оцінювання функціонального стану дітей у реабілітаційному процесі.....	87
<i>Сергєєва Катерина.</i> Відновлення стійкості та правильного патерну ходьби після протезування нижньої кінцівки.....	89
<i>Серман Світлана.</i> Роль ерготерапевта у процесі реабілітації пацієнтів з ХСТ.....	91
<i>Сиверин Андрій.</i> Особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури.....	93
<i>Сиротюк Наталія.</i> Роль занять з фізичного виховання для студентів спеціальності комп'ютерних наук.....	95

<i>Скляр Адріан.</i> Формування культури безпеки життєдіяльності у майбутніх учителів фізичної культури.....	97
<i>Струц Ніколь.</i> Особливості розвитку координаційних здібностей у тенісі засобами акробатики.....	99
<i>Тамаш Йонуц.</i> Розвиток координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури.....	101
<i>Угрин Кароліна.</i> Характеристика мотиваційних факторів сучасних школярів до занять фізичною активністю.....	103
<i>Унгурян Маргарита.</i> Танцювальний фітнес – перспективи розвитку.....	105
<i>Фурлет Олександр.</i> Особистісно зорієнтований підхід як важлива умова ефективності процесу навчання на уроках фізичної культури.....	107
<i>Халатурник Сергій.</i> Особливості організації профілактичної роботи з учнівською молоддю в освітньому середовищі НУШ.....	109
<i>Чернявська Олександра.</i> Методика занять художньою гімнастикою спортивно-масового напрямку з дівчатами 6-9 років.....	111
<i>Чехов Віталій.</i> Формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури.....	113
<i>Чикановський Степан.</i> Рухова активність студентів ЗВО як фундаментальний аспект формування їхнього здорового способу життя.....	115
<i>Чуботару Крістіна.</i> Особливості формування оздоровчих занять «Zumba Strong» та їх вплив на організм шкільної молоді.....	117
<i>Шандра Вікторія .</i> Застосування інноваційних методів у навчанні волейболу в школах.....	119
<i>Шубкіна Ольга.</i> Роль міждисциплінарної команди в реабілітаційному процесі	121

<i>Ющик Юліана. Сучасний погляд на діагностику та підходи до лікування сколіозу.....</i>	<i>123</i>
<i>Ячнюк Єлізавета. Каністерапія - ефективний метод в реабілітації дітей.....</i>	<i>125</i>

..

Тетяна Адамюк
Науковий керівник – асист. Штефюк І.К.

Організаційно-педагогічні особливості шкільного туризму

Організація туристично-спортивної діяльності в ЗЗСО дозволяє одночасно здійснювати п'ять складових педагогічного впливу: навчання, виховання, оздоровлення, професійної орієнтації, соціальної адаптації школярів.

Туризм як одна із форм активного відпочинку і додаткової освіти корисний кожній дитині. Зауважимо, він необхідний для кожної особистості, яка розвивається. Безсумнівно, шкільний туризм у системі позаурочної роботи має культивуватися абсолютно в кожному ЗЗСО [2].

Звідси виникає думка: кожному учню, незалежно від його бажань, схильностей, захоплень школа за роки навчання має надати відповідну порцію туризму. Незалежно від підходів до туризму адміністрації та вчителів у ЗЗСО завжди знайдеться певна кількість дітей, які проявляють особливу, підвищену увагу та інтерес до туризму, для яких він набуває відповідних умов, із захопленням, що здатне заповнити значну частину їх вільного часу. Навчальний заклад не має залишити без уваги таких дітей, він повинен задовольнити їх інтерес до туризму – створити відповідні секції, гуртки, клуби юних мандрівників.

Отже, в школі фактично має бути два види туризму, перший як обов'язковий для всіх класів, проте з мінімальним обсягом, другий – для поціновувачів подорожей, захоплених краєзнавством, заняття в гуртках за інтересами. Обидва різновиди шкільного туризму різняться за багатьма параметрами: регулярність, обсяг переміщень, складність та різноманітність форм заходів, глибинність вивчення туризму тощо.

Прийнятними для всіх ЗЗСО країни можуть бути норми кількості туризму в класах, які варто зазначити та прописати в

положенні про туристично-краєзнавчу роботу в навчальному закладі освіти, – по 2-3 похода в рік. За такої кількості кожен школяр протягом навчання прийме участь в одно-дводенних походах. Такі норми, можуть бути, нижче можливих, але вони реально досяжні кожним закладом [3].

У гуртковому туризмі кількісна сторона має визначатися навчальним планом, програмою.

Туризм, як усе на світі, вимагає праці. Отже, і у туризмі є дві сторони – «споживання» і «виробництво».

Споживчим змістом туризму є те, що він може дати (дає) людині – очікуваний результат, за яким людина вступає на туристську стежку. Такий «споживчий кошук» туризму складають:

- 1) радісні переживання (емоційність);
- 2) цікава, корисна інформація (пізнання);
- 3) зміцнення здоров'я, фізичний розвиток;
- 4) яскраві враження (сприйняття);
- 5) різного роду корисні вміння та навички [1].

За своєю структурою педагогічні чинники туризму різноманітні, що зумовлено великою кількістю форм і видів туризму. Саме педагогічні чинники проявляються в роботі туристичних клубів і шкіл туристичної підготовки різного рівня, в тому числі при проведенні туристичних заходів, таких як походи, зльоти, змагання тощо.

Основні педагогічні фактори туристичної роботи такі: емоційний вплив, туристське спілкування, самодіяльність, рекреаційних.

Список літератури

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2004. 128 с.
2. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. Київ : Грамота, 2006. 264 с.
3. Ячнюк М.Ю. Ефективність застосування засобів туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді, Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Сер.№ 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 10 (65). С. 161-165.

Максим Андріяшик

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

**Використання борцівських умінь і навичок
у повсякденному житті**

Ми розглянемо як фізична підготовка та філософія різних видів боротьби може застосовуватися у повсякденному житті. Зазначимо, що хоча будь-який вид спорту дисциплінує, виховує волю, ефективно тренує стресостійкість, боротьба може запропонувати дещо більше.

Під боротьбою як видом спорту розуміють групу єдиноборств із прямою взаємодією партнерів метою дій яких є виведення суперника з рівноваги без застосування ударних дій [3; 4]. Основні види боротьби – вільна боротьба, греко-римська (класична) боротьба, самбо та дзюдо [4]. Їх техніка, психологія і філософія сформувалися упродовж багатьох століть та базуються на основі способу життя людей, їх національних звичаїв, особливостей культури. Дзюдо (м'який шлях) в широкому розумінні цього слова – це вивчення і метод тренування духу і тіла. Д. Кано, засновник дзюдо, говорив «Максимальний результат – фундамент, на якому стоїть уся будівля дзюдо», і цей принцип може стати мистецтвом життя, може впливати на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих.

Самбо це не тільки вид спортивного єдиноборства і система протидії противнику без застосування зброї, а й система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, і патріотизму [5]. Технічні прийоми самбо висувають високі вимоги до психомоторної здібності, необхідності швидко і точно координувати роботу багатьох рухів. Метою греко-римської боротьби стало виховання сильної, різнобічно-розвиненої людини. Вільна боротьба тренує впевненості у собі, розвиває вимогливість, терпіння, сміливість та уважність [1, с. 11; 2, с.7].

Отже, де можна застосовувати м'якість дзюдо, спритність самбо, різнобічність класичної боротьби, сміливість вільної

боротьби? Борцівські навички можуть бути корисні в роботі, де необхідно приймати швидкі та обґрунтовані рішення, вирішувати конфлікти, спілкуватися з колегами та підлеглими. Наприклад, управління конфліктними ситуаціями на робочому місці може ґрунтуватися на принципах дипломатії та вмінні вести переговори, що є ключовими складовими борцівських навичок.

Поза роботою такі навички можуть бути корисними для збереження здоров'я та підтримки фізичної форми. Тренування може стати цікавим та ефективним видом відпочинку, який сприяє зняттю стресу та підвищенню самоповаги.

У повсякденному житті вміння погашати конфлікти та спілкуватися з людьми може бути ключовим для успіху. Ці єдиноборства навчають ефективно контролювати емоції та швидко знаходити компромісні рішення, що допомагає у взаємодії з оточуючими. Вони вчать систематично працювати над собою та досягати поставлених цілей. Такі навички можуть бути корисними у навчанні, де важливо вміти планувати свій час, аналізувати інформацію та запам'ятовувати матеріал.

Тепер, коли у країні війна, все більше патріотично налаштованої молоді прагне опанувати ці види єдиноборств саме для захисту себе та близьких. Отже, можемо констатувати, що борцівські вміння та навички можуть бути корисними в різних сферах життя, допомагаючи людям досягати цілей та поліпшити якість свого життя.

Список літератури

1. Кухтій С. Класифікація, Систематика, Термінологія в видах боротьби. *Теорія і методика обраного виду спорту*. 2018.

2. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015.

3. Боротьба. *Енциклопедія Сучасної України* Редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.]. К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2004.

4. Саєнко В. Г., Скляр М. С., Васільєва О. С. *Метафізика Східних Єдиноборств*.

5. Лях М.В., Хоменко С.В. *Боротьба Самбо як засіб розвитку фізичних здібностей та координаційних здібностей студентів*. К. 2018.

Вадим Антонюк

Науковий керівник – асист. Штефюк І.К.

Стан культури рухової активності та вмотивованості до неї школярів на сучасному етапі

У сучасній науковій літературі під руховою активністю розуміють суму всіх рухів людини, що виконуються в процесі повсякденної життєдіяльності. Таке фундаментальне поняття, пов'язане зі знанням біологічних основ життя [5].

Рухова активність людини є невід'ємною складовою частиною здорового способу життя, особливо в дитячому і підлітковому віці, що має велике вплив на подальше життя людини. Вона здійснює позитивний вплив на повноцінний віковий розвиток, виступає галуззю проведення «здорового відпочинку», профілактикою негативних змін і шкідливих звичок, які укорінилися у сучасному способі життя школярів [3].

За даними фахівців, тривалість занять руховою активністю сучасних школярів не перевищує 1 години в тижневому циклі – саме таку кількість часу на вправи витрачають 50–60 % опитаних. Для старшокласників характерне те, що вони, хоч зазвичай рідше, займаються руховою активністю, проте на неї витрачають дещо більше часу, ніж школярі молодшого віку [4].

Переважає більшість опитаних – 75 %, у вільний від занять час займаються фізичними тренуваннями більше двох разів на тиждень, з них 24 % займаються щодня, що засвідчує високий рівень включення школярів до активного фізичного навантаження. Переважає більшість тренувань – 2-3 рази на тиждень. Отримані результати міжнародних досліджень констатують, що практично кожен четвертий (27,5%) дорослий і понад 81% школярів не виконують потрібну кількість фізичних вправ аеробної спрямованості для здоров'я [5].

Формування сучасних психологічних установок особистості школяра виявляється у знаходженні ним суб'єктивних і об'єктивних причин, які перешкоджають займатися фізичною культурою і спортом. 41 % скаржаться на відсутність бажання та брак часу для занять, 18 % – на погане здоров'я, 9 % – на відсутність відповідних місць для занять, 4 % – на заборону з боку батьків.

Проведений аналіз даних дає можливість визначити також причини, що перешкоджають займатися фізичною культурою:

1. Відсутність компетентних знань – часто на це посилаються і дорослі, й школярі. Цей факт варто дослідити, що в підсумку дасть можливість ретельно доповнити необхідною інформацією освітню програму з фізичної культури та програму гурткової роботи у ЗЗСО [1].

2. Нестача часу – саме на неї посилається більша частина населення. Проте, на думку різних фахівців, це пов'язано зі зміщенням, або ж із спотворенням пріоритетів до занять різними видами рухової активності у вільний час і досить низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

3. Відсутність обладнання/засобів – теж варто дослідити. Наприклад, у закордонних дослідженнях мова саме йде про вартісне обладнання, а в сучасних реаліях нашої держави школярі посилаються на відсутність елементарного обладнання у школах, особливо в розрізі програми з фізичної культури в НУШ, а інколи – взагалі на відсутність спортивної форми [2].

Отже, знання визначених чинників передусім допоможуть визначити механізми реалізації щодо рекомендації з покращення рухової активності, впровадження активного дозвілля, формування індивідуальної фізичної культури.

Список літератури

1. Васкан І.Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. № 3.1(43.1). С. 54–57.

2. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4 (48). С. 51–54. 130.

3. Трачук С. Рухова активність і здоров'я учнівської молоді. Освітня траєкторія. 2023. Квітень. № 4 (39). С.10.

4. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С.128–139.

5. Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Давид Балацький
Науковий керівник – проф. Анна Гакман

Wearable як фітнес -технології сучасності (технології носіння)

Описуючи технології носіння - Wearable, маємо на увазі електронні пристрої, які можна носити при собі для відстеження різних аспектів фізичної активності та стану здоров'я. Це охоплює фітнес-трекери, смарт-годинники, пристрої для моніторингу серцевого ритму, розумний одяг та GPS-відстежувачі.

У 2017- 2023 роках Wearable-технології впевнено займають перше місце серед користувачів фітнес- клубів [2].

Фітнес-гаджети Wearable сприяють підтримці активного способу життя та поліпшенню фізичної форми, допомагають досягати поставлених цілей з підтримки здоров'я.

Якщо раніше фітнес-трекери застосовувались як прості лічильники кроків, сьогодні вони не тільки рахують кількість кроків, але й пройдену відстань, вимірюють електрокардіограму, артеріальний тиск, рівень кисню в організмі людини, температуру тіла, частоту дихання. За допомогою Wearable технологій, можна відстежувати показники ЧСС, кількість спожитих кілокалорій, тривалість періодів сидіння, якість сну та інші [1].

Кілька років поспіль у щорічному всесвітньому опитуванні про фітнес-тренди від американського коледжу спортивної медицини (Worldwide Survey of Fitness Trends, ACSM Health & Fitness Journal) перші місця займає тренд технології носіння (Wearable technology) [1].

Технології для носіння (Wearable technology) - це стійка цікава тенденція, яка має вплив на розвиток фітнес-індустрії, змінюючи наші щоденні фітнес-звички. До Wearable technology належать: фітнес-трекери, сенсорні та кардіодатчики, смарт-годинники, спортивний одяг, смарт-взуття [2].

Звертаючи увагу на сенсори і кардіодатчики, без яких не обходяться в роботі сучасні фітнес-інструктори, розрізняють два типи датчиків:

Оптичні сенсори зазвичай кріпляться за допомогою ремня на руці. За допомогою світлодіодних імпульсів вони випромінюють

світло, яке проходить через шкіру, і поглинається кров'ю та тканинами. Частина світла відбивається від кістки і знову повертається до датчика, який фіксує ці відбитки (як своєрідна мініатюрна фотокамера).

Нагрудні моделі прикріплюються до тіла за допомогою спеціального ремня, зазвичай навпроти серця, що дозволяє точно виміряти ЧСС. Дані від пристрою передаються на годинник, смартфон та інші пристрої. Хоча нагрудні кардіодатчики точніші за оптичні, вони також вимагають більше навичок для користування. [2].

Поміж можливостей смарт-годинників, окрім функцій фітнес-трекера, можна отримувати повідомлення, вбудовану GPS-навігацію, інтегрований моніторинг стану здоров'я та можливість запускати інші додатки [3].

Спортивний одяг, що має вбудовані сенсори, здатний вимірювати різноманітні параметри, такі як активність м'язів, температура тіла та інші біометричні показники [2].

Смарт-взуття має можливість відстежувати кількість кроків, оцінювати ступінь зносу підошви і навіть аналізувати деякі аспекти способу ходьби [4].

Фітнес-пристрої дають зворотний зв'язок у режимі реального часу, що дозволяє користувачам відстежувати свій прогрес, установлювати цілі та робити обґрунтовані вибори своїх фітнес-програм. Їх популярність постійно зростає завдяки комфорту та можливості легко інтегруватися в повсякденне життя [1].

Список літератури

1.Тенденції в технологіях носіння здоров'я. URL: <https://www.mokosmart.com/uk/health-wearable-technology-trends/>

2.Технології для носіння - беззаперечний лідер списку фітнес трендів останніх років. URL: <http://surl.li/romit>

3.Фітнес-індустрія [Інтернет]. Київ: РБК Україна; 2019. Доступно: <https://www.rbc.ua/rus/lite/wellness/top-10-fitness-tendentsiy-2019-goda-1543837071.html>

4.Що таке носимі технології? URL: <https://bimedis.net/latest-news/browse/721/sho-take-nosimi-tehnologiyi>

Даніель Баш

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Аналіз чинників формування мотивації в учнів молодшої школи до рухової активності у навчальному процесі

Формування здорового способу життя та бажання займатися фізичною культурою та спортом важливо не лише для фізичного здоров'я, а й для загального самопочуття та психологічного благополуччя. Сприяння гармонійному розвитку особистості та підтримання здоров'я потребує системного підходу, включаючи розуміння та задоволення індивідуальних потреб та інтересів кожного учня. Однак без відповідної мотивації до рухової активності, досягнення цих цілей може бути ускладненим.

Мотивація в цьому контексті виступає ключовим стимулом для учнів узяти участь у фізичних заняттях і зберегти інтерес до них. Саме створення стимулюючого середовища, враховуючи індивідуальні особливості та спрямовуючи зусилля на формування мотивації до рухової активності, є важливою складовою успішного фізичного виховання, яке сприяє гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Отримані результати вказують на важливість інтегрованих уроків та ігор змагального характеру для поліпшення мотивації дітей до фізичної активності. Саме використання ключових аспектів побудови уроків і застосування інноваційних технологій можуть призвести до підвищення мотивації учнів.

Мотивація учнів молодшої школи до рухової активності залежить від різноманітних чинників. Аналізуючи наукову літературу, можна визначити основні чинники формування мотивації у дітей молодшого шкільного віку:

1. Ігровий підхід - забезпечення уроків фізкультури ігровими елементами сприяє створенню позитивного досвіду в русі для дітей.

2. Веселість і цікавість - організація цікавих та захоплюючих занять, які привертають увагу дітей, сприяє більшій мотивації.

3. Урахування індивідуальних різниць - розуміння та врахування різниць у фізичних можливостях кожного учня

дозволяє створювати завдання, які відповідають їхньому рівню готовності.

4. Співпраця та конкуренція - організація змагань і спільних ігор може підвищити інтерес та бажання брати участь у фізичних заняттях.

5. Позитивне ставлення вчителя - роль учителя важлива у формуванні мотивації. Позитивний підхід, заохочення та підтримка можуть значно збільшити участь учнів у фізичній активності.

6. Використання технологій - використання інтерактивних технологій та ігрових платформ може робити фізичну активність цікавішою для дітей.

7. Зв'язок з іншими предметами - інтеграція фізичної активності з іншими предметами (наприклад, математикою чи наукою) може зробити заняття більш значущими для учнів.

8. Розуміння інтересів учнів - урахування інтересів дітей при виборі видів фізичної активності може стимулювати їхню участь і зацікавленість.

Саме ці чинники можуть допомогти створити сприятливу атмосферу для розвитку фізичної активності учнів молодшої школи.

Отже, одним із пріоритетних завдань закладів загальної середньої освіти у початкових класах є формування мотивації до занять фізичним вихованням. Спільна робота вчителів та батьків, урахування індивідуальних особливостей та створення мотивуючого середовища є ключовими компонентами для формування позитивних звичок учнів і створення мотивації до активності та здорового способу життя.

Список літератури

1. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С.293-305.

2. Hryshchuk S. The health benefits of sport and physical education // Zeszyty Naukowe (Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży): nauki społeczne i humanistyczne. - 2021. - Vol. 83. - P. 66-77.

Артур Білий

Науковий керівник – доц. Дарійчук С.В.

Особливості використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі з фізичної культури учнів 1-2 класів

Фізична активність і розвиток моторики є невід’ємною частиною повноцінного розвитку дитини. У сучасному світі з появою інноваційних технологій навчально-виховний процес у галузі фізичної культури для учнів початкової школи може стати ще більш ефективним та захоплюючим. Давайте розглянемо деякі особливості використання таких технологій для учнів 1-2 класів.

1. Інтерактивні вправи та ігри. Одним з головних переваг використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі є можливість створення інтерактивних вправ та ігор, які залучають увагу дітей. Наприклад, використання спеціальних ігрових платформ або програм, які дозволяють дітям виконувати різноманітні вправи та завдання, може зробити заняття фізичною культурою більш захоплюючим.

2. Використання віртуальної реальності. Віртуальна реальність відкриває нові можливості для навчання та розвитку дітей. Завдяки віртуальним тренажерам та іграм, діти можуть відчувати себе в різних ситуаціях, сприяючи розвитку реакційних навичок та координації рухів. Наприклад, використання віртуальної реальності для навчання елементів спортивних ігор або вправ може допомогти дітям краще їх засвоїти та розуміти.

3. Мобільні додатки для відстеження прогресу. Мобільні додатки стали невід’ємною частиною нашого повсякденного життя, а використання їх у навчально-виховному процесі може бути корисним для учнів початкової школи. Наприклад, додатки для відстеження фізичної активності дітей можуть мотивувати їх до більш активного способу життя та допомогти вчителю відстежувати прогрес учнів.

4. Використання ігрових консолей та кінектів. Ігрові консолі та кінекти – це ще один засіб для залучення дітей до фізичної активності. Використання рухового керування для управління іграми може стати відмінною альтернативою традиційним спортивним іграм та вправам.

5. Онлайн-ресурси та відеоуроки – дозволяють дітям отримати доступ до різноманітних матеріалів про фізичні вправи та ігри. Це може бути особливо корисно для дітей, які вивчаються дистанційно або відсутні на заняттях через хворобу або інші причини. Наведемо кілька рекомендованих ресурсів для фізичного виховання учнів 1-2 класів:

1. PE Central – це онлайн-платформа, яка дає безліч ресурсів для фізичного виховання, включаючи відеоуроки, ігри, роздруковки та багато іншого. Вона містить розділ для початкової школи зі спеціально підготовленими відеоуроками та ідеями для занять.

2. The Body Coach TV ([youtube.com/user/thebodycoach1](https://www.youtube.com/user/thebodycoach1)): Joe Wicks, відомий як «The Body Coach», - популярний тренер і автор відеоуроків з фітнесу. Його канал на YouTube містить спеціальні відео для дітей.

3. GoNoodle – це онлайн-платформа з веселими відеоуроками та активностями для дітей. Вона пропонує різноманітні вправи та ігри для розвитку рухових навичок та здоров'я.

4. Cosmic Kids Yoga – YouTube-канал пропонує відеоуроки з йоги для дітей, які можуть бути корисними для покращення гнучкості та координації рухів.

5. Darebee – веб-сайт містить безкоштовні фітнес-програми та вправи, які можуть бути використані для фізичного виховання дітей початкової школи.

Ці ресурси можуть бути корисними як для вчителів фізичного виховання, так і для батьків, які шукають способи стимулювання фізичної активності та розвитку моторики своїх дітей. Вони надають доступ до різноманітних вправ та ігор, які можуть бути використані вдома або в класному середовищі для поліпшення здоров'я та розвитку фізичних навичок дітей.

Список літератури

1. Cosmic Kids Yoga. [youtube.com/user/CosmicKidsYoga](https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga) (дата звернення 16.02.2024).

2. Darebee. URL: darebee.com. (дата звернення 16.02.2024).

3. GoNoodle. URL: gonoodle.com (дата звернення 16.02.2024).

4. PE Central. URL: pecentral.org (дата звернення 16.02.2024).

Віктор Бордюжан

Науковий керівник – доц. Гнесь Н.О.

Особливості східної методології та методики навчання комплексів ката

Відображенням філософських ідей синтоїзму, конфуціанства та буддизму в сучасній системі будо, є те, що кінцева мета процесу навчання бойових мистецтв, та власне процес навчання передбачає, передусім, духовний ріст і удосконалення особистості через тілесний розвиток, що цілком відбиває специфіку японських соціокультурних традицій.

До особливостей східної традиційної методології навчання комплексів ката належить:

– організаційна основа процесу навчання ката базується на принципах суворої ієрархії та авторитету;

– основою процесу навчання ката є здатність учня наслідувати свого вчителя у виконанні ката, що забезпечує просування спортсмена за ступенями майстерності та статусу, які також відображають ієрархічність системи спортивної підготовки єдиноборців;

– стійкість системі спортивної підготовки єдиноборців надає використання складних символічних засобів, таких як: форми взаємовідносин; ритуальні поклони; особливі елементи тренувальної уніформи та їх кольору, що відображають ранг та статус єдиноборця; термінологія; практика застосування комплексів ката;

– шанування віку та старшинства, характерне для всього далекосхідного регіону;

– школи бойових мистецтв, у яких здійснюється процес спортивної підготовки, також мають чіткі ідеологічні настанови, які опосередковано відображають філософські орієнтації східних напрямків і форм бойових мистецтв.

Найважливішою особливістю педагогічного процесу освоєння та вдосконалення ката є чергування двох протилежних філософських засад людини (інь і янь), тобто твердості та м'якості, гнучкості та жорсткості, спокою та руху, і виявляються в єдиноборствах через удари та блоки, напруження та розслаблення м'язів, вдихи та видихи, напад та захист. Тому навчання та

вдосконалення в ката використовується як психотренінг засіб динамічної активної медитації.

Особливістю східної, зокрема японської методики навчання комплексів ката є багаторазовість повторення кожного елемента та всього комплексу в цілому, механічне заучування та стилістична бездоганність виконання ката. Можливості формування варіативної спортивної техніки обмежені статусом учня.

Необхідними умовами досягнення бійцями єдиноборств високої майстерності - безжалісна самовіддача під час навчання формальним комплексам ката, а також прагнення до постійного тілесного і духовного самовдосконалення.

Східна парадигма методології навчання єдиноборств «спірально», що за значної неоднорідності контингенту, який бажає займатися карате, є прийнятнішою, ніж традиційна західна – «лінійна». «Спіральний» процес навчання карате, передбачає включення ката в тренувальний процес на всіх етапах спортивної підготовки. Тому спортсмени з різним рівнем підготовленості в одній групі можуть підходити практично до одного і того ж навчально-тренувального матеріалу з різною «глибиною» його розуміння та різними завданнями щодо відпрацювання комплексу.

Отже, з точки зору методології та методики сучасної системи спортивної підготовки єдиноборців, можна констатувати, що східна методологія та методика навчання ката, має істотні відмінності від західної, вона надзвичайно гнучкий та ефективний засіб фізичного та духовного вдосконалення спортсмена.

Список літератури

1. Кіндзер Б.М., Вовканич Л.С., Нікітенко С.А., & Вишневецький С.М. (2020). Застосування Ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4033216>
2. Лозовий А. Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / гол. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 12–17.

Антон Гакман

Науковий керівник – доц. Балацька Л.В.

Інновації фітнес-технологій під час активного дозвілля: різновиди outdoor тренування

Пошук оптимальних методів залучення різновікового населення до систематичних занять руховою активністю є актуальним через низький рівень загального здоров'я в Україні, високу смертність та низькі показники народжуваності [1]. На тлі соціально-економічної нестабільності та зростання психоемоційного напруження в суспільстві через україно-російську війну, вимоги до фізичного та психічного стану працездатного населення збільшуються. А через зниження рухової активності та набуття надмірної ваги у поєднанні з іншими негативними факторами, можуть призвести до зниження рівня здоров'я [2]. Аналіз літературних джерел підтверджує, що інтенсивність праці та інформаційне навантаження сучасного виробництва створюють потребу в високій психологічній стійкості та здатності витримувати стрес для працівників, що вимагає розвитку підходів до залучення їх до регулярної рухової активності. Заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний та психічний стан [1, 2]. Проте, існує потреба в подальшому дослідженні та оцінці ефективності різних форм фітнесу, зокрема outdoor, які набули популярності у фітнес-клубах, щоб розробити більш ефективні підходи до збереження та покращення фізичного та психоемоційного здоров'я.

Інновації в галузі фітнес-технологій під час активного дозвілля включають різноманітні форми outdoor тренувань, що надають нові можливості для здорового способу життя та фізичного розвитку [2]. На основі аналізу наукової літератури та досвіду, нами виокремлено такі різновиди outdoor тренувань:

1. Функціональні тренування – це стиль тренувань, який базується на рухах, що імітують повсякденні активності. Заняття включають у себе різні типи вправ, такі як стрибки, присідання, підтягування, які спрямовані на покращення сили, стійкості та рухової координації.

2. Тренування на свіжому повітрі – спеціалізовані тренувальні майданчики у парках та громадських місцях. Вони забезпечують різноманітні тренувальні можливості, включаючи тренування на тренажерах. Для прикладу, фітнес-паркур – різновид outdoor тренувань поєднує елементи акробатики, стрибків, лазіння та балансу на спеціально обладнаних майданчиках.

3. Тренування з використанням рекреаційних зон. Фітнес-ентузіасти використовують природні об'єкти, такі як дерева, скелі, сходи тощо, для виконання вправ. Це може включати стрибки, присідання, біг, прискорення, які підвищують ефективність тренувань та додають елемент пригоди.

4. Тренування з використанням портативних пристроїв – інноваційні портативні тренувальні пристрої, такі як TRX-системи, еластичні стрічки або медболи, дозволяють проводити тренування практично будь-де. Вони легкі для перенесення та дозволяють створювати різноманітні тренувальні програми на відкритому повітрі.

5. Бігові клуби та групові тренування – це організація спеціальних бігових клубів або групових тренувань на відкритому повітрі стає все більш популярною ініціативою. Ці заходи надають можливість не лише тренуватися, але й спілкуватися з однодумцями, що стимулює мотивацію до систематичних занять.

Ці інновації в галузі фітнес-технологій під час активного дозвілля надають більше можливостей для здорового та активного способу життя, сприяючи одночасно розвитку фізичної форми та насолоди від спілкування з природою.

Список літератури

1. Благій В., Благій О., Андреева О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського* 2015: 35-41.
2. Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 2 (2023): 48-52.

Сергій Герман
Науковий керівник – проф. Гакман А.В.

До питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок-педагогів першого зрілого віку

Сучасний вчитель працює в середовищі, де постійно виникають психологічні труднощі та загрози для фізичного та психічного здоров'я. Робота педагогічних працівників відноситься до сфери, де відзначається значний дефіцит рухової активності [1, 3]. Значимість громадської ролі вчителя визначається тим, що освіта формує особистість, спеціаліста та громадянина, тому проблема збереження різних аспектів здоров'я є надзвичайно важливою. Професія вчителя зараз істотно фемінізована, і робота з учнями шкільного віку переважно належить до жінок. Жінки використовують засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності значно менше, ніж чоловіки, і вони приділяють менше уваги спортивним заняттям в загальному списку цінностей здорового способу життя [2]. Це призводить до відчуття меншої задоволеності від власного стану здоров'я та збільшення кількості захворювань. Аналіз наукових досліджень вказує, що загальний рівень фізичної культури у педагогічних колективах шкіл може бути оцінений як низький, хоча вчителі є прикладом для своїх учнів практично у всьому, включаючи рівень рухової активності [4].

Оскільки здоров'я підростаючого покоління в значній мірі залежить від педагогічних працівників, слід розглядати актуальну проблему підвищення професійного здоров'я вчителів-жінок в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації. У цьому напрямку особливої уваги заслуговує покращення стану здоров'я жінок-педагогів зрілого віку, що визначає майбутнє нашої країни. Враховуючи специфіку педагогічної роботи, нозологічну структуру та характер захворюваності педагогів, а також їхнє ставлення до власного здоров'я, відчувається необхідність перегляду логіки та змісту

процесу відновлення, збереження та підтримки фізичного та психічного здоров'я, що забезпечить підвищення якості їхнього життя, ефективність професійної діяльності та зменшення ризику виникнення порушень здоров'я у підростаючого покоління [1].

Таким чином, у зв'язку з невідомо важливою соціальною роллю вчителя в сучасному суспільстві, проблема збереження та підтримки здоров'я повинна бути одним із пріоритетів у сфері їхніх особистих та професійних інтересів. Низький рівень фізичної активності, негативні наслідки від інтелектуальної діяльності педагогічних працівників, недостатнє обсяг досліджень з питань оптимізації фізкультурно-оздоровчих заходів для жінок-педагогів у віці від 25 до 35 років підтверджують актуальність обраної теми дослідження.

Тому перспективи нашого дослідження полягатимуть у розробці та впровадженні оздоровчо-рекреаційної технології жінок-вчителів першого зрілого віку.

Список літератури

1. Акімова М., Андреева А., Мічуда Ю. Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 1 (2022): 37-43.

2. Гакман А., Карпова К. Особливості впливу та специфіка проведення занять фітнесом із жінками другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи 2021: 295.

3. Гакман А., Мінтянська О. Особливості занять фітнесом для жінок першого зрілого віку. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м. Чернівці)/за ред. ЯБ Зоря.–Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 168 с.: 137.

4. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Zukow, W. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Physical Education Theory and Methodology*. 2021: 21(2), 152-157.

Христина Грошева
Науковий керівник – доц. Гауряк О.Д.

**Дитячий фітнес у фізичній культурі учнів
початкової школи**

Система освіти в Україні переживає докорінні зміни. Створення Нової української школи (НУШ) супроводжуються змінами, що пов'язується насамперед із введенням в навчально-виховний процес інноваційних видів вправ та методик, в тому числі й з фізичної культури.

У Державному стандарті початкової освіти визначено мету фізкультурної освітньої галузі (ФОГ) – формування ключових компетентностей, стійкої мотивації учнів початкової школи до занять фізичною культурою, а також «...забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок» [1].

Навчально-виховний процес з фізичної культури у початковій школі здійснюється за освітньою програмою ФОГ, що містить три у змістових лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність», «Турбота про стан здоров'я та безпеку». За згаданою програмою, окрім традиційних засобів фізичного виховання, на уроках фізичної культури вчителям пропонується використовувати інноваційний вид рухової діяльності – «Дитячий фітнес» [2]. Саме у змістовній лінії «Базова рухова активність» представлені такі види дитячого фітнесу:

- лого-аеробіка (загальнорозвиваючі вправи, що поєднані з вимовою певних звуків та/або віршованих рядків;
- звіро-аеробіка (загальнорозвивачі вправи з імітаційними вправами);
- фітбол-аеробіка (загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з використанням фітболів);
- танцювальна аеробіка (комплекси загальнорозвиваючих та ритмічних вправ, поєднаних з різноманітними кроками, різними кроками);

- танцювальні та імпровізаційні вправи (різноманітні кроки, з чергуванням вправ та рухів тулуба [2]. Усі види дитячого фітнесу та вправи виконуються з використанням музичного супроводу

У сучасних наукових джерелах ідеться про те, що «Дитячий фітнес – симбіоз гімнастики, аеробіки, йоги, хореографії та загально-розвивальних вправ. Метою дитячого фітнесу є виховання любові до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я та гармонійних розвиток [3].

На думку науковців, «...використання різноманітних засобів дитячого фітнесу забезпечує підвищення показників функціонального стану молодших школярів», «підвищує фізичну підготовленість учнів, дозволяє сформувати стійкий та усвідомлений інтерес до уроків фізичної культури», стимулює засвоєння цінностей фізичної культури та застосування засобів для підвищення рівня культури життєдіяльності й формування здорового та активного способу життя [4].

Отже, впровадження та використання засобів дитячого фітнесу на уроках фізичної культури учнів початкової школи є не тільки засобом підвищення фізичної підготовленості та формування інтересу до уроків, а й чинником підвищення рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичної культури й фізичного виховання у загальному.

Список літератури

1. Державний стандарт початкової освіти. URL : <https://cutt.ly/e0JcPAM>
2. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шиян Р. Б. 1-2 клас. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
3. Ігнатенко С. О. Дитячий фітнес: шлях до здорового способу життя із задоволенням. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 66, 2019. С. 91–95. URL : <http://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/66-2019/23.pdf>
4. Хуртенко, О. В., Василенко М. М., Шадимов Б. Г. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Priority Directions of Science and Technology Development : The 2 nd International scientific and practical conference (October 25-27, 2020). Kyiv, 2020. P. 592-597.

Характеристика проблеми початкового відбору дітей в спортивні секції

Сучасний рівень спортивних досягнень, насущні завдання спорту (вибір спеціалізації, індивідуалізація навчання різним сторонам майстерності, управління тренувальним процесом, відбір в збірні команди, прогнозування спортивних результатів тощо) [1]. У зв'язку з цим, вирішення проблеми початкового відбору дітей у спортивні секції утруднене тим, що немає жодного морфологічного дослідження, проведеного в динаміці на представниках якого-небудь виду спорту (тобто з початку занять до періоду найвищих спортивних досягнень

Що стосується розв'язання проблеми (формування статури), то спортивна антропология повинна надати тренеру кожного виду спорту величини тотальних розмірів, особливості пропорцій і конституції тіла, характерні для спортсменів різної кваліфікації та віку, тобто на кожному етапі багатолітнього тренування. Узагальнення і аналіз його допоможуть виявити типові для кожного виду спорту морфологічні особливості атлетів відповідної кваліфікації (або розрядів, що, на жаль, не завжди збігається з певним віком спортсменів) і сприятимуть цілеспрямованому формуванню статури спортсменів.

Розв'язання проблеми – індивідуалізації підготовки спортсменів відповідно до особливостей їх статури – важливо не менше, ніж попереднє. Тут необхідно провести дослідження, спрямованих на методичне оснащення не лише індивідуального, але і групового підходу до спортсменів різних соматичних груп. Це можливо за умови конкретизації завдань, засобів і методів тренування, а також контролю за рівнем підготовленості спортсменів того або іншого соматотипу [4].

Дослідженнями пов'язаними з проблемою спортивної антропологии – орієнтацією у виборі спортивної спеціалізації для жителів різних екологічних зон, фахівцями нових галузей

(антропології, фізіології, біохімічної антропології, генетики популяції, геногеографії), отриманий унікальний матеріал, в якому показано, що жителі різних екологічних зон мають адаптивні морфофункціональні особливості, що визначають їх високу працездатність в конкретних умовах середовища [2]. У зв'язку з цим вельми актуальні вивчення й облік даних особливостей з метою орієнтації жителів різних екологічних зон на заняттях тими видами спорту, в яких вони можуть розраховувати на вищі досягнення.

Список літератури

1. Лапач С.М. Статистичні методи в медико – біологічних дослідженнях із застосуванням Excel / Лапач С.М., Чубенко А.В., Бабич П.М. – К.: Маріон, 2000. – 320 с.

2. Сарафинюк Л.А. Особливості антропометричних і соматотипологічних показників у міських здорових осіб чоловічої та жіночої статі підліткового й юнацького віку /С.В. Прокопенко, Л.А. Клімас, П.В. Сарафинюк // Вісник морфології. - 2004. -№10(1). С. 52-53.

3. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів: зб. наук. праць Т.2 Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.- Луцьк 2008.- с.244-247.

4. Спортивна морфологія / [Савка В.Г., Радько М.М, Воробйов О.О., Марценюк І.В., Бабюк А.В];за ред. М.М. Радько– Сторожинець.: Вид-во Книги ХХІ, 2007.- 196 с

Рациональна структура тренувальних засобів різної спрямованості на етапі початкової підготовки юних каратистів

Рациональна структура тренувальних засобів різної спрямованості (техніко-тактична, загальна та спеціальна фізична) є одним з основних факторів ефективності здійснення тренувального процесу загалом та основою для планування окремих тренувань. Підбір раціональних засобів і методів тренування, планування навантажень, побудова тренувального процесу може бути здійснена лише на основі раціонального розподілу бюджету тренувального часу на основні розділи підготовки, виходячи із завдань тренування та специфіки виду спорту [2].

Особливістю технічної підготовленості юних каратистів є необхідність оволодіння широким фондом рухових дій, які складають змагальну програму, та спеціально-підготовчими вправами, технічна структура яких має суттєві відмінності.

До елементів, які складають основу технічної підготовки на початковому етапі у карате, належать: техніка стійок, техніка пересувань, техніка нападу (удари руками і ногами), техніка захисту (блоки руками), акробатичні елементи, елементи самострахування, техніка захватів і звільнень, комбінаційна техніка (виконання комбінацій нападу та захисту).

У процесі поглибленого вивчення, подальшого закріплення та вдосконалення технічних прийомів карате варто широко застосовувати ігровий та змагальний методи. Так, при вивченні техніки стійок можна використовувати такі способи виконання вправи за сигналом тренера: виконання із положення готовності, виконання з різних вихідних положень (сидячи, лежачи тощо), виконання у русі, з використанням розмітки, у змагальних умовах («хто швидше», «хто ліпше»).

При вивченні та удосконаленні техніки пересувань варто передбачати виконання їхне зі стійок: за накресленою розміткою; з установкою на доторкання певних частин тіла суперника або захоплення предмета, прикріпленого до кімоно суперника;

естафети з подоланням відстані певними способами пересування тощо.

Така послідовність виконання технічних елементів сприятиме вихованню координаційних і швидкісних здібностей юних спортсменів.

Особливості фізичної підготовки юних каратистів пов'язані з характером ведення спортивної боротьби у даному виді спорту, який визначається як дистанційний вид єдиноборств.

Оснoву спеціальної фізичної підготовленості каратистів, складають: координаційні здібності - здатність точно порівнювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів; швидкісно-силові якості - здатність до потужного виконання як елементарних, так і комплексних рухових дій; спеціальна гнучкість - хороша рухливість у кульшових суглобах [2].

Успішно формувати спеціальні рухові навички та розвивати фізичні якості у юних каратистів на етапі початкової підготовки дозволяє комплексне застосування засобів технічної та фізичної підготовки на основі широкого застосування ігрового методу. При цьому обсяг тренувальних засобів техніко-тактичної підготовки має становити 45% від загального обсягу тренувального часу, обсяг засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки повинен перебувати на рівні 40 - 45% та 10-15% відповідно [1].

Таке співвідношення дозволяє раціоналізувати навчально-тренувальний процес, ефективно підвищувати рівень технічної, загальної та спеціальної фізичної, а також функціональної підготовленості юних спортсменів з карате.

Список літератури

1. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* Т.1 (2019) : 5-11.

2. Саєнко В. Г., Скляр М. С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів 2013 <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6858/1/2013.%20Saenko%2C%20Sklyar.pdf>

Особливості використання пілатесу як методу фізичної реабілітації для спортсменів

Пілатесом називають вид інтелектуального фітнесу, розроблений Йозефом Пілатесом, метою якого є свідоме зміцнення м'язів тіла людини. Цей вид оздоровчого фітнесу є найбезпечнішим і являє собою поєднання балету, йоги та ізометричних вправ. Особливістю пілатесу є активація глибоких м'язів-стабілізаторів, які повноцінно не опрацьовуються на інших видах занять.

“Contrology” — перша назва пілатесу, оскільки фундаментом тренувань є повний контроль рухів, розвиток уваги та концентрації у поєднанні з рухами, що передбачає зниження ризику отримання травм у небезпечних умовах та при виконанні різких мимовільних рухів.

Історія створення методу Й. Пілатеса говорить про беззаперечну відновлювальну здатність, а кількість відновлювальних засобів лише стає збільшується. Тому, спортсмени, які отримали фізичні травми, поновлюють фізичні навантаження переважно лише після занять пілатесом на регулярній основі протягом певного часу, визначеного реабілітологом [1].

Використання вправ за системою Йозефа Пілатеса з метою реабілітації спортсменів важливе, оскільки може виконати немало завдань, таких як: поліпшення роботи серцево-судинної системи, зменшення напруги, збільшення життєвої ємності легень, розвиток усвідомлення фізичної форми тіла, поліпшення якісного тону м'язів. Вправи різноманітні і одночасно задіюють велику кількість м'язів, при цьому кількість повторень вправи може бути мінімальною.

Для спортсменів з травмами опорно-рухового апарату використання занять з пілатесу сприятиме розвитку і зміцненню стабілізаторів, розподіляючи рівномірне навантаження по всіх

м'язах. При виконанні конкретної вправи не повинно виникати негативних відчуттів, оскільки вони сигналізують про неправильну техніку виконання [2].

Для реабілітації спортсменів за допомогою пілатесу використовують велике і менше за розміром обладнання. Велике обладнання, яке використовують під час занять є нестабільним, на відміну від звичайних тренажерів, які можна використовувати як опору. Через цей фактор потрібно докласти чимало сил задля збереження балансу, що в свою чергу включає в роботу всю «корсетну» мускулатуру. З меншого за розміром обладнання зазвичай використовують: еспандер, бодібар, міофасціальний ролик, фітбол, нудл, ізотонічне кільце [1;2].

У системі Пілатес відсутній елемент змагання. Єдиний суперник — ти сам, з яким можна змагатися в усвідомленості і повільності виконання вправи чи руху. З часом ліпше можна розуміти власне тіло, а чітке спостереження за правильністю виконання вправ заспокоює нервову систему, в результаті чого, відновлення після травми буде швидшим. Для досягнення поставленої мети потрібно підсвідомо концентруватися на виконанні вправ і контролювати розум, у результаті чого буде прогресування і вихід за межі стандартних можливостей організму людини [3].

Список літератури

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоман., 2015. 49 с.
2. Воловик Н. І. Пілатес : навч. посіб. Київ : УДУ ім. Михайла Драгоман., 2023. 183 с.
3. Наконечна А. В. Удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок другого періоду зрілого віку з використанням програм різного цільового спрямування : Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Львів, 2019. 245 с.
4. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сум. держ. ун-т, 2020. 176

Александр Добрюк

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в ЗЗСО

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) має свої особливості, що визначаються специфікою предмета та освітнього процесу. Саме про це йде мова у дослідження чималої низки науковців і дослідників даної проблематики [1, 2, 3, 4], які наголошують на необхідності системного впровадження інноваційних та інформаційних технологій, використання новітніх форм, оновлення змісту, засобів, принципів та методики навчання у навчальний процес закладів вищої освіти задля підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Вважаємо, що основні аспекти підготовки вчителів фізичної культури в ЗЗСО включають:

1) педагогічну підготовку: – методологія навчання фізичній культурі: майбутні вчителі вивчають методи і форми роботи з учнями на уроках фізичної культури, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості;

– педагогічна майстерність: розвивається вміння планувати та проводити уроки, використовувати сучасні педагогічні технології та оцінювати успішність навчання;

2) медичну підготовку: – безпека та охорона здоров'я: важливо навчати майбутніх учителів забезпечувати безпеку на уроках фізичної культури та вести здоровий спосіб життя;

– елементи медичних знань: основи медицини, які допомагають розуміти фізіологічні та психологічні аспекти фізичного розвитку учнів;

3) специфіку взаємодії з учнями: – індивідуалізація навчання: здатність працювати з учнями різних вікових груп та з різними рівнями фізичної підготовки;

– робота з особливими групами: навчання вчителів роботі з учнями з обмеженими фізичними можливостями та іншими особливостями;

4) освітні технології: – використання сучасних засобів навчання: вивчення ефективного використання технологій, відео- та комп'ютерних ресурсів для покращення навчального процесу;

5) підготовку до виховання: – формування цінностей: учителі фізичної культури готуються формувати позитивні цінності через спорт і активний спосіб життя;

– етичні аспекти професії: вивчення етичних норм та засад, пов'язаних із викладанням фізичної культури;

6) стажування та практику: – педагогічна практика: активна участь у викладанні, спостереження за професіоналами та отримання педагогічного досвіду;

7) стеження за сучасними тенденціями: – актуалізація знань: майбутні вчителі вивчають сучасні тенденції у фізичній культурі, щоб ефективно впроваджувати їх у навчальний процес.

Ці аспекти підготовки спрямовані на створення кваліфікованих учителів фізичної культури, які зможуть ефективно працювати з учнями та сприяти їх фізичному, соціальному й емоційному розвитку.

Список літератури

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук. Тернопіль, 2005. 20 с.

2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3, т. VII. Тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ, 2011. С. 84-93.

3. Солтик О. О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту. Київ, 2003. 21 с.

4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. доктора пед. наук. Київ, 2009. 35 с.

Ірина Довгань

Науковий керівник – асист. Шупер С.В.

Інноваційні технології у фізичній терапії

Упровадження інноваційних технологій у сферу фізичної терапії має значно прискорити прогрес та підвищити ефективність реабілітаційних заходів. Фізичні терапевти та ерготерапевти разом з науковцями беруть участь у проведенні розробок, тестувань та модифікацій нових та існуючих реабілітаційних технологій. Ці відкриття та впровадження допомагають уникнути регресу та відстежувати позитивні зміни у діяльності пацієнтів упродовж реабілітаційного процесу [1].

Мета роботи: провести аналіз і висвітлення потенціалу використання інноваційних методик у фізичній терапії пацієнтів,

Результати та обговорення. Одним із популярних напрямів іноваційних технологій в реабілітації є телереабілітація. Це комплекс реабілітаційних заходів, який використовують переважно на амбулаторному етапі лікування. Він надається переважно дистанційно за допомогою телекомунікацій і комп'ютерних технологій [2]. Віддалені консультації та віртуальний запис на прийом дозволяють пацієнтам отримувати доступ до терапевтичних послуг, не виходячи з дому, усуваючи географічні бар'єри та підвищуючи зручність. Завдяки інтеграції переносних пристроїв і датчиків фізичні терапевти можуть дистанційно контролювати прогрес пацієнтів, збирати об'єктивні дані та надавати персоналізовані рекомендації [3].

Технології віртуальної реальності (VR) і доповненої реальності (AR) перетворюють досвід реабілітації, створюючи захоплююче та інтерактивне середовище. Ці технології можуть моделювати сценарії реального світу, дозволяючи пацієнтам виконувати функціональні завдання та вправи в безпечних і контрольованих умовах. Втручання на основі віртуальної реальності та доповненої реальності показали багатообіцяючі результати щодо покращення моторики, рівноваги та загальної

активності під час сеансів терапії, що робить реабілітацію більш приємною та мотивуючою для пацієнтів [4].

Завдяки прогресу в робототехніці з'явилися роботизовані реабілітаційні пристрої та екзоскелети, які пропонують нові можливості для фізичної терапії. Ці пристрої можуть надавати підтримку, допомогу і опір пацієнтам під час вправ, дозволяючи їм виконувати рухи, які інакше були б складними. Робототехнічна терапія дозволяє здійснювати точний контроль, об'єктивний збір даних і повторювані практики, що сприяє цілеспрямованій реабілітації та прискоренню одужання [1].

Геймінг і мобільні додатки все частіше використовуються для підвищення залученості пацієнтів і дотримання терапевтичних програм. Завдяки ігровим платформам пацієнти можуть брати участь в інтерактивних вправах, відстежувати свій прогрес і отримувати негайний зворотний зв'язок. Мобільні додатки надають пацієнтам зручний спосіб доступу до освітніх ресурсів, інструкцій щодо вправ і зв'язок зі своїми лікарями [2].

Висновки. Отже, інноваційні технології у фізичній терапії відкривають нові можливості для ефективного лікування та реабілітації пацієнтів. Використання високотехнологічних засобів дозволяє забезпечити індивідуалізоване та зручне лікування, сприяючи швидшому одужанню та підвищенню якості життя пацієнтів.

Список літератури

1. Попадюх Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2017. 300 с.
2. Козьявкін В. І. Інформаційні технології в стандартизації та організації медичної реабілітації. Український журнал телемедицини та медичної інформатики. 2008. № 2. С. 211-213.
3. Шепель, А. І., Горшко, В. І. Використання інноваційних методик віртуальної реальності у фізичній терапії пацієнтів із травмами опорно-рухового апарату. *Rehabilitation and Recreation*, 2023, № 17, С. 150–158.
4. Blasco J., Igual-Camacho C., Blasco M., Antón-Antón V., Ortiz-Llueca L., Roig-Casasús S. The efficacy of virtual reality tools for total knee replacement rehabilitation: A systematic review. *Physiother. Theory Pract.* 2021. № 37. P. 682–692.

Микола Жмуд

Науковий керівник – доц. Дарійчук С.В.

Сучасні засади забезпечення фізкультурної освітньої галузі в сучасній школі України

У сучасній системі загальної середньої освіти для учнів середніх класів запроваджена одна, затверджена МОН України, Модельна навчальна програма з фізичної культури. Саме на її основі педагоги укладатимуть власну навчальну програму, зміст якої буде враховувати умови кожного закладу загальної середньої освіти.

Ще однією актуальною особливістю є можливість вчителя працювати за авторськими навчальними програмами, які можуть суттєво відрізнитись від вимог модельної програми, але обов'язково відповідати вимогам стандарту освіти. Для Модельної програми, на думку фахівців, характерне логічне збереження положень навчальної програми 2009 р., запропонованих групою науковців і практиків під керівництвом Т. Круцевич. Саме використання інваріантної та варіативної складової визначено цією рисою. Зміст інваріантної складової визначений теоретико-методичними знаннями та загальною фізичною підготовкою, а варіативної 60 модулів, які вчитель разом з учнями обирають для вивчення в кожному класі. Відмінністю модельної програми в НУШ від попередниці стала вимога вивчати 10-12 варіативних модулів (5-6 клас), а не 4-6. При цьому не пропагується, а навіть скасовано послідовне вивчення кожного варіативного модуля. На кожному уроці запропоноване одночасне вивчення 3-4 модулів.

Фахівці неоднозначно прореагували на такі іновачії, називаючи їх такими, що суперечать основам теорії навчання рухових дій та обмежують застосування вчителем фізичної культури різних методів організації учнів. Викликала сумнів її реалізація як у сільських малокомплектних школах, так і у великих міських школах [1, с. 130-133].

Зазначимо, що в документі не виділено вимоги оцінювати рівень розвитку фізичних якостей та навчальних нормативів, що,

не відображає специфіки фізичного виховання та формує уявлення про предмет «Фізична культура» як другорядний чи факультативний. Рішення щодо не оцінювання навчальних досягнень учнів з «Фізичної культури» та «Безпеки і добробуту» може прийняти педагогічна рада закладу. Ще однією інновацією стало запровадження оцінювання не за критеріями, а на базі застосування технологій «Світлофор», «Звіт тижня», «Шкала», «Дві зірки», «Сигнали», «3-хвилинна пауза», що досить ефективно може бути використані в освітньому процесі з фізичної культури. Ще однією новинкою стало запровадження свідоцтва досягнень учня, в якому фіксуються семестрові та річні освітні досягнення, та щоденника спостережень, в якому занотовуються рівень формування ключових компетентностей та знань, умінь і навичок, які здобули за семестр, навчальний рік, протягом навчання [1, с. 130-133].

Отже, визначальний нормативний документом у плануванні освітнього процесу з фізичного виховання в НУШ на сучасному етапі розвитку фізичної культури визначаємо стандарт відповідного рівня освіти, між вимогами якого існує, що правда, фрагментарна наступність. Важливо, що Модельна програма в НУШ є скоріше орієнтиром, напрямом для організації освітнього процесу, а не обов'язковою нормою. Адже педагогам надано право формувати навчальні програми на основі модулів НУШ чи власних, авторських тем. Необхідно зазначити, що в документі не передбачено оцінювання рівня розвитку фізичних якостей та орієнтовних тестів, що, не відповідає специфіці навчального предмета «Фізична культура».

Список літератури

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / Педан О. С., Коломоець Г. А., Боляк А. А. та інші. 2021. 206 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1drw8kG38o9ykGH9IA2IY8cvtEQ9LjS5E/view> (дата звернення: 11.02.2023).
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Баженов Є. В. та ін. 2023. 510 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1liRhN5bsyA_vhZJlq27tOkciLLDLZ1bB/view (дата звернення: 11.03.2023).

Особливості застосування тайського масажу

Тайський масаж (йога-масаж) – це комбінація пасивної йоги та акупресури, цілісна система оздоровлення, який передбачає сильний вплив на пацієнта різними частинами тіла масажиста: ліктями, колінами, спиною, для впливу на меридіани тіла – центри життєвої сили людини. Масажні прийоми та положення тіла, які застосовуються при виконанні тайського масажу, покращують фізичний стан пацієнта. Деякі з них поліпшують властивості суглобів і м'язів і можуть бути доповненням до інших видів лікувального масажу.

Історія традиційного тайського масажу, або «стародавнього масажу» сягає у глибину віків. За легендою, засновником його вважається особистий лікар одного з царів Північної Індії Дживака Кумар Бхаши, який жив близько 2500 років тому.

Тайський масаж завжди вважався духовним ритуалом, пов'язаним з буддійським ученням, його викладали та практикували в храмах, які існували донедавна. Проведення такого масажу вважалося фізичним здійсненням Метти, тобто поняття, яким у буддизмі позначалися доброта та любов до людей. Починали процедуру тайського масажу з Пуджи – молитви-медитації, яка допомагає сконцентруватися на процесі лікування. Фахівці вважають, що без такої вищої свідомості та духовності масаж стає механічним і менш ефективним.

Згідно з теоретичною основою тайського масажу, по тілу людини проходять десять енергетичних ліній, на яких розташовані найбільш важливі акупресурні точки впливу. За концепцією даного масажу, через мережу енергетичних ліній (Прана Наді) енергія поширюється по всьому організму, завдяки чому формується енергетичне тіло – пранамайя коша.

У тайському масажі, який розкриває енергетичну систему людини, поєднуються техніки трьох видів терапії: лінійний, глибоко-тканинний масаж опорно-рухових меридіанів і

мануальна терапія з елементами йоги. Такий вплив допомагає зняти напругу тіла, сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин, рухливості суглобів, виведенню шлаків і токсинів, зміцненню м'язів, омолодженню та стимулює імунітет. Під час тайського масажу для поліпшення суглобової рухливості необхідно розтягнути кожен м'яз, при цьому треба враховувати індивідуальний поріг чутливості, щоб не завдати шкоди пацієнту.

Йога-масаж поєднує: 1. пасивні вправи, схожі до поз йоги, 2. глибокий тиск на м'язову тканину, 3. рефлексотерапію (розтягування – розкриття суглобів), 4. точковий масаж (активує потоки енергії в організмі людини). [1]

Традиційно тайський масаж роблять не на голе тіло, як інші види масажу, а в одязі. У давні часи королі не дозволяли своїм підданам торкатися свого тіла, тому тайський масаж умовно стали поділяти на загальний і королівський. При загальному масажист контактує з тілом пацієнта не тільки долонями та пальцями рук, а й передпліччями, зап'ястями чи ногами, при королівському – тільки руками.

Національною особливістю тайських традицій вважається культ стоп, пов'язаний з унікальною культурою догляду за ногами. Виконується масаж стопи спеціальною дерев'яною паличкою, або гладким каменем, при цьому часто застосовують розслаблюючі та заспокійливі ароматичні масла. [2]

Сеанс тайського масажу повинен починатися в положенні лежачи на спині, а закінчуватися в позиції лежачи на животі. Ефективна тривалість сеансу масажу приблизно 2-2.5 години.

Тайський масаж застосовують у переліку засобів впливу фізичної терапії для комплексного відновлення пацієнтів з різними патологіями: неврологічними, кардіореспіраторними, та ін.

Список літератури

1. Підкопай Д. О. Підготовка спортивного масажиста : Навчальний посібник / Харків : ХДАФК, 2005. – 104 с
2. Поплавський, В. В. Фізична терапія з елементами тайського масажу хворих на плечелопатковий періартрит [Текст] : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр / В. В. Поплавський ; науковий керівник В. І. Котелевський. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 67 с.

Інноваційні технології для самостійного контролю та вправ у реабілітації

Сучасні інноваційні технології та підходи в медицині не лише розширюють можливості лікування та реабілітації, але й акцентують увагу на важливості самостійного контролю та вправ під час процесу відновлення. Реабілітація, як важлива складова в оновленні функцій організму після травми чи захворювання, стає ще ефективнішою завдяки використанню технологій, що дозволяють пацієнтам здійснювати контроль над своїм власним процесом відновлення та активно брати участь у ньому. У цьому контексті, вивчення та розробка інноваційних методів самостійного контролю та вправ в реабілітації виявляється надзвичайно актуальним завданням. Далі буде обґрунтовано важливість цієї теми та проблеми, що виникають у процесі реабілітації та які можуть бути вирішені за допомогою самостійного контролю та вправ.

Сучасні технології та медичні інновації кардинально змінюють підходи до реабілітації. Завдяки цим досягненням пацієнти отримують можливість активно включитися в процес відновлення свого здоров'я. Мобільні додатки та смарт-пристрої для реабілітації стають все більш популярними та ефективними. Вони дозволяють створювати індивідуальні програми відновлення з урахуванням потреб кожного пацієнта та роблять реабілітацію більш доступною. Переваги використання цих технологій-це персоналізація, доступність, зручність та мотивація[3].

Один із викликів полягає у стандартизації та регулюванні медичних додатків для реабілітації. Необхідно розробити чіткі стандарти щодо якості, безпеки та ефективності таких додатків,

щоб забезпечити їхню відповідність медичним вимогам та нормативам. Це може включати сертифікацію продуктів, аудиторські перевірки та систему звітності [3].

Ще одним викликом є забезпечення доступності та використання таких технологій у всіх груп населення, включаючи людей з обмеженими можливостями, похилих осіб та тих, хто проживає у віддалених регіонах.

Необхідно розробляти додатки та пристрої, які будуть доступні та зручні для використання для різних категорій користувачів .

Потрібно також вирішувати питання приватності та безпеки даних пацієнтів, оскільки медичні додатки збирають інформацію про стан здоров'я та взаємодію з ним. Важливо забезпечити захист особистої інформації пацієнтів та дотримання вимог законодавства про конфіденційність медичних даних.

Перспективною є поєднання медичних додатків з іншими технологіями, такими як віртуальна реальність або розширена реальність, для створення іммерсивних та ефективних реабілітаційних середовищ. Це може допомогти забезпечити більшу мотивацію та залучення пацієнтів до процесу відновлення. [1,2]

Отже, все вище сказане свідчить про те, що медичні додатки та смарт-пристрої можуть відігравати важливу роль у покращенні реабілітації пацієнтів

Список літератури:

1. "Emerging Technologies in Rehabilitation for Complex Injuries and Conditions." Отримано з <https://langs.physio-pedia.com/uk/emerging-technologies-in-rehabilitation-for-complex-injuries-and-conditions-uk/>

2. The Journal of Head Trauma Rehabilitation: "Emerging Technologies in Rehabilitation." Отримано з <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6263024/>

3. Горошко, В. І., & Гордієнко, О. В. "Діджиталізація ринку послуг реабілітації, ерготерапії та занять спортом" (с. 76).

Серафім Івасюк

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Роль і місце рухової активності та рухового режиму у способі життя учнів

Вивчення рухової діяльності та її впливу на організм людини є об'єктом багатьох наукових досліджень. До основних положень рухової активності належить: біологічна потреба в русі, адаптація до навколишнього середовища, тобто рухова активність є ключовим чинником адаптації організму до змін навколишнього середовища. Організм удосконалює свої рухові навички, щоб ефективно взаємодіяти з оточуючим світом.

Рух є ключовим елементом розвитку дітей, сприяючи формуванню координації, моторики, вибудовує зв'язки у мозку та підтримує загальний розвиток.

Ці аспекти підкреслюють важливість рухової активності як для фізичного, так і для психічного здоров'я людини, і вони відображаються в різноманітних наукових дисциплінах, які вивчають цю проблематику. Фізична активність учнів середніх класів важлива для їхнього здоров'я, фізичного розвитку та загального самопочуття.

Забезпечення широкого спектра видів фізичної діяльності, включаючи спортивні ігри, легку атлетику, танці, плавання тощо. Це дозволяє учням знайти та розвивати в собі різноманітні інтереси.

Акцент на вдосконалення фізичних навичок, особливо тих, що є основою для подальшого вивчення конкретних видів спорту. Наприклад, стрибки, біг, робота з м'ячем, гімнастичні елементи.

Організація групових і командних занять, що сприяють розвитку соціальних навичок, співпраці та взаємодії з однолітками.

Надання інформації та відповідні тренування для розвитку навичок здоров'язбереження, включаючи правильне виконання фізичних вправ, раціональне харчування, гігієну та запобігання травмам.

Популяризація фізичних занять у позаурочний час, сприяння участі учнів у спортивних заходах, екскурсіях, туристичних походах тощо.

Рухова активність і руховий режим грають ключову роль у забезпеченні здорового способу життя учнів. Їхнє значення не обмежується лише фізичним розвитком, вони також впливають на психічне здоров'я, академічні досягнення та формування загальної особистості.

Дослідження показують, що рухова активність може покращувати концентрацію та пам'ять, що впливає на навчальні досягнення учнів.

Активний спосіб життя впливає на формування здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, бажання брати участь у спорті та свідомий вибір здорової їжі.

Зайняття фізичною активністю може служити засобом профілактики від негативних звичок, таких як куріння чи вживання наркотиків, забезпечуючи альтернативні способи відпочинку та розваги.

Заняття руховою активністю сприяють виробленню навичок саморегуляції, організації часу та планування, оскільки вони часто вимагають регулярного режиму.

Отже, рухова активність і руховий режим мають комплексний вплив на фізичне, психічне та соціальне здоров'я учнів і визначають загальний стан їхнього організму та якість життя.

Список літератури

1. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів / І. Г. Васкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал – 2012. – № 8. – С. 7–10.

2. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. / Кібальник О. Я. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 48 с.

3. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2008. – № 19. – С. 18–22.

Принципи навчання плавання дітей 4-6 років з порушеннями опорно-рухового апарату

Педагогічна модель навчання плавання дітей дошкільного віку з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату, включає в себе корекційні вправи та індивідуалізований підхід у виборі початкового способу навчання плавання, що дозволяє суттєво покращити показники постави дітей [1].

У період дошкільного онтогенезу із віком у дітей спостерігається тенденція погіршення основних показників опорно-рухового апарату, що зумовлює необхідність індивідуалізації методики початкового навчання плаванню дітей 4-6 років з порушеннями опорно-рухового апарату і ґрунтується на реалізації таких методичних принципів:

- принцип цілісності педагогічного процесу, що визначає вимоги до єдності рішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, освітніх завдань з освоєнням знань з техніки безпеки поведінки на воді та освоєнням технічних прийомів основних способів плавання (кроль на грудях та на спині, брас, "дельфін"); оздоровчих завдань із корекцією порушення постави та підвищення рівня розвитку фізичних якостей;

- принцип індивідуалізації передбачає:

а) забезпеченням на право вибору способу плавання для початкового етапу, виходячи з власних переваг, індивідуальних особливостей фізичної та технічної підготовленості;

б) уведення до навчального процесу спеціальних дихальних, оздоровчо-розвиваючих і корекційних вправ, що відбираються за ознаками виразності функціональних порушень опорно-рухового апарату.

- принцип поступовості, що визначає:

а) поетапне збільшення фізичних навантажень відповідно до динаміки позитивних ознак освоєння базового (вибраного) способу плавання;

б) поступове посилення педагогічних впливів на корекцію індивідуально виражених ознак порушення постави за рахунок збільшення дозування відповідних фізичних вправ.

Установлено, що веде до процесу навчання дітей 4-6 років спеціальних дихальних, оздоровчо-розвиваючих і корекційних вправ, які виконуються у спортивному залі та у воді, дозволяє достовірно поліпшити показники їхнього опорно-рухового апарату [3].

Ефективність педагогічного процесу щодо корекції постави та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку суттєво зростає за умови правильного використання принципів навчання плавання, розподілу дітей за навчальними підгрупами залежно від характеру наявних порушень опорно-рухового апарату, індивідуальних показників їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Список літератури

1. Іван Куроченко Фізична культура і спорт. Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ-2004. Н.Я.

2. Андрияшек Ю. И., Ежов В. В. Гидротерапия М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. 157 с.

3. Єфименко М. М. Литв'яков М. В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плаванню. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с

4. Каптелин А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопеди и травматологии М.: Медицина, 1986. 224 с.

Микола Коршенко

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Види та форми позакласної спортивно-масової роботи з учнями середнього шкільного віку як елемент підвищення мотивації до занять фізичною культурою

Позакласні спортивно-масові заходи відіграють важливу роль у підтримці та розвитку здорового способу життя учнівської молоді. Саме ці заходи мають потужний ефект щодо залучення учнів середнього шкільного віку, оскільки спрямовані на широку аудиторію. Вони створюють можливості для різних груп населення приєднатися до фізичної активності та спорту незалежно від підготовки та здібностей.

Участь у масових заходах сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учасників. Позакласні спортивно-масові заходи є чудовою можливістю для виховання й удосконалення рухових навичок і вмінь. Це особливо важливо для дітей та молоді, які формують свої фізичні навички.

Інтенсивний пошук нових напрямів, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи є важливою ініціативою для вдосконалення фізичної активності та формування мотивації серед школярів.

Використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, мобільні додатки, інтерактивні тренажери тощо, може зробити заняття більш цікавими та ефективними, особливо для учнів середнього шкільного віку.

Створення онлайн-ресурсів і платформ для фізичного виховання та спорту може сприяти залученню учнів до активності, забезпечуючи їм зручний доступ до інформації та тренувань.

Спільні проекти з громадськими та соціальними організаціями можуть сприяти розширенню впливу фізкультурно-спортивних заходів на різні групи населення.

Спеціальні заходи, такі як масові тренування, фітнес-фестивалі, екстремальні види спорту тощо, можуть привертати увагу молоді та створювати позитивний сприйняття фізичної активності.

Урахування психологічних аспектів та підтримка студентів у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності може грати важливу роль у стимулюванні їхньої зацікавленості.

Ці інноваційні підходи можуть стати частиною вдосконаленої системи фізкультурно-спортивної роботи в Україні, стимулюючи більше людей до здорового способу життя й активної фізичної активності.

На сьогодні однією із форм залучення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою є Всеукраїнські змагання «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Ці змагання проводяться серед учнів України під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО».

Основна мета Всеукраїнської шкільної ліги - збільшити кількість школярів, які займаються спортом на постійній основі і ведуть здоровий спосіб життя.

У сезоні 2023/2024 Всеукраїнські шкільні ліги заплановано провести змагання з п'яти видів спорту: баскетбол, волейбол, футзал, спортивне орієнтування та черліденг.

Отже, позаурочні форми занять, що ґрунтуються на добровільності, дають учням можливість самостійно обирати активності, які їх цікавлять. Це стимулює внутрішню мотивацію та забезпечує більший інтерес до участі. Загалом, успішна позаурочна діяльність ґрунтується на створенні стимулюючого та відкритого середовища, де учні можуть вільно розвивати свої інтереси, навички та особистісний потенціал.

Список літератури

1. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С.293-305.

2. Лук'яненко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості/ Микола Лук'яненко // Молодь і ринок №7 (90), 2012.

3. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 17-22.

Марія Костел

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Нові підходи до оцінювання учнів на уроках фізичної культури в НУШ

Фізична культура в Новій українській школі спрямована на розвиток фізичних якостей, здоров'я та спортивних навичок учнів. Основні принципи, які керуються у навчальному процесі фізичної культури, включають загальнорозвивальний підхід, індивідуалізацію, доступність та варіативність.

Оцінювання на уроках фізичної культури є важливою складовою педагогічного процесу, спрямованого на розвиток фізичної активності, здоров'я та спортивних навичок учнів.

Нова українська школа (НУШ) визначається новим підходом до навчання й організації освітнього процесу. У контексті оцінювання фізичної культури у НУШ слід враховувати загальні принципи цього підходу:

- Оцінювання повинно враховувати індивідуальні особливості кожного учня, його можливості та потреби.

- Сприяння розвитку індивідуальних та групових цілей, самооцінці і саморегуляції учнів.

- Оцінювання повинно охоплювати різні аспекти фізичної активності, включаючи рухові навички, фізичну форму, знання правил гри, здоров'я та інші.

- Визнання й оцінка активної участі учнів у фізичних заняттях й здоровому способі життя.

- Сприяння розвитку власної мотивації до фізичної активності.

- Застосування формативного оцінювання для надання зворотного зв'язку та виправлення недоліків у процесі навчання.

Відповідно до Держстандарту Нової української школи оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється з використанням методики формувального оцінювання, яке складається з поточного та підсумкового оцінювання.

Для поточного оцінювання рекомендується застосовувати тестування фізичних можливостей учнів та проводити його

декілька разів упродовж навчального року. Головне - не варто відводити для цього окремі заняття.

Оцінювання в контексті розвитку ключових компетентностей, таких як співпраця, самоорганізація, креативність та інші здійснюється під час підсумкового оцінювання. Згідно з Держстандартом Нової української школи, рекомендується застосовувати 6 компонентів (в цілому становить 100%):

Відвідування та ставлення до уроків, активність при підготовці до уроку — 10%. Застосовується метод спостереження вчителя.

Здатність застосовувати навички і вміння, визначені навчальною програмою, в ігрових та змагальних ситуаціях та у повсякденному житті, — 20%. Метод спостереження вчителя, самооцінювання та моніторингу.

Розвиток фізичних якостей — 20%. Визначається шляхом тестування та формувального оцінювання моніторингу.

Особистий прогрес школяра — 20%. Застосування методів тестування та формувального оцінювання, моніторингу.

В оцінюванні фізичної культури у Новій українській школі (НУШ) важливим елементом є оцінка знань та їх застосування на практиці. Це охоплює розуміння основних понять, визначених програмою, правил ігор, а також знання процесів, що відбуваються в організмі під час виконання різних вправ та активностей — 15%.

Оцінювання поведінки учня (дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та в позаурочних заходах, соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях) — 15%.

Отже, оцінювання фізичної культури у Новій українській школі допомагає визначити рівень освоєння матеріалу, а також розвивати критичне мислення й уміння використовувати здобуті знання у реальних ситуаціях фізичної активності.

Список літератури

1. Наказ МОНУ № 289 від 01.04.2022 року «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти»

Особливості формування у майбутніх учителів фізичної культури вмінь до розв'язання професійних ситуацій

Формування у майбутніх учителів фізичної культури вмінь до розв'язання професійних ситуацій є складним і багатогранним процесом, але, разом з тим, – дуже важливим аспектом їх підготовки.

Аналіз науко-методичної літератури свідчить про те, що для цього можна використовувати різні методи навчання, а саме: практичні вправи, рольові ігри, кейс-стаді, дебати тощо.

Окрім того, важливо стимулювати майбутніх учителів фізичної культури до самостійного пошуку рішень, аналізувати ситуації, використовувати теоретичні знання для виконання практичних завдань. Роль викладача полягає у тому, щоб повноцінно надати студентам можливості випробування різних стратегій та методів та врахувати особливості при формуванні вмінь до розв'язання професійних ситуацій.

Особливості формування вмінь засновані на теоретичній основі, практичному досвіді, соціальних навичках, рефлексії, адаптивності та творчості, етичних аспектах.

Зокрема, теоретична основа полягає в тому, що майбутні вчителі фізичної культури повинні мати глибокі знання у своїй галузі: про фізіологію, методику навчання, психологію, техніку тощо.

Набуття практичного досвіду в різних ситуаціях також надважливе для розвитку вмінь. Стажування в школах, тренувальних центрах, робота зі студентами на практиці – все це дає можливість зустрічати та розв'язувати професійні ситуації.

Соціальні навички полягають у тому, що учителі фізичної культури повинні вміти ефективно спілкуватися з учнями, колегами, батьками тощо. Це передбачає навички ведення бесід, вміння слухати і розуміти іншу точку зору, розв'язання

конфліктів тощо.

Окрім того важливо, щоб майбутні вчителі фізичної культури були здатні аналізувати власну роботу та рефлексувати над нею, що дозволить їм постійно вдосконалювати свої вміння та підбирати підходи.

Наступний критерій – адаптивність і творчість, адже учитель фізичної культури повинен бути гнучким та вміти швидко реагувати на зміни у навчальному середовищі й потреби учнів. Творчий підхід до вирішення проблем і ситуацій може бути важливим фактором успіху.

Формування у майбутніх учителів фізичної культури відповідального й етичного підходу до професійної діяльності є також важливим. Це стосується етичного аспекту, адже вони повинні бути здатні до правильних виборів у складних етичних ситуаціях, які можуть виникнути у процесі роботи з учнями та спортивними командами.

Ці особливості враховуються при розробці навчальних програм, методів навчання та організації практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Важливо, щоб цей процес був системним і спрямованим на практичне формування комплексу вмінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності.

Отже, для формування у майбутніх учителів фізичної культури вмінь до розв'язання професійних ситуацій можна використовувати різноманітні підходи та стратегії, що містять практичні вправи та симуляції ситуацій, де студенти можуть випробувати свої навички у реальних або схожих на реальні умовах. Також важливо давати студентам можливість аналізувати й обговорювати професійні ситуації, використовуючи теоретичні знання та практичний досвід.

Література

1. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.
2. Куртова Г. Ю. Аналіз сучасної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів. 2011. № 83. С. 123-127.

Богдан Кушнірюк

Науковий керівник – доц. Лясота Т.І.

Вікові особливості фізичного розвитку та функціональної підготовленості велосипедистів

При підготовці велосипедистів особливе значення має загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна підготовка велосипедистів включає розвиток спеціальних фізичних і швидкісно-силових здібностей. Швидко-силові здібності грають одну з головних ролей у велоспорт, оскільки зростання спортивних результатів гонщиків досягається в здебільшого за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантаження [1]. Усі змагання з велоспорту проходять на час, де спортсменам необхідно виявити силові та швидкісні здібності. Науковці [1,2,3] зазначали, що підготовка та розвиток швидкісно-силових здібностей виступають одними з важливих складових елементів сучасного тренувального процесу. Вікові особливості біологічного дозрівання різних функціональних систем позначаються на ефективності навчання техніку рухових дій та вдосконалення фізичних якостей [2]. Виражений прогрес у вдосконаленні координаційних здібностей та гнучкості пов'язаний з віком 6-10 років і досягає максимуму до 14-15 років у дівчат і на 1-2 роки пізніше у юнаків. Найбільший приріст швидкості під впливом тренувальних впливів відбувається у віці 9-12 років, а до 13-15 років за своїми проявами досягає максимуму. За даними фахівців, максимальна частота рухів при педалюванні (без навантаження) підвищується у хлопчиків і дівчаток до 13 років. У цей період перевага тренуваних дітей перед нетренованими особливо велика. Якщо в цьому віці не приділяти увагу вдосконаленню швидкості, то в наступні роки відставання, що виникло, важко ліквідувати. Силові здібності юних велосипедистів тісно пов'язані зі зростанням кісткової та м'язової тканини, розвитком суглобово-зв'язувального апарату. Найбільший приріст сили окремих м'язів відбувається у період від 14 до 17 років. Загалом виражена тенденція до поліпшення показників м'язової сили та

витривалості у велосипедному спорті може зберігатися до 25-30 і більше років. Особливістю вікового розвитку рухових якостей є різноспрямованість їх зміни у період статевого дозрівання. Швидко силові якості в цей період зростають інтенсивно, а координаційні якості (зокрема, точність диференціювання та відтворення зусиль) можуть навіть знизитися. Відбувається це у зв'язку з гормональною перебудовою в організмі підлітків, що спостерігається в цей період, яка призводить до зростання збудливості та до збільшення рухливості нервових процесів [3].

Треба також враховувати й анатомо-морфологічні зміни, які у цей період відбуваються в організмі. Збільшення довжини тіла та кінцівок призводить до зміни біомеханічної структури рухів, вимагає вироблення нових координацій, що супроводжується погіршенням пропорційності й узгодженості рухів. Наприклад, зниження швидкісно-силових показників у дівчат 15-17 років пояснюється тим, що, з одного боку, зупиняється зростання швидкості рухів, з другого – наростає вага, причому значно за допомогою пасивної маси жиру. Це призводить до зменшення відносної сили дівчат.

Отже, різні рухові якості досягають свого максимального розвитку у різному віці залежно від темпів дозрівання функціональних систем, що забезпечують їхній прояв. З цим фактором значно пов'язаний оптимальний вік початку занять велосипедним спортом, переважна спрямованість тренувальних впливів на початкових етапах багаторічної підготовки, а також орієнтовні межі найвищих досягнень

Список літератури:

1. Лясота Т.І., Гнесь Н.О. Вдосконалення змагального періоду підготовки велосипедистів з крос-кантрі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 56-60
2. Платонов В. Н. Періодизація спортивної підготовки. Загальна теорія та її практичне застосування. В. Н. Платонов. К.: Олімпійська література, 2013. – 623 с.
3. Тренування на гірському велосипеді: як розвивати та підтримувати МТВ фітнес, силу та витривалість URL: <https://www.singletracks.com/progression/mountain-bike-training-how-to-build-and-maintain-mtb-fitness-strength-and-endurance/> (дата звернення 11.06.23)

Оздоровлення засобами фізичної культури

Здоров'я є найголовнішою потребою людини, визначаючи її працездатність та сприяючи гармонійному розвитку особистості. Здоровий спосіб життя означає організований, активний, працездатний та захищений від негативного впливу навколишнього середовища спосіб життя. Цей спосіб життя дозволяє людині зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я до глибокої старості.

Оздоровлення засобами фізичної культури може включати широкий спектр дій і вправ, спрямованих на поліпшення фізичного та психічного стану організму. Ось кілька прикладів: ранкова гімнастика; тренування силових вправ; кардіо-навантаження; йога та розтяжка; загартовування.

Оптимальний руховий режим, який передбачає систематичні фізичні вправи та спорт, є основою здорового способу життя, сприяючи зміцненню здоров'я та розвитку фізичних здібностей. Фізична активність корисна для всіх, зокрема для працівників розумової праці, які можуть випадково призвести до "сидячого" способу життя. Регулярні фізичні вправи підтримують здоров'я серця, мускулатури та дихальної системи. Ходьба є простим та ефективним способом фізичної активності, сприяючи загальному самопочуттю та працездатності. Регулярні заняття фізичною активністю допомагають підвищити ефективність виробничої діяльності та забезпечують загальний стан організму. Фізичні вправи сприяють активізації всіх органів і систем, поліпшують фізичну підготовленість і викликають позитивні емоції та самопочуття.

Фізичні вправи не лише впливають на окремі органи, але й на весь організм завдяки нервовій системі, що виконує роль основного пускового механізму. Навіть невеликі фізичні навантаження, як ходьба чи присідання, помітно впливають на функції багатьох органів і систем. Під час фізичних вправ поглиблюється дихання, прискорюється серцевий ритм, змінюється артеріальний тиск, а

також активізується робота органів травлення та виділення. Фізичні вправи сприяють збільшенню життєвого об'єму легень та покращенню кисневого обміну, що особливо важливо при захворюваннях серця і легень. Систематичні заняття фізичною культурою також впливають на обмін речовин та покращують функціонування внутрішніх органів. Загартовування також є ефективним методом підтримки здоров'я. Воно дозволяє уникнути багатьох захворювань, продовжити тривалість життя та зберегти високу працездатність. Загартовування зміцнює тонус нервової системи, поліпшує кровообіг та нормалізує обмін речовин. Неправильно вважати, що будь-яке фізичне навантаження під час виконання різних робіт може замінити фізичні вправи. Тільки спеціально підібрані рухи, які сприяють оздоровленню організму, розвитку фізичних якостей та корекції дефектів статури, можуть вважатися фізичними вправами. Тому перед початком занять фізичною культурою треба звернутися до фахівців, дотримуватися їх порад і підлягати регулярному медичному контролю. Фізична культура є важливою як для людей фізичної, так і розумової праці, особливо для дітей та підлітків, оскільки саме у їхньому віці закладається фундамент фізичного розвитку та здоров'я.

Отже, фізична активність, така як ранкова гімнастика, має важливе значення для підтримання здоров'я та підвищення працездатності. Вона сприяє швидкому переходу організму у бадьорий стан після сну, активізує нервову систему та функціонування органів. Фізичні вправи також покращують обмін речовин, зміцнюють м'язи та серцево-судинну систему, а загартовування допомагає уникнути захворювань та зберегти високу працездатність. Завдяки регулярним заняттям фізичною культурою можна підвищити якість життя та зберегти здоров'я на тривалий час.

Список літератури

1. Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. URL: <http://surl.li/rofkб>.
2. Управління охорони здоров'я. www.medycyna.sm.gov.ua. URL: <https://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1188-f171>.

Віталій Луцак

Науковий керівник – доц. Лясота Т.І.

Вплив технологій на футбол

З розвитком технологій у сучасну епоху технології почали відігравати все більшу роль у сфері футболу, як у його розвитку, так і в його впливі на гру.

«Однією з переваг технологій на цих масштабних спортивних або глобальних подіях є те, що вони можуть впроваджувати ідеї та інновації, які інакше могли б бути упущені сезонними лігами. Бюджети глобальних подій великі, а ставки ще вищі», – сказав Майк Гіфре, старший віце-президент SuiteHop [2].

Упровадження відеоасистента рефері (VAR): одним із найпомітніших технологічних досягнень у футболі є впровадження систем відеоасистента рефері (VAR). VAR було запроваджено, щоб допомогти суддям приймати точніші рішення щодо голів, пенальті, червоних карток і помилкових ідентифікацій. Ця технологія значно зменшила межу похибки у критичних рішеннях, забезпечивши більш справедливий результат гри [1].

Збір даних GPS поширений уже досить давно. Майже кожен професійний клуб використовує цю технологію, і багато напівпрофесійних і аматорських клубів також забезпечують збір такого типу інформації (Akenhead & Nassiss, 2016).

Аналіз продуктивності гравців: технологічний прогрес зробив революцію в аналізі продуктивності гравців. Пристрої відстеження, такі як GPS і акселерометри, використовуються для збору даних про рух гравців, швидкість, пройдену відстань та інші відповідні показники. Ці дані допомагають тренерам і командам аналізувати та оптимізувати свої стратегії, виявляти слабкі місця та приймати обґрунтовані рішення для підвищення продуктивності та зниження ризику травм [1].

Залучення шанувальників і враження від перегляду: Технології також мали значний вплив на залучення шанувальників і враження від перегляду. З розвитком платформ соціальних медіа та сервісів потокового передавання вболівальники тепер можуть отримувати доступ до матчів у прямому ефірі, найкращих моментів і закулісного вмісту з будь-якої точки світу. Крім того, досліджуються технології віртуальної реальності (VR) і доповненої

реальності (AR), щоб забезпечити захоплюючий та інтерактивний досвід для вболівальників, підвищуючи їхнє загальне задоволення та зв'язок із грою.

Адаптація та впровадження: інтеграція технологій у футбол спричинила проблеми з адаптацією та впровадженням. Опір змінам, потенційні помилки в технології та потреба в навчанні офіційних осіб і гравців для ефективного використання технології – це деякі з перешкод, які необхідно подолати.

Вартість: упровадження та підтримка технологій у футболі можуть бути дорогими. Менші клуби та ліги можуть зіткнутися з фінансовими обмеженнями при впровадженні передових технологій, створюючи потенційний дисбаланс у доступності технологічних досягнень.

Надмірна залежність від технологій: існує занепокоєння, що надмірна залежність від технологій може зменшити людський елемент у грі. Футбол завжди мав певний рівень суб'єктивності та інтерпретації, а надмірна залежність від технологій може призвести до втрати спонтанності та емоційних аспектів, які роблять спорт унікальним [2].

Технології, безсумнівно, принесли багато переваг у світ футболу. Від VAR до технології лінії воріт і аналізу ефективності гравців, ці досягнення покращили справедливість, точність і загальний досвід гри. Однак важливо знайти баланс між технологічними інноваціями та збереженням суті футболу як виду спорту, який глибоко вкорінений у людських навичках та емоціях. Ретельно ставлячись до викликів і максимізуючи переваги, футбол може продовжувати розвиватися разом із технологіями, зберігаючи при цьому свої основні цінності [1,2].

Список літератури:

1. Арслан Шахін Використання технологій у футболі: від м'яча до VAR URL: <https://thesporting.blog/blog/the-use-of-technology-in-football-var> (дата звернення 11.01.24)

2. Омар Мохамед Вплив технологій на футбол: виклики та переваги URL: <https://medium.com/@oo607820/the-impact-of-technology-on-football-challenges-and-benefits-cf7271cb7849> (дата звернення 11.01.24)

Катерина Матенко
Науковий керівник – асист. Кобилюк Х.М.

Теорія та методика викладання спортивних ігор «Баскетбол»

Баскетбол – популярна спортивна гра. Цей вид спорту являє собою спортивну командну гру з баскетбольним м'ячем, мета гри закинути в корзину суперника м'яч більшу кількість разів, ніж команда суперника за відведений час на гру. У кожній баскетбольній команді 5 польових гравців також, є гра 3х3. До роботи залучаються практично всі групи м'язів, включаються основні механізми енергозабезпечення.

Цей вид спорту набув популярності не лише серед юнаків а й серед дівчат, командна гра загартовує та дає можливість виплеснути всі емоції, досягати поставленої мети та завдань на період матчу.

Баскетболіст, що здатний володіти кількома технічними прийомами, не враховуючи ігрові обставини під час гри, матиме багато втрат м'яча. Вивчення техніки передач м'яча та, взагалі, всіх прийомів техніки володіння м'ячем тільки в стандартних позах і з завченою схемою рухів, побудованих на статичних положеннях, не виховує у гравців вміння застосовувати їх у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, особливо, при застосуванні технічних прийомів на великих швидкостях. У зацікавленні до занять видом спорту баскетболом, можна використовувати різноманітні естафети та ігри з м'ячем та без м'яча, навіть студентам цікаво приймати участь у змаганнях такого формату або для вдосконалення та закріплення навичок та вмінь виконання різних вправ, командного чи індивідуального характеру.

Вдосконалення та закріплення тактики гри починають по мірі оволодіння студентами технікою нападу і захисту. У процесі навчання тактики гри можна виділити зокрема декілька етапів, а саме:

1. Перший етап розвиває в студентів специфічні якості і здібності, які встановлюють основу успішних тактичних дій. Головне місце займають підготовчі вправи для розвитку фізичних якостей й орієнтування, вправи на спритність щоб переключити увагу від одних рухових дій до інших, рухливі ігри, спортивні ігри та естафети.

2. Другий етап в періоді удосконалення технічних прийомів у наполегливості формують тактичні уміння, вивчаються та засвоюються індивідуальні тактичні дії.

3. Третій етап навчають гравців взаємодії між декількома гравцями на засвоєнні тактичних дій. Баскетбол цікавий вид спорту для різного віку, нововведення зацікавлює студентів до занять та до виду спорту у цілому, щоб в подальшому житті та в майбутньому досягати поставлених цілей та задач.

Отже, Баскетбол має не тільки оздоровче значення, але і агітаційно-виховальне. Заняття баскетболом підтримують та допомагають у спортивній формі студентів, наполегливість до занять спортом, досягати цілей та йти впевнено до перемоги разом зі командою.

З вищесказаного, можна сказати баскетбол це досягнути результатів і подальше підвищувати свої майстерні здібності, оздоровлюватися та набувати фізичної форми. Щоб у майбутньому можна було проявляти себе з найбільш талановитих юнаків і дівчат.

Список літератури

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с. : іл.

2. Шевченко О. О., Глебов Д. І. Характеристика техніки переміщень у баскетболі. Спортивні ігри. 2014. С. 228-232.

3. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікєенко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О.М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с

Ангеліна Мацюченко

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Важливість волейболу у фізичному вихованні

Фізичне виховання є важливою складовою будь-якої повноцінної навчальної програми. Воно пропагує здоровий та активний спосіб життя, розвиває фізичну форму та прищеплює такі цінності, як командна робота та спортивна майстерність. У цьому контексті волейбол став видом спорту, який пропонує учням численні переваги.

Волейбол відомий своїми високими фізичними вимогами, що робить його чудовим інструментом для покращення фізичної підготовки учнів. Цей вид спорту передбачає швидкі рухи, стрибки, пірнання та швидку зміну напрямку, що вимагає спритності та координації. З часом відпрацювання цих навичок може значно збільшити загальну спритність учня. Крім того, постійні рухи на волейбольному майданчику підтримують частоту серцевих скорочень гравців, що сприяє поліпшенню серцево-судинної форми. Повторні стрибки й удари м'яча зміцнюють м'язи ніг, особливо в стегнах і литках, сприяючи розвитку м'язової сили. Крім того, гнучкість, необхідна для виконання різних волейбольних прийомів, таких як блокування, може призвести до підвищення загальної гнучкості.

Регулярна участь у заняттях з волейболу не тільки допомагає учням розвинути ці фізичні якості, але й сприяє активному та здоровому способу життя. Займаючись цим видом спорту, учні, швидше за все, продовжуватимуть займатися фізичними вправами поза аудиторією, що може дати тривалу користь для здоров'я. Крім того, фізичні навантаження, пов'язані з волейболом, сприяють вивільненню ендорфінів, зменшуючи стрес і сприяючи відчуттю благополуччя серед учасників. Таким чином, волейбол слугує цілісним підходом до фізичної підготовки, що стосується кількох аспектів здоров'я та благополуччя одночасно.

Суть волейболу як командного виду спорту робить його чудовою платформою для виховання основних навичок командної роботи та співпраці в учнів. Потреба в скоординованих рухах, таких як передача та встановлення м'яча, підкреслює важливість синхронної командної роботи. Цей досвід вчить учнів, як довіряти

своїм товаришам по команді та покладатися на них, визнаючи, що кожен відіграє важливу роль у досягненні спільної мети перемоги в матчі.

Волейбол надає перевагу ефективній комунікації, що робить його ідеальним видом спорту для вдосконалення як вербальних, так і невербальних навичок спілкування у учнів. Спілкування на волейбольному майданчику швидке і важливе. Гравці мають донести свої наміри та стратегії до товаришів по команді за лічені секунди, часто використовуючи стислі й точні словесні підказки.

Соціальні переваги волейболу не обмежуються майданчиком, а поширюються на різні аспекти розвитку учня. Одним із найважливіших аспектів є заохочення соціальної взаємодії. За допомогою волейболу учні формують зв'язки зі своїми товаришами по команді, поділяють спільні цілі та розвивають почуття товариства.

Волейбол як фізично важкий вид спорту є ефективним засобом зниження стресу для учнів. Регулярна фізична активність, така як гра у волейбол, викликає викид ендорфінів у мозку, які є природним підйомом настрою. Ці ендорфіни допомагають зменшити стрес і тривогу, сприяючи загальному відчуттю благополуччя. Заняття волейболом дають учням здоровий вихід для вивільнення накопиченої енергії та негативних емоцій, пропонуючи перепочинок від щоденного тиску академічного та особистого життя.

Список літератури

1. Bird M. Роль волейболу в просуванні фізичної культури <https://volleycountry.com/news/the-role-of-volleyball-in-promoting-physical-and-mental-health-among-students>.

2. Darrel (2023). Переваги волейболу для занять фізкультурою: заняття для будь-якого віку та здібностей. <https://vanguardvolleyball.com/the-benefits-of-volleyball-for-physical-education-classes-an-activity-for-all-ages-and-abilities/>.

3. Ioan-Sabin, Sopa & Marcel, Pomohaci. (2020). Значення гри у волейбол на уроках фізичної культури в гімназії. Analele Universității din Oradea: Fascicula Educație Fizică și Sport. 29. 17-25.

Максим Мельников

Науковий керівник – канд.н.фіз.вих.та спорту Штефюк І.К.

**Формування індивідуальної фізичної культури
старшокласників**

Сучасна система трансформації фізичного виховання школярів набуває особливого значення з врахуванням гендерної психології, до якої вчителю фізичної культури у практичній діяльності варто звертатися .

Саме дана наука, за даними Т.Ю. Круцевич [3] характеризується проведенням різноманітних експериментальних досліджень, із ретельним теоретичним осмисленням емпіричних фактів, початком різноманітних культурних досліджень, адаптацією до умов сучасності загальновідомих методів психології з метою дослідження та розробкою гендерної проблематики. Такими виступають гендерні стереотипи – уявлення про соціальні ролі чоловіків і жінок, які, передусім, базуються на первинних біологічних ознаках. Гендерний підхід автор розглядає як сукупність уявлень щодо відмітності в поведінці та сприйнятті чоловіками і жінками, які першочергово визначаються відповідними соціальним чинниками виховання в суспільстві, та розповсюдження в соціумі уявлень про чоловіче та жіноче [3].

Упровадження гендерного підходу у процес фізичного виховання сучасних ЗЗСО є одним із індикаторів гендерної збалансованості як розвиненої сучасної України, що знаходиться перед європейським вибором.

Це потребує впровадження гендерного підходу як нового засобу розуміння та пізнання сучасних реалій у навчально-виховному процесі ЗЗСО, та особливо у фізкультурній діяльності. У такому осмисленні, вдосконалення процесу виховного молодого суспільства держави, наповнення його відповідним змістом, сприятиме формуванню сучасного світогляду та особистісного потенціалу школярів.

Сьогодні гостро постає питання про реалізацію зазначеного підходу у фізичному вихованні школярів, впровадження якого науковці роз'яснюють як – розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних якостей, здібностей і задатків кожної дитини, яка буде формувати нову стратегію залучення школярів до

систематичних занять фізичною культурою та виховання позитивного ставлення до рухової активності [3].

Гендерну ідентичність зазвичай розглядають як базисну структуру соціальної ідентичності людини, що характеризує її з погляду приналежності до чоловічої або жіночої статі, але найбільш значуще те, як сама людина себе ототожнює. Процес гендерної ідентичності та її формування нерозривно пов'язані з усвідомленням гендерних ролей, які виступають у вигляді соціальних ролей, набір очікуваних взірців поведінки молоді. С.Т. Вихор у своїй праці довів, що у меті гендерного виховання відбиваються його змістові компоненти, значення яких реалізуються в ідеях гендерної рівності, цінності кожної особистості та самореалізації [1].

Основною метою гендерного виховання, на думку В. Кравець, є формування правильного розуміння сутності моральних установок і норм у сфері взаємин статей, з врахуванням потреб керуватися ними в усіх сферах діяльності [2].

Отже, ми з'ясували, що переважно у процесі фізичного виховання, а саме у практичній частині, враховуються тільки біологічні фактори статевих відмінностей, що є недостатньо для формування індивідуальної культури як чоловіків, так і жінок.

Через брак відповідної інформації у фахівців галузі фізичної культури простежується зниження мотивів та інтересів школярів до занять фізичною культурою.

Список літератури

1. Вихор С.Т. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку [дисертація]. Тернопіль; ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2005.272 с.

2. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль: ТНПУ; 2008. 476 с.

3. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;12:56-60.

Олександр Онищук

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Брейкінг: олімпійські перспективи

Брейкінг – стиль танцю та частина хіп-хоп культури, яка сформувалася і виникла у США в 1970-х роках.

Форма танцю розширилася в усьому світі, завдяки популярності Брейкінг команд і окремих лідерів культури, які демонстрували свою майстерність через битви та шоу, різних хіп-хоп об'єднань, організацій і незалежних змагань, які підтримують його розвиток. З часом деякі з цих змагань стали культовим і прийняли на себе місця проведення великих чемпіонатів світу.

Літні Олімпійські ігри 2024 року вперше введуть у програму такий вид спорту, як брейкінг, що є неабиякою подією для усієї спільноти. Грандіозні змагання відбудуться з 9 по 10 серпня на площі «Згоди» у Франції, Париж, що стане офіційним дебютом цього виду спорту в програмі та першою танцювальною дисципліною, яка з'явиться в історії літніх Олімпійських ігор.

У програмі брейкінгу буде розіграно дві медалі, по одній для чоловіків і жінок, у яких змагатимуться 16 найкращих «bboys» і 16 найкращих «bgirls» в очних одиночних битвах. Представників кращих 16 відбиратимуть за отриманими балами з попередніх чемпіонатів від WDSF, які проводилися протягом року.

Міжнародним організаційним органом у брейкінгу є Всесвітня федерація танцювального спорту (WDSF), яка була заснована в 1957 році, саме вона дала можливість брейкінгу стати офіційно признаною спортивною дисципліною.

До речі, раніше брейкінг уже був успішно показаний на літніх Юнацьких Олімпійських іграх 2018 року в Буенос-Айресі, після чого він позитивно схваленим для участі в Парижі 2024 [1].

Президент міжнародного олімпійського комітету – Томас Бах заявив, що вони додали брейкінг як частину програми, щоб залучити побільше інтересу молоді до Олімпійських ігор [2].

На нашу думку, це дуже правильне рішення, адже брейкінг – саме та дисципліна, яка може вразити око своєю віртуозністю та

різномісністю елементів і переходів, зацікавити юних спортсменів досягати висот у цьому ділі. Доволі часто лунає від людей порівняння цього спорту зі спортивною гімнастикою. Частково можна згодитися, бо багато елементів достатньо схожі або ж навіть узяті з гімнастики.

Але в брейкінгу є велика перевага, оскільки він не має настільки багато рамок щодо виконання тих чи інших елементів у порівнянні зі спортивною гімнастикою. Спортсмен може бути вільним у своєму так званому раунді, тільки він буде свої комбінації переходу та підлаштовує їх під музику.

Це дуже радує тренерів та «bboys» (бі-боя), адже основою брейкінгу є танець та свобода рухів в моменті, що ні в якому випадку не має бути обмеженим.

Популяризація спорту – запорука здорової нації, а брейкінг дає можливість дітям перетворити свою енергію на хорошу фізичну підготовку, креатив і творчість. В житті все циклічно, сподіваємося, що участь брейкінгу на Олімпійських іграх зможе підкорити серця молодих спортсменів і виведе його на новий рівень.

Список літератури

1. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Breaking_at_the_2024_Summer_Olympics
2. <https://www.paris2024.org/en/sport/breaking/>

Дмитро Остафійчук
Науковий керівник – викл. Медвідь А.М.

Інноватика у фізичному вихованні початкових класів в умовах Нової української школи

Однією з ключових складових Нової української школи (НУШ) стає інноваційний підхід до фізичної культури. Остання освітня реформа встановлює високі стандарти для професійної кваліфікації вчителів фізичної культури [3]. В умовах складних матеріально-технічних умов сучасний педагог повинен сприяти поколінню Z у відкритті для себе чарівного світу фізичної культури, пропонуючи школярам радість і задоволення від регулярних занять ефективною фізкультурно-оздоровчою діяльністю [1]. Відповідно до Закону України "Про інноваційну діяльність", інновації являють собою нові чи вдосконалені конкурентоздатні технології, продукцію або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного чи іншого характеру, які суттєво покращують структуру та якість виробництва і (або) соціальної сфери. Отже, у контексті нашого дослідження визначається логіка, за якою нова фізична культура повинна базуватися на тих змінах, які не порушують чинне законодавство, підвищують ефективність існуючої системи фізичного виховання та є інноваційними, уникаючи банальних, ризикованих чи сумнівних нововведень.

Останні наукові дослідження та здоровий глузд свідчать, що фізична культура в НУШ не повинна відстаюти від соціокультурних, економічних, епідеміологічних, технологічних, інформаційно-цифрових та освітніх трансформацій, що стрімко відбуваються у світі та Україні.

Актуальні наукові дослідження [3] та передові педагогічні практики свідчать про можливість інноваційних змін у фізичній культурі учнів НУШ на рівні змісту, фізкультурно-оздоровчих технологій, оцінювання, управління організації освітнього процесу.

Оглядаючи зміни на рівні змісту фізичного виховання [2], можна відзначити велику різноманітність варіативних навчальних модулів, що складають близько 40 програм з фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих систем, а також фітнес-гібридів, які використовуються прогресивними вчителями на своїх уроках.

Щодо інновацій на рівні педагогічного інструментарію, до них відносять [1, 2, 3]: застосування ігрових і сюжетних методик, проведення колових тренувань і діалогізацію занять; використання інформаційно-комунікаційних, дистанційних та гейміфікаційних технологій; впровадження компетентнісного, індивідуального, диференційованого, креативного, спортифікаційного й особистісно зорієнтованого підходів; а також використання нестандартного та інноваційного обладнання.

Потужним каталізатором інновацій у оцінюванні навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури є використання технік формувального оцінювання. Вони характеризуються критеріальністю, активністю, інтерактивністю та дозволяють учням самостійно відстежувати свій прогрес у напрямку індивідуально значущої траєкторії фізичного розвитку. Ці новаторські техніки формувального оцінювання передбачають усні, візуальні, рухові, письмові, креативні, електронні та групові методи.

Список літератури

1. Дичківська, І. М. (2004). Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ: Академвидав.
2. Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, (19 (Supplement issue 6)), 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
3. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

Міофасціальний реліз для спортсменів

МФР – це інноваційний-фітнес підхід, створений для того, щоб опрацювати кожен м'яз тіла (перші 3 літери слів: міо-фасціальний-реліз). Вони розшифровуються так: міо – м'яз, фасція – оболонка, реліз – розслаблення. Міофасціальний реліз – система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла. [1]

Високі фізичні навантаження, стреси та травми провакують зниження еластичності фасцій, вони стають твердими. У відповідь на це спазмуються м'язи, у яких виникають тригерні зони – ділянки підвищеної напруги. У напружених ділянках м'язів погіршується кровообіг, порушується живлення тканин.

При пальпації м'язів тригерні зони утворюють біль, який поширюється по тілу. Зняти напругу, знизити інтенсивність болю допоможуть вправи для міофасціального розслаблення. Вони активізують кровообіг, покращують обмін речовин у тканинах, перешкоджають злипанню фасцій та утворенню спайок.

Спортсмени використовують міофасціальне розслаблення м'язів, щоб підготувати їх до навантажень перед тренуваннями та швидко розслабити мускулатуру між підходами під час заняття у спортзалі. Уже після першого сеансу міофасціального релізу знижується напруга та прискорюється відновлення м'язів.

Любителі спорту можуть використовувати для міофасціального релізу перкусійні масажери, одинарні та подвійні м'ячі, масажні роли.

Перкусійні масажери допомагають швидко позбутися втоми та напруги після важкого тренування, відновитися після травм. Перкусійні масажери різного розміру та потужності можна використовувати вдома, у спортзалі чи на стадіоні, брати із собою у поїздки.

МФР із ролом дозволяє розім'яти великі групи м'язів на ногах, спині. Роли відрізняються за розміром, жорсткістю матеріалу, різною буває їхня поверхня. [2] Вони допомагають пропрацювати 80% м'язів і фасцій. М'ячі менші за площею, тому можуть впливати глибше. Ними можна опрацьовувати окремі точки, наприклад, на стопах, сідницях, в грудних м'язах.

Не плутайте МФР з розтяжкою. Розтяжка розтягує м'язи, вона не впливає на фасції. А рухливість та правильна робота м'язів залежить від стану фасцій. На фасції впливає МФР і масаж. [3]

Спортсменам, які давно практикують МФР, рекомендується брати для опрацювання м'язів жорсткі роли з рельєфною поверхнею.

Одинарні м'ячі призначені для розминання невеликих м'язів на руках, шиї, стопі, для точкового впливу на тригерні зони. Здвоєними м'ячами зручно масажувати м'язи з двох сторін від хребта, не торкаючись його. [2]

МФР – це справжній порятунок для спортсменів. Загалом ця система вправ впливає на численні фізіологічні процеси, які є важливими для спортсменів, і може поліпшувати їх фізичну витривалість, масу тіла, відновлення та інші аспекти фізичної підготовки.

Список літератури

3. <https://spacemag.com.ua/beauty/skin/mfr-trenuvannya-shho-cze-take-i-chomu-jogo-varto-sprobuvaty/>.
4. <https://physiokit.com.ua/uk/miofascialnij-reliz/>.
5. <https://hiitworks.com/blog/koli-efekt-privemnishe-nizh-proces/>.

Катерина Пашнюк

Науковий керівник – доц. Дудіцька С.П.

Фізична рекреація як структура показників якості життя підлітків

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, своєрідним змістом якого є рухова діяльність, спроектована на задоволення потреб людини активно відпочивати відновлення та зміни діяльності [1].

Основна функція рекреації – соціальна, вирішує проблему організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми та групами; підвищує освітній, культурний рівень. Економічний зміст рекреації полягає у відновленні працездатності, скороченні захворюваності, забезпеченні зайнятості населення в рекреаційній сфері, включаючи роботу в туристичному, санаторно-курортному комплексі, спортивно-оздоровчих, культурно-дозвільних та освітніх закладах. Можливість відпочинку, розширення спектру соціальних контактів у період рекреації та підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, що відображають якість життя підлітків.

Варто звернути увагу на ряд суттєвих ознак фізичної рекреації, містить культурно-ціннісні елементи; має інтелектуальні, емоційні та фізичні аспекти; здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах; надає вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти; має зазвичай розважальний (гедоністичний) характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; відбувається переважно в природних умовах; містить певну науково-методичну базу [2].

Не варто забувати також, що до фізичної рекреації виділяють певні види занять фізичними вправами, як ранкова зарядка, ввідна гімнастика, фізкультхвилинка в учбових закладах, жвава гра дітей, підлітків і дорослих, різноманітні види прогулянок пішки, на велосипедах лижах, човнах, катання на ковзанах.

Тому діяльність фахівця з рекреації потрібно розглядати в зіставленні з цими видами фізичної активності [3].

Реалізація основних елементів рекреаційної діяльності сприяє покращенню якості життєдіяльності підлітків.. Участь підлітків у рекреації обмежена матеріальними, психофізичними, особистісними та соціальними факторами. У сучасних умовах внаслідок високої захворюваності підлітків, збільшення навчальних навантажень, інших несприятливих психологічних впливів, а також зниження рекреаційних можливостей сім'ї та школи виникає потреба додаткового цілеспрямованого включення підлітків до рекреації.

Загальний контекст зарубіжних досліджень полягає в тому, що рекреація сприяє фізичному, психічному та соціальному здоров'ю, тим самим підвищуючи якість життя населення. Вітчизняна школа особливу увагу приділяє фізичній рекреації, що ґрунтується на руховій активності. У цілому нині рекреація усуває феномен втоми, розширює функціональні можливості організму, зміцнюючи здоров'я підлітків [3].

Список літератури

1. <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=69424>
2. https://tourlib.net/statti_ukr/skrypnyk.htm
3. http://4ua.co.ua/sport/ta3bd78a4d43a88521216c27_0.html

Грина Пуляєва
Науковий керівник – ст. викл. Козік Н.М.

Тестування при інсультах

Інсульт вважають однією із провідних причин довгострокової інвалідизації дорослих." Протягом 2023 року в Україні 87114 пацієнтам діагностовано гострий мозковий інсульт (ішемічний інсульт у 76575 пацієнтів, а геморагічний – у 10802).

Основою діагностики пацієнтів з інсультами є нейровізуалізаційні методи, зокрема комп'ютерна томографія та магніто-резонансна томографія головного мозку.

У практиці фізичної терапії для діагностики важкості інсульту використовують різноманітні тести.

Для визначення сили м'язів застосовують шкалу Medical Research Council Weakness Scale (MRC), яка дозволяє оцінити силу м'яза в балах від 0 до 5. Пластичність, еластичність м'язів, їх здатність до розслаблення оцінюють методом тонусометрії.

Визначення рівня неврологічного дефіциту проводять за шкалою інсульту національного інституту здоров'я (National Institutes of Health stroke scale – NIHSS), яка складається з п'ятнадцяти пунктів, які оцінюються від 0 до 4 балів. Зокрема рівень свідомості, рухи очних яблук, поля зору, параліч мускулатури обличчя, рухи у кінцівках, мова, координація, чутливість, синдром «заперечення». [1]

Функціональні шкали застосовують для визначення функціональної незалежності пацієнта, його інвалідизації. Вони дозволяють об'єктивізувати динаміку функціональних порушень і симптомів, оцінити ефективність відновлення, потребу в допоміжних пристосуваннях та ін.

Індекс мобільності Рівермід (Index Rivermead Mobility – RMI) дозволяє визначити повсякденну активність хворого – повороти в ліжку, перехід з лежачого положення в сидяче, пересаджування, підйом на сідці, підняття предметів та ін. Метод є надійним, валідним і клінічно значущим інструментом

оцінки. Значення індексу відповідає сумі балів за позитивні відповіді на питання (15 питань) щодо рухливості пацієнта. Вищий бал демонструє кращу здатність пацієнта до пересування.

Модифіковану шкалу Ашворта (Modified Ashworth Scale використовують для оцінки спастики при підвищенні м'язового тону. Вона дозволяє оцінити силу опору м'язів до пасивного руху в суглобі зі змінною швидкістю за 5 бальною шкалою

Для оцінки функціонального стану хворого після інсульту в клінічній практиці широко застосовують шкалу Ренкіна (Modified Rankin Scale - mRS), що охоплює п'ять ступенів інвалідизації пацієнта. Чим вищий бал згідно з указаною шкалою, тим важча функціональна неспроможність пацієнта.[2]

Тест Берга на рівновагу (BBS) простий, чутливий до змін добре підходить для пацієнтів, які перенесли інсульт. Пацієнта просять утримувати задану позу певний час, зберігаючи рівновагу при спробі виконання завдання.

Проба Ромберга застосовується для оцінки статичної координації людини. Вона базується на принципі, що для збереження рівноваги свого тіла людина повинна використовувати, як мінімум, два з трьох елементів: пропріорецептивну чутливість (здатність відчувати положення свого тіла в просторі), вестибулярну функцію (здатність відчувати положення своєї голови у просторі) та зір, який дозволяє коригувати дії при зміні положення тіла).

Результат проби Ромберга оцінюється за здатністю утримувати рівновагу із закритими очима та піднятими вперед руками протягом 30 секунд.

Застосування діагностичних методів при інсультах дозволяє оцінювати функціональний стан пацієнтів, правильно будувати та коригувати реабілітаційний процес.

Список літератури

1. Магась В. О., Романишин М. Я. Особливості обстеження фізичним реабілітологом пацієнта після інсульту. *«Фізична культура, спорт та здоров'я»*: 2015. : зб. матеріалів XV Міжнар. наук.-практ. конф., 2015 р. Харків С. 215–217.

2. Основні принципи діагностики, формування діагнозу, лікування та профілактики мозкового інсульту / Зозуля І.С. та ін. *Український медичний часопис*. 2015. №5. С. 34–38

Христина Равлюк

Науковий керівник – проф. Мосейчук Ю.Ю.

Методичні особливості позанавчальних форм фізичного виховання учнів

Позанавчальна робота є невід’ємним компонентом системи освіти в Україні, оскільки завдання здоров’язбереження дітей і молоді, формування цінностей здорового способу життя, свідоме ставлення до нього залишається пріоритетним у сучасній політиці.

З огляду на це, важливо реалізувати зазначені завдання не лише на уроках фізичної культури, а й у позанавчальний час.

Про важливість фізичного виховання дітей і молоді, їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою збереження та зміцнення здоров’я, в т.ч. в умовах позанавчальної роботи, зазначено у вітчизняних нормативних документах, зокрема ЗУ «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року», «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року», «Концепції позашкільної освіти в умовах воєнного часу» та ін.

Аналіз науково-педагогічної літератури виявив, що спільним у позакласній та позашкільній діяльності як складових системи безперервної освіти є спрямування на розвиток здібностей та обдаровань вихованців, задоволення їх інтересів, духовних запитів, потреб у професійному визначенні. Відмінність полягає в умовах проведення: позакласна – здійснюється педагогічним колективом у ЗЗСО в позаурочний час; позашкільна – за межами ЗЗСО, наприклад у закладах позашкільної освіти.

Позанавчальна робота з фізичного виховання має такі особливості: «добровільна участь; відсутність оцінок; відносно обмежений зміст і спрощена структура заняття; наступність у виконанні завдань фізичного виховання; проведення занять у складі представників однакового або різного віку; залучення активістів, батьків-волонтерів; домінування гуманних,

товаристських відносин; зміст, форми, тривалість занять чітко не регламентують; емоційний потенціал заходів і занять; педагогічне керівництво має консультативно-рекомендаційний характер» [1, с. 3].

З метою виявлення ставлення здобувачів освіти до організації позакласної роботи з фізичного виховання, особливостей її проведення в закладах загальної середньої освіти нами проведено практичне дослідження з учнями Чернівецької гімназії I-II ступенів №14 Чернівецької міської ради (з 25.09.2023 р. по 20.10.2023 р.), а також студентами 2-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Узагальнений аналіз результатів діагностичного опитування 20 здобувачів повної загальної середньої освіти гімназії №14 та 21 студента ЧНУ імені Юрія Федьковича засвідчив, що:

- 23 респонденти (56 %) зазначили про те, що частота проведення позакласних фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів у ЗЗСО висока;
- 24 особи (59 %) вказали про наявність гурткової (секційної) роботи з фізичної культури в ЗЗСО;
- 16 опитаних (39 %) такі секції відвідують / відвідували;
- 13 здобувачів освіти (32 %) констатували цікавий рівень організації такої діяльності.

Шляхами удосконалення позакласної роботи з фізичної культури в ЗЗСО було визначено:

- збільшення кількості спортивних заходів, змагань, різних естафет та ігор – 20 осіб (49 %);
- збільшення кількості секцій – 14 респондентів (34 %);
- збільшення кількості учасників (учнів) у позакласній роботі з фізичної культури – 6 опитаних (15 %).

Список літератури

1. Грицюк С., Грицюк Л. Потенційні можливості ігрової діяльності в позакласній роботі з фізичного виховання молодших школярів. URL:

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6570/1/13.pdf>

Специфіка розвитку силової підготовки спортсменів в ігрових видах спорту

Теоретично, фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес, що удосконалює рухові здібності людини, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток особистості. Це основа для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів у вибраному виді спорту [1].

Спеціальна фізичної підготовки (СФП) - процес розвитку спеціальних фізичних якостей та умінь, які є передумовою для оволодіння різними технічними прийомами, необхідними в обраному виді спорту для досягнення високих результатів [2]. СФП допомагає оволодіти технікою ігрових прийомів, підвищити ефективність тактичної підготовки, досягти всебічного розвитку спортивної форми, вдосконалити психічну підготовку [1].

Мета СФП – максимальний розвиток сили, швидкості та інших необхідних фізичних якостей у взаємозв'язку та поєднанні. Для виконання цього завдання використовують спеціально підготовчі вправи зі специфічною для основної вправи складністю, координацією, темпом та ритмом руху. Для цього найбільш підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні, рухливі ігри. Межа між ЗФП і СФП досить умовна, оскільки результат впливу залежить більше від методу, ніж від вправи, що використовується.

До факторів, за допомогою яких можна регулювати вплив вправ, відносять ступінь напруги, кількість повторення вправи, тривалість інтервалу відпочинку.

СФП у спортивних іграх має на меті розвивати саме ті сторони підготовки спортсменів, які забезпечують безпосереднє

здійснення змагальної діяльності у вибраному виді спорту, тобто амплуа.

За допомогою СФП розвиваються певні якості, необхідні спортсмену в ігрових умовах: вміння швидко переходити зі статичного положення в динамічне, вміння швидко виконувати зупинку після переміщення, розвивати стрибучість, спритність та рухливість у суглобах. З цією метою використовується спеціальні підготовчі вправи, схожі за структурою з основними ігровими діями [2].

У першій частині заняття рекомендується використовувати вправи для розвитку швидкості, спритності, стрибучості. У другій частині - вправи для розвитку сили та інших якостей, вправи з розучуванням ігрових прийомів [1]. Фізичні якості більш схильні до розвитку при проведенні тренування за комплексним методом, тобто коли застосовуються різні засоби і методи, що передбачають одночасний розвиток не однієї якості, а декількох [3].

Однак, сильних від природи людей зовсім небагато; сильними стають, виконуючи спеціальні силові вправи. Специфіка силової підготовки спортсмена у тому, що спочатку необхідно створити базу, фундамент нарощування сили, а потім постійно її накопичувати та розвивати.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ, 2012. 41 с.
3. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги чемпіонату України. ЦСКА (Київ). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 69-71.

Особливості реабілітації хворих з патологією шлунково-кишкового тракту у санаторно-курортних закладах

Захворювання органів травлення посідають одне з провідних місць у структурі соматичної патології та являють собою серйозну медико-соціальну проблемою зважаючи на значну їх поширеність, схильність до прогресування та частоту ускладнень, а також тимчасової і стійкої втрати працездатності.

Сьогодні дедалі більшого розповсюдження в медичній практиці набуває напрям реабілітації, стрижнем якого є поетапне, комплексне відновне лікування гастроентерологічних захворювань із використанням фізичними чинників.

Для України цей новий напрям консервативної відновної терапії є особливо перспективним, оскільки за ступенем забезпеченості рекреаційними та курортними лікувальними ресурсами наша країна посідає одне з провідних місць в Європі (курорти Трускавець, Східниця, Закарпаття та ін.). Україна посідає четверте місце в Європі за обсягом розвіданих мінеральних водних запасів — 2,4 млн/м³, водночас використовує свої водні запаси далеко не в повній мірі, а лише на кілька відсотків.

Метою нашого дослідження стало вивчення ефективності різних засобів фізичної терапії на хід реабілітації пацієнтів із патологією шлунково-кишкового тракту, що перебувають на санаторно-курортному етапі відновлення.

Фізіотерапевтичні методи позитивно впливають на функціональний стан центральної та вегетативної нервової та систем, і травлення, справляють протизапальну, знеболюючу, антиспазматичну дію, підвищують неспецифічну резистентність організму та імунітет.

Позитивний ефект від лікувального масажу проявляється кількома механізмами, серед яких основним є нервово-рефлекторний.

Мінеральні води з високим вмістом заліза (залозисті) мають широкий спектр лікувальної дії. Вони рекомендовані як при захворюваннях системи травлення, так і при ряді інших захворюваннях, зокрема – при анемії.

Уживання питних мінеральних вод нормалізує стан і функцію слизових оболонок органів травлення. Залежно від фізико-хімічного складу води, характеру захворювання, стану секреторної та моторно-евакуаторної функцій шлунку, часу вживання їжі мінеральні води здатні регулювати секрецію і кислотність шлункового соку.

Грамотне поєднання прийому води з іншими реабілітаційними заходами призводять до істотного поліпшення самопочуття, виникнення стійкої ремісії, активізації обміну речовин, нормалізації кровообігу [1].

Дієвою методикою, яка застосовується при лікуванні органів травлення, є теплова терапія, що використовує ще один природний ресурс – озокерит, тобто спеціальну мінералізовану грязь для зовнішніх аплікацій. Озокеритолікування справляє безпечний, протизапальний, антисептичний ефект.

За необхідності очищення товстої кишки, а також усього організму від застою слизу, шлаків, токсинів, призначається процедура гідроклонолтерапії, що являє собою поетапне промивання кишківника підготовленою водою без використання будь-яких додаткових медикаментозних засобів.

Використання різних засобів фізичної терапії в ході лікування та реабілітації хворих із гастроентерологічною патологією перспективне, оскільки дозволяє значно знизити потребу у медикаментозній терапії, продовжити період ремісії, поліпшити загальний стан і якість життя пацієнтів.

Список літератури

1. Управління курортами : навч. посібник / Н. М. Влащенко ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 226 с.

Тетяна Руснак
Науковий керівник – асист. Шупер С. В.

Особливості застосування фізичної терапії у хворих на ішемічну хворобу серця

Ішемічна хвороба серця (ІХС) та інфаркт міокарда були і залишаються однією із головних причин до смерті та інвалідизації населення. Раніше хворі на інфаркт міокарда не менше місяця повинні були дотримуватись суворого ліжкового режиму абсолютно без активних рухів для максимального розвантаження серця [1]. Проте такий ліжковий режим мав несприятливий психологічний вплив, сприяв застою в легенях та гіпостатичним пневмоніям, атонії кишок, дизурії. Тепер у жодного лікаря не виникає сумнівів у необхідності використання довільних рухів, масажу та лікувальної гімнастики, ранній підйом з ліжка, ходьбу вже з перших днів хвороби [2].

Мета роботи: вивчити позитивний лікувальний вплив фізичних вправ у хворих з ішемічною хворобою серця для сприяння реабілітації хворих і відновлення максимально повноцінного життя пацієнта, включаючи повернення до праці.

Методи дослідження. Обстежено 10 хворих, які перебували на стаціонарному етапі лікування у зв'язку з ІХС і перенесеним інфарктом міокарда (9 чоловік та 1 жінка, середній вік 64,3±5,1 р.). Дослідження проводилась з метою виявлення впливу фізичного навантаження на організм людей з захворюваннями серця. Обстеження містило оцінку АТ, ЧСС, ЧД, ЕКГ у динаміці. Хворим призначали ФТ у формі заняття лікувальною гімнастикою груповим методом 3 рази на тиждень по 30-45 хв. згідно з настановами та етапами кардіореабілітації. Результати дослідження підлягали стандартизованій статистичній обробці.

Результати та обговорення. Протягом занять складнощі у проведенні фізичної терапії виникали через нестабільний АТ та зміни ЧСС у пацієнтів, періодично виникало запаморочення, або загальна слабкість, що вимагало корекції поточних цілей занять та методики їхнього проведення. Уже після першого тижня

реабілітаційних заходів пацієнти почали відчувати підвищення емоційного стану, покращення загального тону організму, зменшення частоти головного болю та запаморочення. З'явилася психологічна налаштованість на швидке і повноцінне одужання. При динамічному обстеженні спостерігали поліпшення показників ЕКГ, тенденцію до нормалізації АТ і ЧСС. До кінця проведеного реабілітаційного курсу функціональне відновлення організму хворих на ІХС продовжувалось, і на завершення стаціонарного етапу лікування та реабілітації зафіксована стійка позитивна динаміка всіх показників у досліджуваних хворих.

Висновки. Проведення фізичної реабілітації хворих на ІХС та інфаркт міокарда починається на стаціонарному етапі за умови стабілізації пацієнта після перенесеного гострого кардіологічного стану. Раннє залучення хворих до реабілітаційного процесу сприяє не тільки фізіологічному поліпшенню, відновленню втрачених функцій організму, але й підвищенню емоційного стану та загального тону. Ліпші результати лікування та реабілітації демонструють пацієнти, до яких, окрім медикаментозної терапії, застосовувалася ще й фізична терапія [3]. Реабілітація та психологічна адаптація має охоплювати якомога більше пацієнтів з серцево-судинними хворобами з метою вторинної профілактики ускладнень і прогресування кардіальної патології. Фізичному терапевту дуже важливо враховувати особливості хворого та його захворювання, щоб максимально допомогти йому справитися з негативними переживаннями та повернутися до активного життя. [4].

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів, ПП-Кварт, 2011. 303 с.
2. Білянський О. Ю., Куц О. С. Методика фізичної реабілітації осіб другого зрілого віку після мозкового ішемічного інсульту : метод. посіб. Дрогобич : Відродження, 2007. 137 с.
3. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів, Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 432 с.
4. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 184 с.

Віталій Рябий

Науковий керівник – доц. Дарійчук С.В.

Актуальні проблеми моніторингу здоров'язбережувальної роботи в закладі освіти

Термін «моніторинг» (латин. Monitor – той, хто спостерігає, запобігає) розглядається в більшості наукових праць як метод дослідження реальності за допомогою подання й обробки своєчасної та якісної інформації. Загалом під моніторингом розуміють систему спостережень за станом якогось явища або процесу. Зазначимо, що моніторинг суттєво відрізняється від діагностики або оцінювання, а саме тривалістю, безперервністю та багаторівневістю [2].

Залежно від способів збору інформації виділяють чотири види моніторингів: до першого належать такі, що передбачають опис об'єкта без будь-яких вимірювань із використанням технології структуризації результатів, побудови схеми та збору інформації, наприклад, моніторинг ЗМІ. До другого такі, під час яких здійснюють вимірювання параметрів, наприклад, рівня фізичного здоров'я. Третій проводиться з використанням системи загальноприйнятих критеріїв або індикаторів, наприклад, серцевої діяльності. Четвертий вид реалізується під час наукових досліджень за системою показників, наприклад, санітарно-гігієнічний, соціально-політичний, якості та способу життя населення.

Розглянемо складові моніторингу здоров'язбережувальної роботи в сучасному закладі освіти. Відповідно до запропонованого підходу виокремлено 3 блоки моніторингу та їх індикатори: 1) стан здоров'я учнів, 2) характеристику освітнього середовища школи; 3) спосіб життя школярів.

Розглянемо індикатори, згідно з якими можемо ефективно моніторити фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями. Отже, для визначення стану здоров'я можна аналізувати медичні дані: розподіл за групами здоров'я, розподіл хронічних захворювань, визначення динаміки та структури гострої захворюваності.

Рівень фізичного розвитку є важливим показником стану здоров'я дитини: на нього впливають психічні та фізичні

перевантаження, харчування та інші чинники способу життя. Фізична підготовленість учнів є наслідком їх рухової активності.

Для характеристики освітнього середовища школи передбачається аналіз: фахової інфраструктури (стан будівель, можливості для повноцінного харчування, наявність відповідних приміщень та обладнання); характеристики навчального процесу (режим навчальних занять, обсяг і структура навчання, інновації у навчанні, оптимальність тижневого навантаження).

Кадровий потенціал закладу можемо моніторити згідно з такими індикаторами або показниками: наявність фахівців із врахуванням кількості учнів (вчителів фізичної культури, медичних працівників тощо); рівня особистісної та фахової підготовки педагогів (усвідомлення необхідності власної педагогічної діяльності щодо забезпечення здоров'я школярів, розуміння суті, володіння знаннями про формування та збереження здоров'я, застосування їх на практиці тощо). Важливим є визначення наявності різноманітних форм рухової активності школярів протягом навчального дня і поза уроками (секції, самостійні заняття, участь у змаганнях).

Спосіб життя учнів можна охарактеризувати за допомогою: соціальних або побутових характеристик: освітній рівень батьків, побутові умови, наявність КП; харчування учнів, зокрема особливостей харчування у школі; рекреаційно-відпочинковою структури – список хоббі протягом дня).

Крім того, контроль за ризиком виникнення шкідливих звичок здійснюється за рахунок моніторингу а) поширеності шкідливих звичок у соціальному оточенні, наприклад, кількість учасників із найближчого оточення, які вживають психоактивні речовини; б) готовності до здорового способу життя, яка визначається за рівнем сформованості життєвих навичок [2].

Список літератури

1. Шиян О., Павлова Ю., Кудрик Л., Сороколів Н., Микитюк О.Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. Л. : Кольорове небо, 2013. 122 с.
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO, 2009. 392 p.

Іван Савчук
Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Значення уроків фізичної культури в системі фізичного виховання школярів

Головна соціальна задача сучасного суспільства полягає в вихованні гармонійно розвинутої особистості з духовним багатством, моральною чистотою та фізичною досконалістю, а фізична культура і спорт є важливими засобами виховання такої особистості.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства. Вона спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей особистості. Фізична культура має значний вплив на формування гармонійного розвитку людини.

У системі фізичного виховання, різноманітні організаційні форми співпрацюють між собою, але урок фізичної культури у школі відіграє особливу роль. Він є однією з основних форм фізичного виховання школярів і має завдання сприяти їх фізичному розвитку, формуванню навичок здорового способу життя та розвитку активної життєдіяльності.

На уроках фізичної культури діти мають можливість розвивати свої фізичні здібності, вчитися працювати у команді, розвивати такі якості, як витривалість, сила, швидкість, координація рухів та спритність. Крім того, вони оволодівають правильними основами фізичних вправ і рухів, а також навчаються використовувати спортивні ігри та змагання як засоби для досягнення фізичного та психологічного розвитку.

Уроки фізичної культури у школі також виховують у дітей прагнення до здорового способу життя, формують ціннісні орієнтації, пов'язані з фізичною активністю, та розвивають у них основи спортивної моралі.

Різноманітність форм організації фізичного виховання допомагає учням оволодівати предметом фізичної культури та формувати особисту фізичну культуру. Кожна з цих форм має

свою специфіку і спрямована на досягнення певних завдань фізичного виховання.

Навчання фізичних вправ є однією з основних форм організації фізичного виховання. Це заняття, під час якого учні оволодівають основними руховими діями, вправами, спортивними елементами та технікою. Навчання фізичних вправ сприяє розвитку фізичних якостей, координації рухів, спритності та сили.

Процес удосконалення фізичних здібностей також є важливою формою фізичного виховання. Це можуть бути спеціальні тренування, вправи на розвиток конкретних фізичних якостей, тестування та контроль результатів. Ця форма спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки та розвиток спортивного потенціалу учнів.

Важливо, що педагог має адаптувати план уроку до реальних умов і ситуацій, які виникають під час його проведення. Знання можливих варіантів, методична підготовка та педагогічна інтуїція допоможуть вчителю приймати правильні рішення під час уроку.

Структура уроку планується з урахуванням біологічних закономірностей функціонування організму, що впливають на працездатність. Логіка розгортання навчально-виховного процесу пов'язана з біологічною працездатністю організму. Зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації та зона тимчасової втрати працездатності є важливими концепціями, які використовуються для планування і розбудови уроку фізичної культури.

Ці підходи допомагають учителю створити оптимальні умови для розвитку учнів під час уроку фізичної культури, враховуючи їх фізичні можливості та потреби.

Список літератури

1. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Ч. 2 — Тернопіль : Навч. книга — Богдан, 2007. — 247 с.

2. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. — Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2007. — 272 с.

Тетяна Семенюк
Наукова керівниця – асист. Лістау К.О.

Роль оцінювання функціонального стану дітей у реабілітаційному процесі

Першою та невід’ємною складовою реабілітаційного процесу українські та закордонні науковці вважають обстеження. Оцінювання пацієнтів указується як перший складник, що передує створенню й виконанню реабілітаційної програми. Реабілітаційне обстеження, передбачає оцінку фізичних функцій пацієнта/клієнта і аналіз споріднених чинників. Для збору специфічної інформації про пацієнта/клієнта процес складання історії рухової дисфункції може охоплювати анкетування, консультації чи обговорення з іншими членами мультидисциплінарної команди, перегляд наявних медичних записів [1] Необхідною частиною реабілітаційного обстеження є врахування та проведення загального аналізу психологічних, економічних, соціальних та культурних чинників, які часто значно впливають на стан пацієнта, його проблем.

Оскільки основна частина пацієнтів, які звертаються до фізичного терапевта – це діти, то і реабілітація в педіатрії має свою специфіку в силу особливостей дитячого організму, які треба враховувати при проведенні оцінювання. Наслідки багатьох захворювань, дефекти розвитку істотно порушують адаптивні здібності дитячого організму, не дозволяючи вважати таку дитину цілком здоровою.

Реабілітація в педіатрії - чітко окреслений етап в системі охорони здоров'я дітей. Починається він з моменту виникнення захворювання, травми або дефекту розвитку і закінчується відновленням фізичного, психічного і соціального благополуччя при відсутності або стійкої компенсації патологічних відхилень морфологічного або функціонального характеру. На основі оцінки реабілітаційного потенціалу визначається реабілітаційний прогноз. Зокрема, визначаються здібності до

орієнтації, пересування, самообслуговування, спілкування, навчання, контролю за своєю поведінкою, до праці, які підлягають або не підлягають відновленню або компенсації [2].

При обстеженні з метою встановлення реабілітаційного діагнозу, оцінювання психічного та фізичного розвитку дитини застосовують клінічні й параклінічні (лабораторні, рентгенологічні, інструментальні, ультразвукові й інші) методи. Обстеження поділяється на об'єктивне та суб'єктивне. Суб'єктивне обстеження включає спостереження та опитування. Об'єктивне обстеження дітей передбачає огляд, пальпацію, перкусію, аускультацию, проведення функціональних проб/тестів, використання шкал [4].

Завершальною частиною обстеження є аналіз фізичним терапевтом усієї отриманої інформації та надання висновку про функціональний стан дитини [3].

Отже, доцільний вибір структури та методів обстеження фізичним терапевтом вкрай важливий у процесі реабілітації дітей. Він дає можливість правильно виставити короткотривалі та довготривалі цілі і відновити дитину.

Список літератури:

1. Герцик А. М. Структура процедури обстеження опорно-рухового апарату у фізичній реабілітації / А. М. Герцик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 9

2. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії: навчальний посібник. Одеса: Олді+. 2022. С.18

3. Навчальний посібник КПІ ім. Ігоря Сікорського «Методи обстеження в фізичній терапії, ерготерапії», Київ, 2023р.

4.https://e-idruchniki.com/content/398_102_Metodi_obektivnogo_klinichnogo_obstejennya_ditei.html

Катерина Сергєєва

Науковий керівник – ст. викл. Зендик О.В

Відновлення стійкості та правильного патерну ходьби після протезування нижньої кінцівки

У фізичній терапії концепція стійкості може служити для аналізу фізичної витривалості пацієнтів та формування оптимальних програм відновлення

Мета реабілітації - досягти максимальної незалежності та ефективної ходи. Аналіз здорової ходи є ключовим етапом у формуванні реабілітаційних програм. Використання валідних критеріїв оцінки допомагає встановлювати цілі та вимірювати успішність програми.

Після ампутації людина автоматично змінює свій центр ваги на стопу, не протезованої кінцівки. Існує період, коли пацієнт перебуває без протезу, необхідний для оцінювання та прийняття рішення про встановлення протеза. Протягом цього періоду пацієнт пристосовується до нового центру ваги, що може ускладнити адаптацію після отримання протеза[1].

Латеральне перенесення ваги

Стоячи між брусами та тримаючись обома руками, людина з ампутацією виконує переміщення ваги з непротезованої на протезовану кінцівку. Початково це може обмежуватися перенесенням ваги тільки з таза, проте з часом, коли пацієнт стає впевненішим, вправа розширюється на виконання рухів усім тілом. Ця вправа спрямована на зміцнення сідничних м'язів і м'язів залишеної кінцівки для забезпечення стабільності. Поступово підтримку обома руками можна замінити однією.

Усі розглянуті вправи можна виконувати з ременем для ходи. Особлива увага терапевта має бути спрямована на забезпечення безпеки пацієнта, а також на адаптацію вправ до його можливостей та ризику падіння[2].

Перенесення ваги вперед і назад

Перенесення ваги можна практикувати вперед і назад, щоб допомогти зберегти рівновагу й орієнтування. Вправа

виконується як для бічного переміщення ваги, але вага тіла переміщується вперед і назад[2].

Крокування на сходи/степ

Щоб поліпшити опір на протезованій нозі, пацієнт може виконати високий крок на непротезованій нозі. За допомогою підтримки обома руками піднімає непротезовану ногу на високий крок. Поступово, з підвищенням упевненості та поліпшенням перенесення ваги, крок на непротезованій нозі виконується повільніше і більш контрольовано.

Кидання та ловля

Пацієнт виконує кидки та ловлі між брусами, під наглядом терапевта. Ця діяльність стимулює пацієнтів контролювати перенесення своєї ваги, особливо коли вони виходять за межі опорної площі протезованої та непротезованої кінцівок[2].

Кочення м'яча

Ця вправа сприяє покращенню стійкості та балансу у стоячому положенні. Почніть її виконання з брусів і поступово прогресуйте. М'яч розміщується під збереженою кінцівкою, щоб активувати м'язи та підтримати вагу на стороні протеза. Виконуйте рухи вперед, назад, убік та кругові. Поступово збільшуйте розмір м'яча, швидкість руху та змінюйте напрямок, уникайте підтримки та тримайте баланс.

Удар по м'ячу

За допомогою рук або без підтримки, людина, стоячи на протезі, ударяє м'яч непротезованою ногою, сприяючи перенесенню ваги на протез[2].

Рекомендовано використовувати підібрані терапевтичні вправи та методичні поради в індивідуальній реабілітаційній програмі пацієнтів з ампутаціями на етапі протезування для покращення стійкості, відновлення балансу та зменшення енерговитрат внаслідок зайвих рухів при ходьбі.

Список літератури

1. Осадчий І.В., Гаврилюк В.В. "Біомеханіка рухової діяльності." К.: Вища школа. 280 с.
2. Гейлі Р.С. та Кертіс Р.К. "Фізична терапія дорослих з ампутацією нижніх кінцівок. Атлас протезування кінцівок; Принципи хірургічного протезування та реабілітації." Розділ 23.

Роль ерготерапевта у процесі реабілітації пацієнтів з ХСТ

У мирний час хребетно-спінальна травма (ХСТ), що означає пошкодження хребта та спинного мозку, займала третє місце після травм трубчастих кісток, черепно-мозкової травми, складаючи до 2-3% всіх пошкоджень. Частота виникнення складає: 60% авткатастрофах, 25% - при падіннях з висоти і 12% - при заняттях спортом, особливо характерне ушкодження шийного відділу хребта при пірнанні у воду з висоти. Бойові дії негативно змінюють дану статистику, збільшуючи кількість і поширеність таких нейротравм. Вогнепальні пошкодження хребта і спинного мозку відносяться до тяжкої травми опорно-рухового апарату та структур нервової системи. Частота ХСТ за рівнями пошкодження: шийний відділ – 10 % (найчастіше С5-С7), грудний відділ – 40 % (найчастіше Th12), поперековий відділ – 50 % (найчастіше L1) [1]. Клінічна картина та перебіг травм спинного мозку залежить від рівня ураження, механізму отримання травми. Зокрема, найчастішими проявами є сенсорні та моторні порушення, тобто втрата чутливості та рухової здатності. Дані симптоми можуть поєднуватись чи бути відокремленими - залежатиме це, відповідно, від задіяних рогів спинного мозку, передніх (моторні) чи задніх (чутливі) [2].

Лікування травм спинного мозку в деяких випадках консервативне, але часто вимагає хірургічного втручання. Зокрема, ключовими методами є іммобілізація, лікування положенням, профілактика ускладнень і терапія, спрямована на знеболення та загоєння.

Основними принципами фізичної терапії при ХСТ є ранній початок і активне включення пацієнта в процес відновлення. Зокрема, проводяться заходи з метою профілактики ускладнень і застійних явищ, таких як контрактури суглобів, відлежани, ускладнення з боку серцево-судинної та дихальної систем. Важливе проведення вправ, пасивно, пасивно-активних, за можливості – активних, спрямованих на зміцнення м'язів. Це чинить позитивний вплив на подальші етапи реабілітації. Визначення ступеню

ураження та реабілітаційного потенціалу пацієнта проводиться з використанням специфічної шкали ASIA. Відповідно до висновку, складається індивідуальний план реабілітації та основні методи втручання. Зокрема, визначаються цілі, коригується робота фізичного та ерготерапевта. Перший працює над загальним зміцненням організму, тренуванням м'язової сили, а другий – адаптує пацієнта до нових умов життя, починаючи із підбору та забезпечення пацієнта допоміжними технічними засобами, облаштування простору та завершуючи досягненням його максимальної інтеграції і самостійності [3]. Ерготерапевтичне втручання починається на ранньому етапі, ще у відділенні інтенсивної терапії, а згодом проводиться у спеціалізованих залах, наближених до побутової обстановки будинку. Зокрема, на базі відділення реабілітації Чернівецької обласної клінічної лікарні ерготерапевт працює у складі мультидисциплінарної команди і максимально наближений до роботи з пацієнтами після ХСТ. Ключовим завданням є максимальна активізація реципієнта, його побутова, соціальна та професійна адаптація.

Отже, спінальна травма завдає пацієнту значного дискомфорту та труднощів. Зменшити вплив даних негативних проявів на фізичний і психоемоційний стан хворого, полегшити умови життя після травми дозволяє робота ерготерапевта, яка будується на принципах заняттєвої активності і спрямована на адаптацію й інтеграцію пацієнта. Вдалим результат такої синергії можна визнати в тому випадку, коли пацієнт самостійно або з незначною допомогою покидає відділення реабілітації та повертається додому, де використовує набутий досвід і навички, отримані у процесі ерготерапевтичних занять.

Список літератури

1. Іоффе О. Ю. Травма черепа, хребта, головного та спинного мозку, грудної клітки, живота. Київ 2019. С. 27-39.
2. Gordon Mao. Spinal cord injury. Indiana University School of Medicine. July 2023.
3. Швецова О., Свєцена К. та ін. Ерготерапія. Підручник Карлового університету. Чеський центр у Києві, 2019. – 280 с.

Особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури

Організація здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури - важливий елемент їх професійної підготовки.

Дотримання принципів здоров'язбережувальної педагогіки дозволяє забезпечити не лише фізичний, але й психічний та соціальний розвиток студентів.

У зв'язку з цим ставимо за мету узагальнити особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх педагогів з фізичної культури.

Проаналізувавши результати наукових досліджень щодо особливостей організації здоров'язбережувального навчання майбутніх педагогів з фізичної культури [1, 2, 3, 4], виокремлюємо наступні, зокрема:

- 1) інтеграція теорії та практики:
 - внесення здоров'язбережувальних підходів у теоретичні та практичні компоненти навчання;
 - застосування інтерактивних методів, які дозволяють студентам відчувати практичну цінність здоров'язбережувальних стратегій;
- 2) адаптація до індивідуальних потреб:
 - врахування індивідуальних особливостей студентів при визначенні здоров'язбережувальних стратегій;
 - створення індивідуальних програм для студентів із захворюваннями або особливими фізичними можливостями;
- 3) розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості:
 - залучення у навчальний процес методів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;
 - поєднання фізичних вправ з елементами медитації чи релаксації для зниження рівня стресу.
- 4) формування позитивних здоров'язбережувальних звичок:

– підкреслення важливості формування позитивних здоров'язбережувальних звичок у студентів;

– залучення до активного способу життя, регулярних фізичних вправ, правильного харчування та режиму сну.

5) використання інноваційних технологій:

– упровадження сучасних технологій для підтримки здоров'язбережувального навчання;

– використання мобільних додатків, віртуальної реальності та інших інструментів для моніторингу та підтримки фізичної активності студентів;

6) стимулювання самостійності та відповідальності:

– залучення студентів до активної участі в плануванні та оцінці свого здоров'я;

– підтримка самостійних ініціатив щодо збереження та підтримки власного здоров'я;

7) формування педагогічної компетентності:

– надання студентам знань і навичок у галузі здоров'язбережувальної педагогіки;

– розвиток педагогічної компетентності у викладанні фізичної культури з позиції здоров'я та безпеки.

Переконані, що забезпечення цих особливостей сприятиме майбутнім учителям фізичної культури ефективно впроваджувати принципи здоров'язбережувальної педагогіки у свою професійну діяльність і позитивно впливатиме на спосіб життя учнів.

Список літератури

5. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект. Чернівці, Україна: ЧНПУ, 2014, 396 с.

6. Кодимський С. С., Чайченко Н. Н. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти. [Електронний ресурс], *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 8, 2013. С. 217-224.

7. Максимчук Б. А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект); Вінниця, Україна: ТОВ фірма «Планер», 2016, 385 с.

Наталія Сиротюк

Наукова керівниця – доц. Кожокар М.В.

Роль занять з фізичного виховання для студентів спеціальності комп'ютерних наук

Фізичне виховання у вищій освіті – необхідна складова процесу навчання та підготовки студентів до професійної діяльності, сприяючи їхній фізичній готовності та гармонійному розвитку. [2].

Дисципліна фізичне виховання в ЧНУ, хоч і вибіркова, але має свою важливу роль у житті студента. Кожен із них повинен розуміти, що заняття з фізичного виховання не лише допомагають покращити фізичний стан, а й сприяють загальному самопочуттю та продуктивності навчання.

Кафедра фізичного виховання ЧНУ дає студентам можливість вибору занять фізичного виховання з різних видів спорту, таких як волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика та фітнес. У даному дослідженні акцентуємо увагу на заняттях з фізичного виховання з елементами фітнесу.

Зацікавленість у відвідуванні занять з фізичного виховання, що включають елементи фітнесу, мотивується бажанням зберегти здоровий спосіб життя, поліпшити фізичну форму та здоров'я, вплинути позитивно на психологічний та соціальний стан студента комп'ютерних наук, а також з інших причин та переваг, які вони можуть забезпечити [1].

Один з найважливіших аспектів цього інтересу – це здоров'я та фізична форма. Враховуючи, що сидячий спосіб життя, звичайний для багатьох студентів комп'ютерних наук, може впливати на загальний стан здоров'я, активність та заняття з фізичного виховання можуть бути ключем до поліпшення цієї ситуації. Регулярна фізична активність сприяє підтримці здоров'я серця, зміцненню м'язів, а також зменшенню ризику розвитку хвороб, пов'язаних з сидячим способом життя, таких як ожиріння та діабет.

Крім того, фізична активність має важливе значення для психологічного благополуччя. У період навчання в університеті студенти часто стикаються зі стресом та напругою. Дані заняття можуть слугувати засобом релаксації та зняття стресу.

Також зауважимо, що важливим аспектом є соціальна взаємодія, яка відбувається під час занять. Під час анкетування студентів

стосовно вибору дисципліни «Фізичне виховання», ми встановили фактори, які призводять до недоліку бажання відвідувати заняття з фізичного виховання, а також інтереси, пов'язані з цією дисципліною:

Причини відсутності бажання відвідувати заняття з фізичного виховання: завантажений графік навчання та позанавчальних активностей може ускладнювати участь у заняттях фізичним вихованням; деякі студенти можуть не розуміти важливості фізичного виховання для їхнього загального благополуччя та навчання; мають негативне ставлення до фізичних навантажень через поганий досвід у школі або невпевненість у своїх фізичних можливостях.

Зацікавлення в заняттях з фізичного виховання: регулярні фізичні вправи допомагають у підтримці загального здоров'я та підвищують енергію; навантаження на тіло допомагає зменшити рівень стресу та підвищити рівень емоційного благополуччя; заняття з фізичного виховання можуть бути чудовою можливістю для спілкування та взаємодії з іншими студентами, що сприяє формуванню соціальних навичок і командного духу; участь у групових заняттях з фізичного виховання може надихати та мотивувати до досягнення спільних цілей разом з іншими учасниками.

Отже, зацікавлення у заняттях з фізичним вихованням з елементами фітнесу зумовлене не лише бажанням підтримувати здоровий спосіб життя, але і відповідальністю за власне фізичне та психологічне благополуччя, а також бажанням взаємодіяти та спілкуватися з однодумцями.

Список літератури

1. Кожокар М.В., Первухіна С.М. Використання елементів фітнесу на заняттях фізичного виховання. X Міжнародна науково-практична конференція «Innovative scientific research: theory and practice», 21-24 листопада 2023 р., Стокгольм, Швеція. 2023. С. 289-291.

2. Криштанович С. В. Формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів: наукові підходи. Науковий вісник інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. 2017. Вип. 14. С. 44–49.

Адріан Скляр

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Формування культури безпеки життєдіяльності у майбутніх учителів фізичної культури

Проблема якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі є актуальною та важливою для забезпечення здорового фізичного розвитку учнів.

Чимало вітчизняних вчених звертають увагу на ключових аспектів цієї проблеми, зокрема: А. Віндюк, Д. Воронін, В. Горашук, Б. Джуринський, С. Ісаєв, Г. Оліфер, В. Сухенко, Л. Сущенко, Д. Ткач, П. Турчинов, Б. Шиян та ін..

Науковці вважають, що майбутній учитель повинен бути підготовленим до здійснення здоров'язбережувальної діяльності для забезпечення фізичного і психічного благополуччя учнів. Для цього він повинен опанувати необхідні знання, уміння та навички, які допоможуть у профілактиці перевтоми, зміцненні здоров'я та психічного стану учнів [1, 2]. Ключові аспекти цієї здоров'язбережувальної діяльності передбачають:

1) управління фізичною активністю, адже майбутні учителі повинні вміти стимулювати учнів до регулярних фізичних вправ і спортивних занять, враховуючи їхні індивідуальні можливості та потреби;

2) психологічну підтримку: важливо, щоб учителі були здатні виявляти ознаки стресу й емоційного перенапруження учнів і надавали їм необхідну підтримку та поради;

3) раціональне харчування: знання про здорове харчування та правильний режим харчування можуть сприяти збереженню енергії, підтримці фізичного та психічного здоров'я учнів;

4) стимулювання позитивного психічного стану: учителі повинні вміти створювати позитивну атмосферу в класі, сприяти розвитку оптимізму та позитивних емоцій учнів.

5) відпочинок і релаксацію: учителі повинні вміти передбачати програмою занять час для відпочинку та релаксації, що допомагає відновлювати фізичні та психічні сили учнів.

Здійснення здоров'язбережувальної діяльності в основній школі допомагає покращити якість освіти та забезпечити гарне фізичне та

психічне здоров'я учнів, що є важливим для їхнього успішного розвитку та навчання. «Здоров'язбережувальна діяльність в основній школі передбачає готовність майбутніх учителів до розв'язання низки проблемних завдань. Сучасні студенти недостатньо обізнані зі змістом шкільного курсу фізичної культури, що є обов'язковою загальноосвітньою дисципліною в основній школі та особливостями застосування спеціальних знань для практичної реалізації здоров'язбережувальної діяльності» [1, с. 11].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, здатних до здоров'язбережувальної діяльності, дійсно вимагає оновлення змісту та організації освітнього процесу вищої школи відповідно до європейських і світових стандартів.

Підкреслення провідної ролі учителя фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я учнів, а також забезпеченні психологічного комфорту усім учасникам освітнього процесу, відображає важливість цієї професійної групи в системі освіти. Учителі фізичного виховання не лише відповідають за фізичний розвиток учнів, але мають великий вплив на їхнє психічне та емоційне становище. Учителі фізичного виховання: мають можливість формувати учнівську свідомість щодо важливості здорового способу життя, а також розвивати навички самостійного здорового життя; можуть створювати сприятливу атмосферу в класі, де учні почувуються комфортно та безпечно; можуть створювати умови для розвитку соціальних навичок і взаємодії серед учнів, що сприяє їхній адаптації до шкільного середовища та підготовці до подальшого професійного життя.

Отже, розвиток здоров'я й психічного благополуччя учнів - одне з пріоритетних завдань учителя фізичного виховання. І він виконує цю роль, застосовуючи свої знання, навички й досвід.

Список літератури

1. Горашук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 37 с.

2. Ісаєв С.А. Формування культури безпеки життєдіяльності у вищих навчальних закладах України. *Культура безпеки, екології та здоров'я*. 2010. № 2. С. 27-29.

Ніколь Струц

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Особливості розвитку координаційних здібностей у тенісі засобами акробатики

Результативний процес оволодіння будь-якою руховою дією базується, зокрема на якісно розвинених здібностях до керування власним рухом та його характеристиками. Тому, високий рівень розвитку координаційних здібностей виступає основою оволодіння новими, складнішими рухами у спортивній діяльності [2, с. 44-46].

Вправи для розвитку координаційних здібностей у тенісі спрямовані на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових передбачень. Саме ці якості забезпечують діяльність спортсмена у швидкоплинних ситуаціях: зміни дистанційних та часових параметрів рухів суперника, переключатись з одних дій на інші, вибрати момент для початку дій.

Теоретичні й експериментальні дослідження виділяють спеціальні, специфічні та загальні координаційні здібності. Спеціальні координаційні здібності належать до груп рухових дій, які мають однорідні психофізіологічні механізми і систематизовані за зростаючою складністю. Їх ми розглядаємо, зокрема: 1) у циклічних рухових діях (біг, ходьба, повзання, лазіння, плавання, їзда на велосипеді, гребля тощо); 2) у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні і акробатичні вправи); 3) маніпулятивних рухах окремими частинами тіла в просторі (дотики, уколи, обводи контуру); 4) у балістичних і металевих рухових діях з орієнтацією на дальність і силу (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота) і точність (теніс, городки, жонгливання); 5) у рухах прицілювання, які включають атакуючі і захисні дії в єдиноборствах (бокс, боротьба, фехтування, східні види); в діях, пов'язаних із нападом і захистом, а також технічно-тактичними ігровими аспектами (футбол, волейбол, баскетбол, хокей).

При підборі складно-координаційних вправ для використання у підготовці тенісиста ми керувались тим, що координаційні здібності, необхідні для результативної діяльності у тенісі, мають складну структуру, а саме здібності до диференціювання параметрів рухів; до збереження рівноваги; до ритмічної

діяльності; до орієнтації в просторі; до довільного розслаблення м'язів; до координованості та виконання пластичних рухів.

Згідно з положеннями програми з тенісу ДЮСШ, у процесі фізичної підготовки суттєво переважає спрямованість на розвиток швидко-силових, швидкісних, координаційних здібностей та гнучкості, а рекомендовані вправи носять конкретний, «тенісний» характер. Ураховуючи спрямування вправ на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій, виокремимо результативні засоби розвитку координаційних здібностей: рухливі і спортивні ігри; акробатичні вправи; комбіновані комплекси, які включають біг, ковзання, перелазіння, переміщення предметів; жонгливання.

Розглянемо комплекс акробатичних вправ на гімнастичних матах, сформованих на основі дослідження А. Козак [1, с. 19]. У його зміст входили складно-координаційні акробатичні вправи, що виконуються на гімнастичних матах: перекиди вперед-назад (перекиди уперед ноги нарізно, перекиди уперед на прямі ноги), перекиди уперед з приходом на одну ногу та комбінації з ними (перекид уперед-назад + стрибок вгору; те саме + перекид уперед-назад; перекид уперед-назад + стрибок «кенгуру» / стрибок ноги нарізно + перекид уперед-назад; те саме + стрибок вгору з поворотом на 90/180/360° праворуч/ліворуч); перекиди через плече. Крім того, стійки на руках; переворот уперед-назад; «колесо» уперед на праву/ліву ногу. В комплекс також входили комбінації складно-координаційних акробатичних вправ і специфічних вправ у падінні, які виконуються на гімнастичних матах із ракеткою в руках: повороти на 360° у різні боки + стрибок уперед в упор лежачи; «розніжка» + повороти на 360° у різні боки + стрибок ліворуч / праворуч з імітацією удару по м'ячу з приходом впритул лежачи тощо.

Список літератури

1. Козак А., Ібраїмова М. Обґрунтування доцільності діагностики координаційних здібностей тенісистів на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2014. №2. С. 19–22.
2. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 1993. №8. С. 44-46.

Розвиток координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури

Розвиток координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури вимагає комплексного підходу, що включає різноманітні вправи та ігрові форми, що сприяють формуванню моторних навичок та поліпшенню вестибулярного апарату. Обумовлена необхідністю формування у учнів комплексу рухових навичок, що сприяють покращенню координації рухів у різних видах діяльності. Розвиток координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури може бути досягнутий за допомогою різноманітних вправ та ігор, спрямованих на поліпшення спритності, реакції, балансу та інших аспектів координації. Важливо вносити у програму різноманітні завдання, які стимулюють розвиток обох половин тіла, руховий апарат та розумові процеси. Також важливо враховувати індивідуальні можливості та потреби кожного учня [2].

Крім того, стимулювання постійного вдосконалення є важливим аспектом у розвитку координаційних здібностей. Учні повинні мати можливість постійно вдосконалювати свої навички через систематичну практику й отримання конструктивного фідбеку від вчителя. Постійна мотивація та підтримка з боку вчителя допомагають учням розвивати свої координаційні здібності і досягати нових успіхів у цій сфері.

Особливості розвитку координаційних здібностей учнів під час уроків фізичної культури залежить від індивідуальних особливостей кожного учня, що потребує диференційованого підходу й адаптації програми до їх потребам і здібностям. Дослідження показують, що ефективний розвиток координаційних здібностей учнів під час уроків фізичної культури вимагає використання різноманітних методів і прийомів - ігрові вправи, спеціально розроблені комплекси вправ та індивідуалізовані підходи до кожного учня [1].

Індивідуалізація підходу до кожного учня також має велике значення. Оскільки кожна дитина має свої унікальні можливості та потреби, вчителі повинні враховувати це при плануванні та проведенні уроків. Деякі учні можуть потребувати додаткової підтримки або індивідуального підходу, тому важливо створювати умови для кожного з них для максимального розвитку їх координаційних здібностей.

Отже, розвиток координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури - складний, багатогранний процес, який потребує уваги та підходу з боку вчителя. Застосування різноманітних вправ, ігор, індивідуалізація підходу та стимулювання постійного вдосконалення - ключові компоненти ефективного навчання та розвитку координаційних навичок учнів.

Список літератури

1. Грабик, Н. М. Розвиток координаційних здібностей учнів п'ятих класів на уроках фізичної культури // Н. М. Грабик, І. Я. Грубар // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2017. – Вип. 25-26. – С. 77-83.

2. Лукіячук В. Л. Розвиток координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави на уроках фізичної культури : дис. ...д-ра філософії : 01; 014 / Лукіячук Валентин Леонідович. – Київ, 2022. – 229 с.

Кароліна Угрин

Науковий керівник – доц. Дарійчук С.В.

Характеристика мотиваційних факторів сучасних школярів до занять фізичною активністю

З проблемою мотивації в повсякденному житті людина зіштовхується систематично, деколи не усвідомлюючи це. Мотив не тільки визначає поведінку, він зумовлює кінцевий результат її діяльності.

За різними визначеннями дослідників мотивації до занять фізичною культурою і спортом (Г. Бехверхня, Т. Круцевич, В. Петровський), термін «мотив» у буквальному значенні означає побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальним форматом, він задає поведінці людини конкретний напрямок і змушує діяти відповідно – саме так, а не інакше [1; 3, с. 22].

Крім того, мотив (лат. – рухаю), на думку В. Бажанюка, це суб'єктивна активність у формі збуджуючої причини до досягнення особистістю певних життєвих чи значущих потреб, цілей [2, с. 122]. Існує безліч причин, від яких залежать дії людини, тому поняття “мотив” набуло різноманітного значення в різних авторів.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками об'єкта, на який спрямована активність. Існує безліч причин, від яких залежать наступні дії. А коли мова йде про спеціально організовану рухову активність учнів, необхідно визначити особисту значимість цієї діяльності.

Для усвідомлення ними мети своїх дій, співвідношення їх з мотивами фізичного самовдосконалення, вона (мета) фізичної активності може залишатися однією і тією ж, а зміст не може бути сталим: в 7-10 років – стати чемпіоном, в 16-17 – бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі [4, с. 11]. Тобто має свої вікові особливості.

Розглянемо класифікацію факторів, які впливають на мотивацію займатись фізичною активністю, запропоновану Г. Бехверхньою. Вони розділена на чотири великі групи: соціально-економічні, педагогічні, комунікаційні та особистісні [1]. Кожна група, в свою чергу, наводить притаманні їй фактори.

Значимо, що низька / висока мотивація діяльності школярів пов'язана саме з цими факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання підлітків, навколишнього середовища, сімейного виховання тощо.

Так, соціально-економічні фактори охоплюють а) матеріальний статус родини і б) оплату праці вчителя фізичної культури. Педагогічні – зміст сімейного виховання, зміст освітнього процесу в школі, позакласної та позаурочної роботи.

Комунікативні фактори представлені наступним чином: мікросередовище, засоби масової інформації, соціальні мережі, відвідування масових фізкультурно-оздоровчих заходів, змагань (в оригіналі – періодика, телебачення, відвідування змагань). І особистісні – бажання, знання, інтереси [1, с. 14].

Важливим є розуміння, що більшість із цих факторів піддаються впливу й актуалізації, а отже, є можливість ефективно формувати високий рівень мотивації сучасних дошкільників.

Список літератури

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.

2. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали міжнар. наук.- практ. конф. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115–120.

3. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. Світоч, 1997. №4. С.22.

4. Трачук. Вступ. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/29707/6/dyplom_Trachuk.pdf (дата звернення 16.02.2024)

Маргарита Унгурян

Науковий керівник – доц. Цибанюк О.О.

Танцювальний фітнес – перспективи розвитку

Танцювальний фітнес – це вид фітнес-тренування, що синтезує як безпосередньо фітнес-вправи, так і основні кроки різноманітних танців. При чому, це може бути як фокстрот, так і хіп-хоп, сальса або танго. Саме це поєднання, суміш роблять його несхожим на інші напрями фітнесу та відрізняють від танців безпосередньо.

З танцювального фітнесу не організовують змагальну діяльність, не показують телешоу. Проте нашій країні він все ж таки популярний серед жіночої половини населення.

Розглянемо генезу розвитку в сучасному світі. Танцювальний фітнес зародився минулого століття, орієнтовно у 7-80 рр.ХХ ст. у США, завоювавши популярність у всьому світі. За останніми даними лише у Великобританії тренування з такого виду фітнесу регулярно відвідують 4.8 мільйона людей.

Якщо ви любите стрибати, танцювати танго чи джайв, або інший вид танцю, але для цього вам не вистачає навиків, то танцювальний фітнес саме для вас, тому що це динамічне заняття для розвитку моторики та загалом усього тіла, він послугує чудовою підготовкою для заняття іншими танцями. А якщо заняття з фітнесу будуть ще й регулярними та тривалими, то ви в нагороду отримаєте хорошу фігуру, позитивні емоції, можливість почати вести здоровий спосіб життя.

Форма одягу для занять танцювальним фітнесом не відрізняється від форми для фітнесу, пішої прогулянки тощо. А, отже підійдуть спортивні лосіни, бриджі або брюки, мокасини, кросівки або «джазовки», футболка або спортивний топ. Головною умовою стане лише зручність.

Поєднання фітнесу і танців дозволяє підвищити самооцінку, формувати фізично розвинене струнке тіло, з'єднати фізичні навантаження і дозвілля [2].

Перелік напрямків, що входять у категорію танцювального фітнесу:

- спортивні, бальні танці (стандартна та латино-американська програма);
- інтернаціональні (сальса, бачата, кізомба);

- сучасні (хіп-хоп, джаз-фанк, джаз-модерн, «контемпорари»);
- zumba;
- strip-dance, pole dance;
- класична хореографія;
- Belly dance танці «живота»;
- Body ballet [1].

Що дає танцювальний фітнес? Танці як основа фітнесу – це гармонійний комплекс рухів, що сприяють: зміцненню зв'язок і м'язів; поліпшенню гнучкості тіла; підвищенню пластичності суглобів; розвитку координації; стабілізації функцій систем і органів; поліпшенню психоемоційного фону [3].

Танцювальні рухи поліпшують роботу мозку на різних рівнях. Різні типи тренувань дозволяють досягти найвищої продуктивності шляхом поєднання церебральних і когнітивних процесів мислення з м'язовою пам'яттю та відчуттям свого тіла у просторі (за це відповідає мозочок). Мозок у процесі танцю навчається сприймати та коригувати рухи всіх частин тіла. Танець сприяє розвитку музикального слуху, вдосконалює координацію рухів і розвиває гнучкість.

У результаті організм буде витратити велику кількість енергії на підтримку м'язової маси в тонусі, що призведе до зменшення жирового прошарку. Регулярний фітнес сприяє підвищенню витривалості та поліпшенню роботи серцево-судинної системи.

Список літератури

1. Кеба М. Танцювальний спорт ХХІ століття: сучасні методики навчання. Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство». 2022. 46. С. 169–174.
2. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. № 1-2. 2012. С.79-90.
3. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 4 (36), 2016. С. 45-52.

Олександр Фурлет
Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Особистісно зорієнтований підхід як важлива умова ефективності процесу навчання на уроках фізичної культури

Особистісно зорієнтований підхід в навчанні отримав широке визнання в освітній галузі за останні роки. Це відображено в численних дослідженнях, концепціях освітньої реформи та нових підходах до навчання. Особливо це стає важливим у контексті сучасного суспільства, яке швидко змінюється, вимагаючи від людей широкого спектра навичок і компетенцій.

Особистісно зорієнтований підхід не лише стає відповіддю на потреби сучасного освітнього середовища, але і сприяє розвитку повноцінних, творчих і самостійних особистостей. Особистісно зрієнтований підхід у системі навчання передбачає визнання та врахування індивідуальних особливостей, потреб і можливостей кожного учня [2].

Особистісно зорієнтований підхід у системі навчання допомагає створити більш ефективне та стимулююче навчальне середовище, де кожен учень може розвиватися відповідно до своїх можливостей і потреб.

Розглядаючи особистісно зорієнтований підхід на уроках фізичної культури можна стверджувати що він у першу чергу передбачає акцент на розвиток особистості учня як фізично, так і морально. Цей підхід визнає важливість індивідуальних особливостей кожного учня та спрямований на вдосконалення його фізичних, емоційних та соціальних навичок [4].

До основних принципів особистісно зорієнтованого підходу на уроках фізичної культури відносять:

1. Індивідуалізація навчання передбачає врахування індивідуальних можливостей, особливостей розвитку, стилів навчання та інтересів учнів. Ураховує, що кожен учень унікальний, тому важливо дати йому можливість розвиватися відповідно до його потреб.

2. Розвиток самооцінки та саморегуляції вказує на те, що сприяння формуванню в учнів навичок самооцінки, усвідомлення своїх можливостей і досягнень дає поштовх і підвищує мотивацію щодо занять фізичною культурою не лише на уроках, а й у повсякденному житті. Також це розвиває вміння управляти власними емоціями та регулювати свої дії.

3. Активна участь і взаємодія - групова та індивідуальна робота допомагає краще враховувати потреби кожного учня. Головна мета - створення умов для активної участі учнів у навчальному процесі, підтримка взаємодії між учнями та вчителем.

4. Створення позитивного клімату. Формування позитивного емоційного клімату на уроці сприяє зростанню інтересу та мотивації учнів до занять фізичною активністю.

5. Розвиток творчості. Сприяння творчому розвитку учнів, використання різноманітних методів і вправ, що дозволяють виявити та розвинути творчий потенціал кожного учня [1, 3].

Особистісно зорієнтований підхід розглядає кожного учня як унікальну особистість, і його метою є гармонійний розвиток фізично, емоційно та соціально.

Отже, особистісно-орієнтований підхід у фізичній культурі передбачає акцент на розвиток та формування не лише фізичних навичок, а й особистісних якостей учнів. Урахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх інтересів, стилів навчання, рівня фізичної підготовленості та розробка індивідуальних планів тренувань, коригування завдань відповідно до здібностей кожного учня дає можливість підвищити засвоєння основних компетенцій які передбачені навчальною програмою.

Список літератури

1. Дубасенюк О.А. Теоретико-технологічні засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійнопедагогічній підготовці майбутнього вчителя. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14-40

2. Ніколаєнко С.О. Особливості когнітивного компонента в психологічній структурі сугестивного впливу педагога. С.1-13. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/> (дата звернення 14.02.2024.)

Сергій Халатурник

Науковий керівник – доц. Киселиця О.М.

Особливості організації профілактичної роботи з учнівською молоддю в освітньому середовищі НУШ

Важливість профілактичної роботи серед учнівської молоді визнається законодавством України у сфері освіти. Зокрема, стаття 54 Закону України «Про освіту» відзначає необхідність проведення профілактичної роботи педагогічними та науково-педагогічними працівниками закладів освіти [2].

Профілактична робота спрямована на попередження негативних явищ серед учнівської молоді, таких як алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, булінг, асоційовані здоров'я та поведінкові проблеми. Вона також охоплює виховання учнів в дусі толерантності, патріотизму, громадянської активності та інших соціально значущих цінностей. Педагогічні та науково-педагогічні працівники виконують ряд завдань у цьому напрямку, таких як проведення бесід, лекцій, тренінгів, заходів з профілактики, впровадження в навчальний процес відповідних програм та курсів. Крім того, створення позитивного психологічного середовища, розвиток емоційного і соціального інтелекту, підтримка індивідуальних розвиткових потреб учнів також є важливими аспектами профілактичної роботи. Виконання цих завдань сприяє створенню здорового та безпечного середовища в навчальних закладах і сприяє формуванню позитивних життєвих цінностей серед учнів.

Нова українська школа (НУШ) визначає новий підхід до освіти в Україні. Вона, безумовно, базується, зокрема й на найвищих здобутках традиційної освіти минулих років, проте має низку кардинальних відмінностей. Насамперед, це є мета створення освітнього середовища. На відміну від традиційної школи, НУШ акцентує увагу не тільки на академічному навчанні, а й на соціально-емоційному розвитку. Однією з важливих складових Нової української школи є профілактична робота з учнівською молоддю. Організація цієї роботи має свої особливості, зокрема:

– інтеграція з освітнім процесом: профілактична робота в НУШ вбудована в загальний освітній процес; уроки, спрямовані на розвиток особистості та формування цінностей, включають в себе

елементи профілактики негативних явищ серед учнів;

- широкий спектр тем: профілактична робота охоплює різні аспекти: від профілактики шкідливих звичок і вживання наркотиків до виховання культури спілкування та толерантності;

- партнерство з батьками: важливо включати батьків у процес профілактичної роботи; співпраця з батьками може включати лекції, тренінги, збори для обговорення питань виховання та профілактики вдома;

- педагогічний колектив: усі вчителі мають брати участь у профілактичній роботі та вдосконалювати свої педагогічні методи, спрямовані на підтримку духовного та емоційного розвитку учнів;

- індивідуальний підхід: урахування індивідуальних особливостей учнів під час профілактичної роботи; розвиток системи психологічної підтримки для тих учнів, які можуть потребувати додаткової уваги;

- розробка позакласних заходів: організація позакласних заходів, спрямованих на підвищення соціальної активності та формування позитивних цінностей серед учнів;

- використання інтерактивних методів: залучення інтерактивних методів, таких як рольові гри, обговорення ситуацій, погашення конфліктів, що сприяють залученню учнів до активного вивчення та розвитку;

- співпраця з громадськістю: залучення громадських організацій, експертів, лікарів, поліції та інших фахівців для проведення інформаційних заходів та лекцій для учнів.

Усі ці аспекти спільно формують систему профілактичної роботи в освітньому середовищі Нової української школи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості учнів і формування позитивних життєвих цінностей.

Список літератури

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : сайт. URL: <https://www.howareu.com>.

2. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р. № 1315-VII.. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

Олександра Чернявська

Наукова керівниця – доц. Дудіцька С. П

Методика занять художньою гімнастикою спортивно-масового напрямку з дівчатами 6-9 років

У наш час серед спортивних секцій для дівчат художня гімнастика набуває великої популярності. Цей видовищний вид спорту має багато маленьких шанувальниць, які прагнуть вивчити складні гімнастичні елементи. Вона є складно координаційним видом спорту, яку вирізняє поєднання мистецької, творчої та спортивної складової. “Художниці” виконують комбінації вправ, використовуючи різні предмети: скакалку, обруч, м’яч, булави та стрічку.

Професійна художня гімнастика зорієнтована на здобуття спортивних досягнень найвищого гатунку, що вимагає від гімнасток відповідати високим вимогам і критеріям. На відміну від неї, існує також спортивно-масовий напрям даного виду спорту, який не має цього на меті і поширюється в установах спортивно-масового напрямку.

До секцій масової художньої гімнастики приймають усіх дівчат, які не мають медичних протипоказань. Вони спрямовані на вдосконалення фізичного розвитку дітей та ведення здорового способу життя, що підходить для дівчат 6-9 років.

Етап початкової підготовки відіграє ключову роль у розвитку майбутніх художніх гімнасток, оскільки допомагає їм оволодіти необхідним базисом рухових умінь і навичок, розвинути загальні та спеціальні фізичні якості. Серед основних засобів виділяють:[1]

- ходьбу та різновиду бігу;
- партнерську гімнастику, що містить у собі елементи “школи”, хореографічний тренаж у партері;
- навчальні комбінації або комплекси без предмета, з предметами, нескладні комбінації з елементів хореографії;
- прості показові виступи
- рухливі ігри, музичні ігри, засоби музично-ритмічної підготовки.

На початкових етапах особливу увагу зосереджують на загальній фізичній підготовці, що поліпшує функціональні

можливості та гармонійно розвивається організм молодих спортсменок і повинна проводитися протягом усього року.

Підбираючи вправи для тренувань з юними гімнастками, важливо керуватись дидактичним принципом "від простого до складного", оскільки введення нових складних рухів може призвести до тривалого гальмування і обмеження свободи рухів. [2] При організації тренувального процесу дотримуються певних методичних особливостей: [3]

- тренувальні заняття мають проводитися з використанням ігрового методу для формування зацікавленості до даного виду спорту;

- тривалість тренування з гімнастками 6-7 років не має перевищувати 60-70 хв;

- на етапі початкової підготовки слід проводити заняття 2-3 разів на тиждень.

Важливо систематично формувати рухово-координаційні здібності майбутніх спортсменок і навчати основам техніки виконання елементів.[4] Це необхідно при виконанні хватів предметів, у момент кидка, прийому і маніпуляції у вправах з м'ячем, скакалкою, обручем, булавами, стрічкою. Одне з провідних місць у художній гімнастиці посідає гнучкість, яка розвиває кожен суглоб завдяки широкому спектру рухів і сприяє їх використанню у простих рухових вправах. Для зняття напруги потрібно використовувати дихальні вправи в ігровій формі з музичним супроводом.

Список літератури:

1. Тодорова В.Г, Ярош Я.В “Особливості етапу початкової підготовки у художній гімнастиці”

2. Андреева Р. “Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць”

3. Розвиток гнучкості дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами стретчингу URL:<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17472/1/%d0%9a%d0%b0%d0%bb%d1%8e%d0%bd%d0%bd.pdf>

4. Motor control and sensory motor integration: Iss. a dir. / Ed. by D. J. Glenoross. – Amsterdam etc.: Elsevier. – 1995. – 445 p

Віталій Чехов

Науковий керівник – доцент, Гауряк О.Д.

Формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури

Фізична культура у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) спрямована на збереження та зміцнення здоров'я школярів. Як зазначає О. О. Безкопильний: «У сучасних умовах, школа покликана виконувати не тільки освітню функцію, але й дбати про збереження та зміцнення здоров'я школярів» [3]. Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості [7].

За даними численних наукових досліджень, рівень здоров'я школярів у країні на низькому рівні, тож формування здорового способу життя через виховання культури здоров'я, в тому числі й на уроках фізичної культури, нині є нагальною проблемою.

У своїх наукових розвідках С. Р. Заморзвич-Шадріна стверджує, що саме здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як найефективніший засіб збереження та зміцнення здоров'я повинен трансформуватись у більш високий якісний рівень – «культуру здоров'я». Учена зазначає: «Культура здоров'я» є поняттям багаторівневим, охоплює майже всі сторони життя людини і є важливою складовою її загальної культури особистості» [2].

Виховання культури здоров'я в учнів, за твердженням О. М. Ващенко: «... це перш за все виховання особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я» [1].

Щодо формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури в ЗЗСО, то – «культура здоров'я школяра - передбачає гармонійний фізичний розвиток, розвиток фізичних (рухових) якостей та здібностей, продуктивність розумової діяльності, а також знання про збереження та зміцнення власного здоров'я». Вчені С. П. Дудицька й Л. В. Гуліна наголошують – «... культура здоров'я визначається у сформованості вміння та навички складання та виконання фізкультурно-оздоровчих вправ, а однією з

головних умов формування культури здоров'я є підвищення рівня цілеспрямованої рухової активності» [5].

На нашу думку, більш ґрунтовно визначила процес формування культури здоров'я школярів під час уроків фізичної культури та в позаурочний час, вчителька фізичної культури О. Є Єрьоменко, вона наголошує, що формування культури здоров'я учнів, окрім озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у школярів формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини та відповідального ставлення до його збереження, важливо формувати знання певних оздоровчих технологій та вміння їх застосувати у практичній діяльності. Учителька зазначає, що «...удосконалення системи формування культури здоров'я школярів – комплексна проблема тривалого характеру» [6].

Отже, формування культури здоров'я є надзвичайно важливим аспектом формування здорового способу життя школярів, що здійснюється під час навчально-виховного процесу й з фізичної культури, зокрема. Важливою складовою формування культури здоров'я є практичний аспект.

Список літератури

1. Ващенко О. М.. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. *Перлини наукового пошуку* (2013): 17-24.

2. Замрозевич-Шадріна, С. Р. «Теоретичний аспект дослідження культури здоров'я. *Перспективи та інновації науки* 2 (7) (2022).

3. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.

5. Дудіцька С. В., Гуліна Л. В. Формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 41 (2023): 12-18.

6. Єременко О. Є. Здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. *Педагогічний досвід* (2015)
URL : <http://www.fastiv-lyceum.edu.kiev.ua/Files/downloads>

Степан Чикановський
Науковий керівник – проф. Гакман А.В.

Рухова активність студентів ЗВО як фундаментальний аспект формування їхнього здорового способу життя

Необхідність забезпечення належного здоров'я та високого рівня працездатності є однією з ключових потреб студентської молоді. Останні роки характеризуються погіршенням здоров'я студентів, оскільки сучасні умови навчання в класичних вузах ставлять перед ними високі вимоги до фізичних та емоційних можливостей [3]. Навчання на цьому рівні вимагає значного інтелектуального напруження, що призводить до стресових ситуацій. Вплив негативних чинників на здоров'я студентів настільки сильний, що їхні організми не можуть відповісти на нього внутрішніми захисними механізмами [1]. На основі досвіду встановлено, що ефективним способом протистояння таким факторам є регулярні заняття руховою активністю [2]. У зв'язку з цим, під час адаптації студентів до умов навчання в університеті та протягом всього періоду навчання велике значення надається процесу фізичного виховання.

Рухова активність має великі можливості компенсувати підвищені енерговитрати, що виникають під час інтелектуальної діяльності студентів [1]. Тому фізична культура стає ефективним засобом збереження здоров'я. Регулярна рухова активність в університетах є необхідною складовою оздоровлення студентів та головним компонентом здорового способу життя. Використання різних форм рухової активності дозволяє досягти найбільшого ефекту. Студенти отримують позитивні емоції не лише від занять фізичними вправами, а й від участі у спортивних заходах і змаганнях, що сприяє підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я [2].

Відзначаючи важливість рухової активності для студентів, варто підкреслити деякі моменти. По-перше, заняття фізичними

вправами необхідні протягом усього життя, хоча позитивний вплив може виявитися не відразу. По-друге, у зв'язку з викликами сучасності, фізична підготовленість стає актуальною, хоча її значущість була відома завжди. По-третє, заняття фізичними вправами надають студентам не лише відчуття фізичної досконалості, а й зміцнюють їх дух.

Проте варто пам'ятати, що ефективність цього процесу залежить від систематичності та грамотності занять. Обмеження рухової активності може призвести до порушень нормальної функції організму. Тому регулярні фізичні вправи впродовж навчання є необхідними для адаптації організму та підтримки його здоров'я [1].

Узагальнюючи, систематична оздоровча рухова активність в закладах освіти є важливим засобом збереження та покращення здоров'я студентів. На основі цього важливого напрямку можливі подальші дослідження щодо програм формування здорового способу життя у студентів класичного ЗВО.

Список літератури

5. Литвиненко О. М., Шелестюк Д. В. Стан та умови оптимізації процесу досягнення успіху в формуванні культури здоров'я студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки* 2 (2019): 190-194.

6. Орленко Н. А., Скидан І.В., Гейченко С.П. Фізичне виховання і здоровий спосіб життя як системоутворюючий фактор в формуванні та збереженні здоров'я у студентському середовищі. The 9 th International scientific and practical conference “Modern research in world science”(November 28-30, 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2022. 1977 p.. 2022.

7. Фесенко В. І., Гетьман А. О., Перова Т. К., Суббота Ю. В. Оздоровче фізичне виховання у вищому навчальному закладі як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства. *Держава та регіони. Сер.: Економіка та підприємництво*. 2013: (2), 254-259.

Крістіна Чуботару
Науковий керівник – доц. Олена Мороз

Особливості формування оздоровчих занять «Zumba Strong» та їх вплив на організм шкільної молоді

Оздоровча програма занять «ZUMBA STRONG» - це ефективні, інноваційні та емоційні тренування, які адаптовані для людей різних вікових груп.

Програма «Zumba Strong» розроблена з урахуванням всіх вище перелічених категорій. Такий підхід гарантує максимально ефективне використання часу тренування і дозволяє досягти найкращих результатів. Кожний компонент оздоровчого фітнесу по-різному залучає системи тіла і викликає різні типи адаптації. Дана програма дозволяє залучати людей з різним рівнем фізичної підготовленості та різних вікових груп.

Особливість занять «Zumba Strong» полягає у поєднанні силового і аеробного (кардіо) навантаження. Також, у процесі занять не застосовується традиційна куполоподібна крива розподілу навантаження. Розпочинається заняття з розминки, після чого інтенсивне тренування, яке набирає оборотів в середині заняття і під кінець зниження ритму до повної заминки (заключної частини). Постійна зміна різного ритму і мелодій пісень дозволяє варіювати інтенсивність навантаження на занятті. Отже, у пульсовому графіку занять буде кілька піків активності, подібно інтервальним тренуванням.

Програма «Zumba Strong» поєднує енергійну і мотивуючу музику з унікальними рухами і кроками, які допомагають зняти стрес. Також, тренування повинні бути простими, веселими та ефективними. Дана програма руйнує стереотипи, перетворюючи оздоровчий фітнес в захоплююче і бадьоре проведення часу. Магія музики мотивує учасників виконувати рухи більш інтенсивно, ніж при виконанні звичайних вправ аеробіки.

Кожне заняття розпочинається з так званої розминки, вправи для проведення якої зазвичай складаються з поступовим

наростаючим за інтенсивністю навантаженням, які готують організм до роботи в основній частині заняття. Дуже важливо здійснити правильний підбір вправ для розминки з певного виду діяльності, щоб вчасно підготувати необхідні групи м'язів, які будуть в більшій мірі задіяні у роботі основної частини заняття.

Фаза заминки у програмі «Zumba strong» триває від 3 до 5 хвилин з поступовим сповільненням пульсу і завершується вправами на розтягування. Використовуються спокійні ритми, сповільнюються рухи під іншу музику, виконуючи їх в два рази повільніше. Заминку можна завершити розтяжкою і дихальними вправами під спокійну і повільну музику.

Важливим є підбір музичного супроводу. Необхідно чітко дотримуватись музикальних вимог під час заняття, щоб правильно передавати значення і сенс «Zumba strong». На справжньому занятті «Zumba strong» повинні використовуватися латиноамериканські ритми в поєднанні з сучасною популярною музикою та різними музичними композиціями.

Отже, оздоровчі заняття «Zumba strong» дають можливість експериментувати з вибором музичного супроводу, а також дозволяють стверджувати, що запропоновані засоби фітнесу позитивно впливають, як на корекцію маси тіла так і на формування гармонійної тілобудови. Виконання елементів «Zumba strong» допомагають створити необхідну високо-емоційну атмосферу на кожному занятті.

Список літератури

1. Василенко, М. М. (2018). Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 544 с.
2. Данилко, В. М. (2017). Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Молодий вчений. № 4. С. 50-53.
3. Дубинська, О. Я., Петренко, Н. В. (2017). Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді : проєктування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка. 358 с.

Вікторія Шандра

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Застосування інноваційних методів у навчанні волейболу в школах

Сучасні тенденції та підходи до освітнього процесу ставить перед вчителем завдання щодо використання новітніх засобів навчання. Впровадження комп'ютеризації та інноваційних педагогічних технологій у навчання волейболу в школах може значно поліпшити ефективність навчання та розвиток фізичної культури серед учнів.

Підхід до модернізації фізичної культури та спорту, зокрема волейболу, за допомогою комп'ютеризації та інноваційних педагогічних технологій, може принести численні переваги. Ці підходи можуть сприяти підвищенню якості навчання волейболу та збільшенню інтересу учнів до фізичної культури, створюючи захоплююче та інноваційне середовище для розвитку спортивних навичок.

Сучасний волейбол являє собою вражаюче видовище, де гравці виявляють високий рівень фізичної підготовки, технічних навичок і стратегічного мислення.

Гра у волейбол вимагає від гравців відмінної координації, швидкості реакції, стратегічного мислення та високого рівня фізичної справності, що робить його захоплюючим для гравців та глядачів одночасно.

Застосування інноваційних методів у навчанні волейболу в школах може значно поліпшити ефективність навчання та залучити учнів до цієї активної фізичної діяльності.

Використання віртуальної реальності (VR) передбачає розвиток віртуальних тренувань, які дозволяють учням відчути себе на волейбольному майданчику, вдосконалюючи техніку та стратегію гри. Це може бути особливо корисним для учнів, які не мають доступу до реальних тренерів чи відповідного обладнання.

Використання сенсорів та трекерів рухів для аналізу техніки гравців дозволяє тренерам та учням зосередитися на конкретних аспектах гри, щоб покращити їх.

Використання мобільних додатків для тренувань, надають відомості про правильну техніку виконання ударів, рухів та стратегії гри. Це може слугувати як додатковий ресурс для самостійного вивчення.

Упровадьте елементи гейміфікації у навчання волейболу, створюючи конкурентне середовище та надаючи нагороди за досягнення певних цілей. Це може стимулювати учнів брати активну участь у тренуваннях та покращувати свої навички.

Організація відкритих тренувань або онлайн-уроків, де учні можуть долучитися з будь-якого місця, навіть у позаурочний час, - це дозволить створити більш гнучке середовище для навчання.

Організація майстер-класів і тренувань за участі досвідчених волейбольних гравців чи тренерів дозволяє учням отримати цінний досвід та поради від професіоналів.

Використання відеоматеріалів, інтерактивних симуляцій та анімацій дозволяє надати учням наочність та краще розуміння концепцій і техніки гри. Інтерактивні вправи та тренажери дозволяють гравцям самостійно практикувати навички, отримуючи миттєвий фідбек і коригуючи свої помилки.

За допомогою комп'ютерних технологій можна прискорити процес навчання, забезпечуючи доступ до інформації в реальному часі та надаючи індивідуальні підходи до кожного гравця.

Отже, впровадження інноваційних технологій в освітній процес можуть значно поліпшити якість навчання волейболу та сприяти досягненню кращих результатів в спорті. Загальна мета використання інновацій в навчанні волейболу у школах - створити захоплюючий та ефективний процес навчання, який заохочує активність та розвиток учнів у цьому виді спорту.

Список літератури

1. Бурла А. О. Структура фізичної та технічної підготовки юних волейболістів. Суми, 2017. С. 58–61.
2. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Національна академія статистики, обліку та аудиту. 2012. С. 58.

Роль міждисциплінарної команди в реабілітаційному процесі

Реабілітація є складним процесом, який вимагає участі не лише одного спеціаліста. Для відновлення рухових навичок, повернення до самообслуговування та здатності повноцінно працювати й відпочивати, необхідна команда різних фахівців. У такому форматі відновлення передбачається співпраця між різними фахівцями у межах міждисциплінарної реабілітаційної команди [1].

Міждисциплінарна команда – група фахівців з різних галузей терапії, які спільно визначають вихідний рівень пацієнта. Вони складають програму необхідних заходів для комплексного впливу на пошкоджену структуру чи функцію людини, використовуючи узгоджену та спільну стратегію [2]. Ключовою особливістю такої команди є те, що члени встановлюють засоби колективної роботи в оцінці та лікуванні пацієнтів, спільно приймаючи рішення та ставлячи цілі [4].

У сучасній літературі висвітлено різноманітні моделі реабілітаційних команд з різними складовими, проте всі вони вирізняються спільною рисою - міждисциплінарністю[2].

Потреба в міждисциплінарній командній роботі зумовлена великою кількістю пацієнтів з складними потребами, старінням населення, а саме слабкі люди похилого віку та люди з хронічними захворюваннями. Також важливими є зростаючі можливості виходжування немовлят з екстремально низькою масою тіла та дітей із захворюваннями, які раніше не мали лікування. Збільшена складність навичок і знань, необхідних для надання комплексної допомоги пацієнтам, підвищення спеціалізації в медичних професіях і відповідна фрагментація дисциплінарних знань, а також поточний акцент у політичних документах багатьох країн на багатопрофесійній командній

роботі та розвитку спільного навчання, вказують на необхідність реабілітаційної командної роботи[2,3].

Точний склад команди, буде різним для окремих пацієнтів залежно від їхніх потреб і тривалості реабілітаційного процесу. Без певного порядку типова команда складається насамперед з сім'ї та пацієнта, оскільки вони, невід'ємна частина відновлення. Також, фахівці, які відіграють важливу роль у реабілітаційному процесі: лікар фізичної та реабілітаційної медицини - несе загальну відповідальність за координацію роботи, фізичний терапевт - відповідає за оцінку рухів, поліпшення навичок великої моторики та рухливості, ерготерапевт - оцінює вплив порушень на повсякденну діяльність не лише вдома, але і під час дозвілля та повернення до роботи, клінічний психолог - детальна оцінка когнітивних, емоційних і поведінкових проблем, включаючи розробку стратегій для пацієнта та сім'ї, щоб впоратися з цими проблемами, терапевт мови та мовлення - оцінка, відновлення спілкування та ковтання, сестра медична з реабілітації - відповідає, за повсякденний догляд за пацієнтом, також певне значення має асистент фізичного терапевта й ерготерапевта, протезист-ортезист і соціальний працівник, який реінтегрує в громаду та надає соціальну підтримку[1,3].

Командна робота має бути робочим стандартом реабілітації. Ключовими функціями командної співпраці є спілкування, прийняття рішень, постановка цілей та завдань, організація, командний процес і безпосередньо задіяна участь близьких[1,2].

Список літератури

1. [Міждисциплінарна команда.](#)
2. Behm J. Interdisciplinary Rehabilitation Team. Section 5 / Judi Behm, Nancy Gray // Medical Directory. - 2014. - pp 11-12.
3. Korner M. Interprofessional teamwork in medical rehabilitation: a comparison of multidisciplinary and interdisciplinary team approach. Clin Rehabil; 24: 745–755.
4. Prigatano GP, Klonoff PS, O'Brien KP, Altman I, Amin K, Shepherd J, Cunningham M Mora M. Productivity after neuropsychologically oriented, milieu rehabilitation. J Head Trauma Rehabil; 9: 91–102.

Юліана Ющик
Наукова керівниця – асист. Собко Д.І.

Сучасний погляд на діагностику та підходи до лікування сколіозу

Сколіоз займає провідне місце в структурі уражень опорно-рухового апарату. Згідно з даними літературних джерел, у світі дане захворювання виявляється у 4–12% населення. Без адекватного лікування сколіотична деформація прогресує, що призводить до значних матеріальних витрат на лікування і реабілітацію, а також до підвищення інвалідизації. Тому актуальним є моніторинг динаміки даної патології, яка має важливе медико-соціальне значення.

Узагальнити дані наукових праць щодо діагностики та підходів лікування сколіозу було метою нашого дослідження. Матеріалами слугували вітчизняні та закордонні літературні джерела останніх 10 років, що містять інформацію про результати використання різних методів діагностики та лікування сколіозу. Для аналізу результатів використано аналітичний і бібліосемантичний методи.

Сколіоз - це захворювання всього організму, яке характеризується цілим комплексом змін у будові хребта, грудної клітки, тіла та внутрішніх органів. Основним симптомом сколіозу є викривлення хребта у фронтальній площині та закріплена ротація хребців. Такі зміни, як фіксація ротації, блокове зміщення, яке не можна виправити, асиметрія тіл хребців у бокових межах та міжхребетних просторах, вважаються початковими ознаками структурного сколіозу. [1].

Для виявлення сколіотичної хвороби використовуються різні методи діагностики, які можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних методів можна віднести візуальний огляд або стоматоскопічний, який має два суттєві недоліки: для надійної оцінки потрібен достатній досвід, а також не дає чіткого уявлення про ступінь деформації. Об'єктивні методи

оцінювання сколіозу включають оцінювання постави із застосуванням спеціальних приладів та інструментів. Вимірвальні методи ґрунтуються на визначенні вигинів хребта у лінійних і кутових одиницях [2]. Варто зазначити, що на сьогодні основним методом діагностики залишається кут сколіозу, вимірний на стоячій фронтальній рентгенограмі за методом Кобба. Графічні методи включають проведення електроміографії м'язів спини та виявлення асиметрії електричної активності паравертебральних м'язів.

Лікування сколіотичної хвороби є складним процесом, який включає в себе різноманітні методи, такі як: ортопедичні методи, терапевтичні вправи, лікувальний масаж та фізіотерапію. Також важливим є свідома та активна участь пацієнта у фізичних вправах під час лікування. У випадках, коли консервативне лікування не діє і хвороба прогресує в сколіозах II – IV ступеня, може знадобитися оперативне втручання для корекції деформації хребта. Однак не завжди операція призводить до повноговилікування, тому консервативний підхід залишається переважним методом лікування сколіозу [3].

Отже, рання діагностика та індивідуалізований підхід у лікуванні та реабілітації будуть попереджати прогресування та сприяти ефективному лікуванню сколіозу, що покращить якість життя пацієнта.

Список літератури

1. Михайленко Г.В., Рубан В.Т., Івашина Т.Г. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013;3:154-157.
2. Тягур Т. Сучасні методи діагностики сколіозу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2014;3(27): 98-104.
3. Голєнішева Л.В., Пустовойт Б.А. Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020;5(2):18-24.

Єлізавета Ячнюк

Науковий керівник – доц. Бражанюк А.О.

Каністерапія - ефективний метод в реабілітації дітей

У зв'язку з нападом Росії на Україну з 24 лютого 2022 року велика кількість українців були вимушені переїхати у більш безпечні області держави. *Повномасштабна війна змусила залишити свої домівки чимало людей, і більшість з них – це жінки та діти.* Унаслідок розв'язаної росією війни 1,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб обрали місцем тимчасового проживання захід України. *Проте всі вони потребують допомоги: моральної та матеріальної або, в окремих випадках, психологічної.*

У Чернівцях у кризовому центрі «Місто добра», якій спочатку створювався для мам з дітьми які опинились у скрутних життєвих обставинах. Кожного з них старались забезпечити увагою та індивідуальною підтримкою, залежно від потреб: для дітей – розвиваючий простір, творчі та освітні заняття, повноцінне харчування, лікування, забезпечення одягом та втілення мрій. Для їхніх матерів – комплексна програма підтримки з супроводом психологів, юристів, які допоможуть скласти план реабілітації та якісного життя вже за межами кризового центру [1].

Також у «Місті добра» існує міні притулок для собак «Хвостики», якій допомагає безпритульним тваринам отримати турботу й шанс знайти люблячу родину та центр каністерапії: тут діти проходять реабілітацію під час занять з підготовленими собаками-терапевтами та паралельно виховують у дітей гуманне ставлення до тварин. Зв'язок з собакою є ефективним відволіканням для людей, які страждають від психічних розладів, депресії або тих, хто просто відчуває себе самотнім. Для людей з психічною та фізичною інвалідністю терапія з собаками є частиною реабілітації, оскільки допомагає тренувати (навантажувати) деякі частини тіла. Каністерапія також використовується як допоміжний психотерапевтичний метод для вирішення різних ситуацій, коли інші методи неефективні чи непридатні.

Оскільки в Україні спеціальних норм і вимог до лікування тваринами ще немає та фахівці працюють винятково за протоколом Всесвітньої організації з каністерапії та кінології. В цій галузі реабілітації працюють не дипломовані фахівці, а сертифіковані, які пройшли курси з каністерапії першого рівня. Крім підготовки реабілітолога є система підготовки собак, тестування і допуску до роботи [2].

Сертифікований каністерапевт Ігор Роздобудько проводить заняття з каністерапії з людьми вимушеними переселенцями, які тимчасово знайшли прихисток у центрі. Шість років тому він пройшов спеціальне навчання і зараз у кризовому центрі «Місто добра» проводить заняття з собаками, яких відібрав у притулку «Хвостики». Займається з тими, хто пережив травматичний досвід, має проблеми з концентрацією, аутизм, ДЦП тощо. Заняттям із дітьми у буковинському центрі «Місто добра» передує зустріч з спеціалістом, наприклад, психологом чи логопедом, кінологом і господарем собаки. Після рекомендацій лікарів, фахівців, знаючи діагноз конкретної дитини, розробляє план занять, кількість занять на тиждень і тривалість цих занять. Перед заняттями каністерапевт визначає, чи дитина не має страху і може комунікувати із собакою. Якщо діти мають страх від собак, на заняття спочатку найменші породи, потім трішки більших, це дозволяє дитині легше прийняти формат контакту.

Тварина компенсує брак спілкування та близьких стосунків у особливих дітей. Такий тандем часом творить справжні дива. Діти, які не розмовляли й абсолютно не цікавилися оточуючим світом, починають розкриватися, говорити. Участь дітей у заняттях може бути активною або пасивною, це залежить від потреб пацієнта. Пасивна проходить у формі спостереження з безпечної відстані за грою з собакою. Коли дитина звикає, то переходить до активних дій. Наукові дослідження підтвердили, що взаємодія з собаками має значний вплив на біохімічні процеси в організмі людини.

Список література

1. <https://misto-dobra.com.ua/>
2. <https://www.ukrinform.ua/rubric-yakisne-zhyttia/3280543-sobaca-terapia-za-robotou-cotirilapi-reabilitologi.html>