

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Ясський університет «Alexandru Ioan-Cuza University»
Чернівецьке обласне відділення НОК України
Рада молодих вчених
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ***

*Збірник тез II Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

24-25 квітня 2020 р.
м. Чернівці

Чернівці
Чернівецький національний університет
2020

**Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених
проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної
культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича**

А 437 Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії:
матеріали II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та
молодих вчених (Чернівці, 24-25 квітня 2020 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія, О.М
Киселиці,- Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. - 132 с.

Збірник містить тези виступів учасників II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 24-25 квітня 2020 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як філософія, психологія та історія фізичного виховання і спорту; фізичне виховання різних груп населення; здоров'язбережувальні технології, фітнес та рекреація; олімпійський, професійний та паралімпійський спорт; теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та ерготерапії, молодих вчених та студентів.

УДК 796.011.3+615.825 (08)

Усі матеріали подано в авторській редакції.

СЕКЦІЯ 1

ФІЛОСОФІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ

Архелюк А., Байдюк М.Ю.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Психологічна підготовка спрямована на вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції функцій організму і поведінки футболістів. Спортивне тренування характеризується значними психічними напруженнями, постійним "подоланням самого себе"; вона вимагає суворої дисципліни і дотримання режиму. Ефективність підготовки залежить і від психічної стійкості футболістів. Основні психічні якості, необхідні футболістові, вони формуються і удосконалюються в процесі щоденних тренувальних занять, в активній змагальній діяльності. Тому там, де процес підготовки організований методично правильно, є хороша основа для вдосконалення цих якостей [2].

Спеціальні прийоми і методи психологічної підготовки треба розглядати як важливе і обов'язкове доповнення до об'ємним, інтенсивним і раціональним фізичних навантажень. Плануючи зміст психологічної підготовки, необхідно враховувати: 1) особливості спортивної команди, всередині якої діють закономірності малої організованої групи; 2) структуру особистісних якостей кожного члена цієї команди.

Зазначені вище властивості істотно залежать від психологічної сумісності гравців, яка визначається збігом їх типів темпераменту, сенсорно-перцептивних процесів, показників емоційної сфери. Цією сумісністю можна управляти, індивідуалізуючи тренувальні вправи для кожного з футболістів. Наприклад, в деяких заняттях одні з них повинні виконувати вправи, які впливають на

швидкість і точність складних реакцій, інші - на швидкість стартового ривка. Підвищення рівня розвитку цих та інших якостей особистості призведе до більш узгоджених дій в іграх і тренувальних заняттях і, отже, до більш високої сумісності [1].

Найбільш важливим у футболі є вдосконалення психічних якостей, від яких залежить тактичну майстерність футболістів. До них відносяться: спостережливість і уважність, мислення і уяву, довготривала і оперативна пам'ять, антиципація. Ці якості розвиваються в тренувальних заняттях, але тільки за умови, що використовуються складні специфічні вправи, в яких ці психічні якості проявляються. Ефективність тренувального процесу в значній мірі залежить від психологічної підготовки футболіста до нього. Тому створення мотивів і сприятливих відносин до різних сторін тренувального процесу повинна приділятися постійна увага. Найкраще для цього використовувати: 1) постановку перспективних цілей (в тому числі і самих високих); 2) встановлення на досягнення успіху в змаганнях; 3) установку на тривалу і напружену тренувальну роботу; 4) розвиток традицій команди; 5) заохочення і покарання [3].

Список використаних джерел:

1. Єрмоленко П.В. Особливості фізичної підготовленості футболістів 11-15 років із урахуванням різних ігрових позицій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – с. 27–32.
2. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.
3. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2013. – 105 с.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Валерій Минзату, Юрій Курнишев

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці, Україна

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності. Ось чому в навчальних закладах, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками.

Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичків, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. Однак, повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичків можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів профільних навчальних закладів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навиків та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки у спеціалізованих навчальних закладах слід віднести:

- підвищення морфофункціональних можливостей організму;
- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої розумової і фізичної працездатності;
- підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації;
- запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю.

Однак, сьогодні форма праці має досить умовний характер, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різним з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює справу підбору методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, необхідно зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного і психологічного навантаження. Для правильного використання засобів фізичної культури і спорту на виробництві передбачається фізична підготовка у середніх та вищих навчальних закладах.

Список використаних джерел

1. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах. – Тернопіль, 2000.
2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К., 1991.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юрій Палій, Юрій Мосейчук

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична культура повинна стати важливою частиною ~~людської~~ сучасної культури життя сучасної людини, яка крокує у третє тисячоліття.

Раптові зміни звичного стилю життя є небажаними, краще і легше впроваджувати їх поступово. Особам, які протягом тривалого часу були пасивними до фізичних навантажень або просто їх не люблять, дуже важко розпочати регулярні тренування. Часто буває так, що людина припиняє виконувати фізичні навантаження, якщо через тиждень або через місяць після початку занять вона не відчуває істотних зрушень. Ми дуже швидко здаємося, так як мотивація дуже слабка, а «солом'яний запал» швидко минає. Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність, і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Необхідно змінити власну думку щодо цієї проблеми, підійти до її розуміння з позитивної точки зору. На початку не слід вимагати від себе абсолютної дисципліни і трактувати ваги фізичної активності, як прикрий обов'язок, бо це викликає додатковий стрес; постарайтесь її полюбити. Наперекір загальноприйнятим переконанням, усе, що сприяє здоров'ю, цілком не мусить бути неприємним.

Здорова їжа також може бути смачною, а рухова активність - давати кращі враження, ніж пасивний відпочинок. Цього можна навчитись, вибираючи таку форму фізичної активності, таке місце для проведення тренування і таке товариство, яке нам до вподоби. Після певного часу виявиться, що фізичне навантаження, яке колись було для нас мукою, викликає задоволення, стало для нас стійкою навичкою. Досвід показує, щодо бігу можна сильно прив'язатися, і відчувати від такого на перший погляд - нудного навантаження, радість, приємність і задоволення. Очевидно, що це - вищий ступінь "втаємничення", якого можна досягнути лише систематичною тривалою працею, деколи навіть кількарічною, хоча в окремих випадках вже після кількох місяців занять людина починає відчувати "голод за навантаженням".

У зв'язку зі введенням нових державних освітніх стандартів значна частина роботи з освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів. При цьому зміст і об'єм навчальних програм залишається колишнім. Як правило, ефективність самостійної роботи студентів невелика, крім того, вона супроводжується підвищеними тимчасовими витратами як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу. Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики навчання, що забезпечує підвищення якості навчальної роботи, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток їх розумових здібностей. У вирішенні цієї проблеми значна роль відводиться формуванню у них умінь і навичок самостійної розумової праці. Необхідно навчити студентів самостійно набувати знання з різних джерел інформації та оволодіти великою різноманітністю видів самостійної роботи.

Однією з проблем процесу підготовки студентів є низький рівень самостійності в оволодінні і застосуванні знань, неміцність придбаних навичок, умінь. Як свідчить практика вищої школи, на етапі самостійного вивчення

нового матеріалу є недостатньою лише перевірка отриманих знань, умінь і навичок.

Вимагають свого вивчення такі чинники, як уміння раціонально організувати самостійну роботу; самостійно аналізувати інформацію, що вивчається; уміти формулювати висновки, обґрунтовувати свої практичні дії.

СПІРУХАРЕТ – РУМУНСЬКИЙ НАУКОВЕЦЬ, ЗАСНОВНИК НАЦІОНАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РУМУНІЇ

Скрипник М., Вілігорський О.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Спіру Харет, видатний румунський математик, соціолог, педагог і політичний діяч народився 1851 році в Ясах, Румунія. С. Харет тричі займав посаду міністра освіти Румунії (1897-1899; 1901-1904; 1907-1910 рр.) і відзначився як аутентичний реформатор румунської школи.

Наукові, соціальні і педагогічні дослідження, авторитет С. Харету залишили його постать в свідомості румунського народу як засновника національної школи і культури. Педагог надавав особливу увагу проблемам фізичного виховання дітей та молоді «наполегливо відслідковуючи організацію і удосконалення гімнастики». Серед шляхів реалізації задуманих заходів, вжитих фахівцем щодо розвитку шкільного фізичного виховання в країні, визначені: організація фізичного виховання в початкових школах і контроль за навчанням; розроблення регламентів, навчальних програм, методичних інструкцій, підручників тощо.

Ще в 1897 року, проаналізувавши програмно-методичне забезпечення гімнастики (назва шкільного предмету з досліджуваного періоду), Спіру Харет сформував комісії, які розробляли програми з гімнастики для початкових, середніх і нормальних шкіл. Незважаючи на те, що положення і норми цих програм були дискусійними, вони синтезували запозичення з різних

гімнастичних систем із національним румунським досвідом, ставши першим необхідним кроком для започаткування і розвитку модернізації цієї галузі.

Дослідники історії фізичної культури визначили, що С. Харет «заставив визнати обов'язковість гімнастики в школі, відокремивши її від військового навчання і ввів одну годину гімнастику на тиждень»[К].

Спіру Харета можна вважати першим і найпотужнішим популяризатором національної румунської гри – ойни. Він ініціював і брав участь у введенні ойни в шкільну програму. Для цього призначив членів комісії (Д. Іонеску, Р.С. Корбу, Т. Береску), яка в 1899 році розробила регламент ойни. Харет ініціював щорічний міжшкільний турнір з ойни – перший був проведений у м. Бухаресті в 1899 році, в якому брали участь 18 шкільних команд, а також шкільні свята з гімнастики, які організовувалися щорічно у червні з нагоди національних свят.

Розуміючи вагомість кадрового забезпечення, педагог організував конференції, в яких брали участь вчителі гімнастики з усієї країни (перша в квітні 1904 р.). В програму яких входили консультації, доповіді, теми яких охоплювали питання розвитку фізичного виховання. С. Харет був засновником шкіл для підготовки педагогічного персоналу при «Товаристві з Гімнастики» в м. Яси (1904 і 1907 рр.) і при «Товаристві «Вперед» в м. Бухаресті (1912 р.). Крім цього, науковець заснував і проводив курси підвищення кваліфікації для вчителів гімнастики, інструкторів товариств і всіх бажаючих.

Підтримував ідеологію олімпізму, Спіру Харет розповсюджував ідею «спортивного духу» під час шкільних змагань, боровся будь-якими проявами неспортивної поведінки.

Серед останніх заходів, вжитих С. Харет для розвитку фізичного виховання, науковці згадують 1) впровадження ігор на свіжому повітрі в дитячих садках (1910 р.); 2) організацію літніх таборів для фізично відсталих учнів в м. Предрял; 3) відстоював обов'язковість жіночого фізичного виховання; 4) популяризував шкільний туризм.

Педагог збільшив кількість профільних уроків в тижневому розкладі, ініціював розвиток шкільних спортивних асоціацій, створив «будинки шкіл», в

якому започаткував збір спортивних матеріалів, фізкультурно-спортивного інвентаря і обладнання.

За активну позицію і безперечно важливі заслуги Спіру Харет був обраний віце-президентом комітету «Федерації товариств з гімнастики Румунії», ставши його почесним членом.

1. С. Kirijescu, Palestrica. 1964, pag.532

ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ДЕРЖАВНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІЛЬСЬКИХ ШКОЛАХ

Хапко Дмитро

Коледж Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

У наш час постійно постає питання про вдосконалення та модернізацію уроку фізичного виховання в школі. Ця проблема залишається завжди актуальною та потребує постійного моніторингу. Застаріла система організації занять потребує постійних змін та врахування сучасних вимог до уроку фізичного виховання, вивчення підходу до занять розвинутих Європейських країн та впровадження їх досвіду у вітчизняну загальноосвітню програму. Це спричинило прийняття ряду нормативних документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2017-2020 рр., та ін. Стратегічною метою цих документів стає визначення провідної ролі фізичної культури і спорту, як важливого фактору, здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [1].

Проте тут виникають інші складності, які знижують ефективність уроку фізичного виховання у сучасній школі. Зокрема – застаріла матеріально-технічна база, мала кількість обладнання та спортивного інвентарю орієнтованого на сучасні форми рухової активності, не відповідність спортивного залу вимогам, а в деяких випадках і взагалі його відсутність. Згідно статистичних даних – кожна десята школа не володіє спортивним залом, а 40 % діючих залів не відповідають сучасним вимогам. Особливо актуальні ці проблеми в сільських школах. Сільська школа являє собою окремий випадок, як в педагогічній теорії, так і в реальній практиці. Тому даній проблемі необхідно приділити особливу увагу, адже розвиток і модернізація цих шкіл – це, насамперед, відродження села, збереження і розвиток держави.

Проблеми сільських шкіл досліджували науковці І.С. Словецький, В.Б. Лебединцев, П.С. Решетніков, П.Т. Фролов, О.В. Половенко, Н.О. Пахальчук та ін., які переконують, що впровадження державних програм в таких закладах освіти, зустрічають ряд перепон та своїх істотних особливостей. [2,3,4] Згідно напрацювань О.В. Половенка [4] існує три основні групи проблем модернізації занять з фізичного виховання в сільських школах. Перша проблема полягає в загальному матеріальному становищі навчального закладу, зокрема, ставленні до фізичного виховання в ньому. В школах із малим фінансовим забезпеченням досить складно створити сучасну матеріально-технічну базу та не завжди є змога покращити умови на занятті фізичного виховання. Друга проблема – територіальна віддаленість шкіл від обласних та районних центрів. Ця проблема тісно пов'язана з третьою групою – часто такі школи є малокомплектними, де більшість вчителів не забезпечені повним навантаженням та вимушені викладати інші предмети, не маючи при цьому необхідної фахової освіти.

Виходячи з цього можна сказати, що лише близько половини учнів всіх шкіл мають змогу повноцінно займатись фізкультурою. Згідно даних В.Е. Куделка в сільській місцевості дуже складна ситуація із професійними кадрами, тут працює лише 7,3 % вчителів-тренерів країни (в середньому на 85 учнів

працює лише один тренер, тоді як, в місті на одного тренера припадає 39 вихованців) [5]. Таким чином усі вище перераховані проблеми стають перепонами впровадження нових державних програм з фізичного виховання та значно гальмують осучаснення вітчизняної системи фізичного виховання.

Отже, модернізація уроку з фізичної культури потребує, насамперед, покращення матеріально-технічної бази, забезпеченні необхідного інвентарю, створення прийнятних умов для занять фізичною культурою та спортом. Не меншу увагу потрібно приділити кадровим питанням, заняття мають вести лише фахівці в цій галузі, які завжди мають покращувати свій професійний рівень та бути зацікавленими в розвитку свого предмету.

Список використаних джерел:

1. Постанова кабінету міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2020 року».

2. «Особенности педагогического процесса в малокомплектной школе»: Кн. для учителя: Из опыта работы / П.Т. Фролов, И.С. Соловецкий, П.Е. Решетников и др. / Под ред. П.Т. Фролова. – М.: Просвещение, 2008. – С. 160.

3. Пахальчук Н.О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі / Н.О. Пахальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. - №2(20). – С. 303 –310.

4. Половенко О. В. «Оптимальна модель методичної роботи в сільській малокомплектній школі: Методичні рекомендації / О.В. Половенко. – Кіровоград: Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2007. – С. 74.

5. Куделко В.Е. Організація і технологія управління фізичною культурою і спортом у системі районного територіально-адміністративного утворення / В.Е. Куделко. – Харків: видавництво Харківської державної академії фізичної культури, 2005. – С. 20.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ - ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.

Шевчук Павло

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Вплив фізичного навантаження на розумову працездатність у режимі навчального дня, грає значну роль для учнів початкових класів. Навіть незначне порушення циркуляції крові, негативно впливає на інтелектуальну дієздатність дитини. Тому, досить доцільним є використання засобів фізичної культури для покращення розумової працездатності учнів.

Відомо, що опорно-руховий апарат, внутрішні органи і нервова регуляція фізичної та розумової діяльності розвиваються за умови достатньої роботи м'язів, яка є одним із чинників забезпечення витривалості організму проти дії несприятливих факторів.[1]

Позитивний вплив м'язової діяльності на розумову працездатність пояснюється тим, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку та діє на механізми обмінних процесів, при яких поліпшуються відновні явища в нервових клітинах. Інтенсивна робота м'язів, їхня участь в обміні речовин – одна з необхідних умов підтримання внутрішнього середовища. На тривалі відхилення у стані цього середовища нервові клітини реагують зниженням працездатності. М'язове навантаження позитивно відбивається на загальному тонусі, створюючи піднесений настрій, який є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми.[1]

Розумова працездатність залежить від багатьох факторів: виховання, вид діяльності, вік, стать, освіченість дитини, мотивація, тощо, та взаємопов'язана з багатьма соціальними, гігієнічними, фізичними, екологічними та іншими чинниками, котрі враховуються при її оцінці.

Під час тривалого перебування школярів у сидячому положенні на уроках, значно починає порушуватись постава, що в майбутньому призводить до серйозних хвороб. Також, при ігноруванні батьками й педагогами активного

відпочинку дітей, малорухливий спосіб життя стає причиною низької продуктивності розумової праці та підвищеної втомлюваності розумово відсталих дітей шкільного віку.

За отриманими результатами дослідження В. Беліновича та В. Пугачова свідчать, що школярі, які займаються фізичною культурою регулярно, навчаються краще, їхня успішність підвищується на 7-8%. У дітей нехтуючи активним заняттям фізичною культурою успішність знижується на 2-3 %.[2]

Крім стандартних уроків фізичної культури, велику роль відіграють засоби гімнастики. Саме завдяки їм, учні можуть відпочити від розумової праці та уникнути застійних явищ. Гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви – найпоширеніші види рухової діяльності, де використовують засоби гімнастики, для покращення кровообігу, фізичної та розумової працездатності, уникнення застійних явищ, тощо.

Гімнастика до уроків проводиться щодня в школі перед початком занять. Вона поєднує оздоровчі та виховні завдання: позитивно впливає на організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами. Для дітей, які навчаються в другу зміну, гімнастика до уроків є до того ж і формою активного відпочинку. Комплекс гімнастики до уроків складається з 6-8 вправ. На початку її виконуються короточасна ходьба, яка проводиться у бадьорому темпі. Заняття гімнастикою починаються за двадцять хвилин до початку уроків і закінчуються за 5хв. до початку першого уроку. [3]

Фізкультхвилинки доцільно використовувати посередині уроку, коли зазвичай увага учнів знижується, або коли вчитель бачить, що учням не цікаво слухати заданий матеріал. Проводити треба не більше 3-4 вправ, які легко виконуються та добре відомі дітям, а тривалість не має перевищувати 3 хв. В комплексі мають бути задіяні м'язи рук, ніг, спини, які активізують дихання, знімають статичне напруження, посилюють кровообіг. Вправи мають бути на потягування, нахили, присіди.

Фізкультпаузи зазвичай проводяться у групах продовженого дня та в домашніх умовах. Тривалість становить 10-15 хв. після кожної години навчальної праці. Використовуються загально розвиваючі вправи, біг на місці, стрибки, рухливі ігри тощо. Також, при можливості, можна виконувати вправи під музичний супровід, що теж сприяє на відпочинок дітей.

Під час рухливих перерв, здебільшого використовуються ~~сраши~~ з предметами: вправи з великими та малими м'ячами, вправи з короткою або довгою скакалкою, вправи з гімнастичними палицями, з обручем та рухливі ігри. Регулярне проведення рухливих перерв протягом навчального дня в школі, відновлює працездатність, підвищує активність, значно покращує показники фізичного розвитку, допомагає успішному оволодінню навиками самостійних занять, підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичними вправами.

Основних джерел:

1. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій]; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
2. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5956>.
<http://www.educationua.net/silovs-754-1.html>.

СЕКЦІЯ 2

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ НАВИКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ

Богданюк А.М., Киселиця О.М., Богданюк В.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Підготовка майбутніх учителів до оволодіння основами педагогічної майстерності та її складовою – педагогічної техніки – одногосно вважається найслабшою ланкою в системі педагогічної освіти. Це підтверджують

результати нашого дослідження. Так, 76% студентів навчальних закладів викладають серйозні труднощі, пов'язані з процесом спілкування, 81% респондентів під час спілкування з аудиторією перебувають у критичному стані, 59% повідомили про м'язові спазми, тривожність, невпевненість, обмеженість, збентеження [1].

Техніка педагогічної майстерності у вітчизняній теорії та практиці була високо оцінена А.С. Макаренком [4]. На його думку, це ремесло, якому слід навчатись, як навчають лікаря, музиканта. Учні найбільше цінують майстерність вчителя, яку необхідно довести до високого рівня досконалості, майже до рівня техніки. У сучасній педагогіці питання техніки педагогічної майстерності обговорюються досить інтенсивно та переконливо. Серед професійно значущих педагогічних умінь і навичок технічним прийомом роботи учителя відводиться визначене місце.

Навчальний процес сучасних педагогічних спеціальностей приділяє недостатньо уваги формуванню педагогічної техніки студентів. І це значно ускладнює роботу шкільного вчителя.

Труднощі, з якими зустрічаються вчителі в сфері педагогічної техніки, є серйозною перешкодою на шляху формування їх професійних навичок, становлення та розвитку творчого потенціалу особистості педагога.

Важливим є критичне переосмислення студентами важливості набутих навичок щодо техніки акторської та риторичної майстерності для здійснення навчальної діяльності, які повинні бути адаптовані до постійно мінливих педагогічних ситуацій. Якщо актор, який грає авторську роль на сцені, переживає чуже життя, вносить у нього своє розуміння і змінює його, то вчитель, зустрічаючись з актуальними, постійно мінливими життєвими ситуаціями, повинен адаптувати до них свої навички та прийоми педагогічної техніки.

Педагогічна техніка передбачає вміння знаходити правильний тон та стиль спілкування з учнями, актуалізує вміння опановувати та управляти їх увагою, вибирати правильний темп навчання, володіти своїми почуттями та переконливо висловлюватись, зокрема і зовнішньо, своє ставлення до дій учнів.

Для цього педагогові слід практикувати багато прийомів спілкування, володіння голосом, мімікою, жестами.

Педагогічна техніка в структурі педагогічної діяльності виступає інструментом, який допомагає вчителю реалізувати будь-яке його рішення, пов'язане з конкретними навчально-виховними цілями. Прийняття рішення обумовлене навичками вчителя передбачати позитивні чи негативні наслідки рішення, вміннями вибирати та визначати варіанти впливу вивченого матеріалу на особистість учня.

Ми з'ясували, що вихідною передумовою підвищення рівня педагогічної техніки, акторської та риторичної майстерності в студентів є формування ціннісних орієнтацій на оволодіння цими вміннями, внутрішня необхідності у розвитку техніки професійних навичок. Майстерність вчителя – це синтез духовної культури та педагогічно доцільної зовнішньої виразності.

Професор І.А. Зязюн включає в поняття «педагогічна техніка» дві групи компонентів [2]: перша група стосується здатності вчителя контролювати свою поведінку: власне тіло (міміка, жести); управління своїм емоційним станом, настроєм (зняття надмірної психічної напруги); соціально-перцептивні здібності (увага, спостережливість, уява); техніка мови (дихання, голос, дикція, швидкість мовлення); друга група компонентів розкриває технологічну сторону процесу виховання і навчання: дидактичні, організаційні, конструктивні, комунікативні навички; управління педагогічним спілкуванням, організація колективних творчих справ тощо.

Але володіння педагогічною технікою ще не гарантує високого рівня професійної майстерності. Майстерність вчителя – це не лише знання та культура поведінки, а й гуманне ставлення до людей та багато іншого. Педагогічна техніка є однією зі складових майстерності, і водночас необхідною умовою професійного становлення вчителя.

Розробка концептуальної основи навчання студентів педагогічних спеціальностей педагогічній техніці відповідає рівню розвитку інноваційних систем освіти, при збереженні класичної освітньої парадигми, впровадженій

Я.А. Коменським [3] та його послідовниками. Цей напрям включає розробку теорії та практики навчання студентів педагогічних спеціальностей педагогічній технології, а також управління навчальним процесом, який повинен виходити з різноманіття особистісних, пізнавальних та емоційно-вольових якостей, рівня оволодіння навичками фахівця у галузі педагогічної роботи.

Основним критерієм оволодіння студентами педагогічною технікою для забезпечення успішності навчально-дослідницької діяльності є вміння вирішувати проблемні завдання, які можуть відрізнятися метою та предметом, використовуваними методами та засобами, точністю результату, що визначає конкретні вимоги до особливостей сформованої розумової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Богданюк А.М., Киселиця О.М. Соціально-психологічні параметри спілкування у взаємодії «вчитель – учень». *Цивілізація. Прогрес. Новітні* зб. матер. міждисциплінар. наук.-практ. конф., Київ, 2018. С. 66-68.

~~Виз~~яз І.А. *Педагогічна майстерність*. За ред. Зязюна І.А., 2-ге видання доповнене і перероблене. Вища школа, 2004. – 422 с.

~~Виз~~Комен Я.А. Материнская школа, или О заботливом воспитании юношества в первые шесть лет. *Шкільна бібліотека*. 2011. №9. С. 148-160.

4. Макаренко А.С. Книга для родителей. Лекции о воспитании детей. Т. 4. М.: Учпедгиз, 1959. 430 с.

ДИТЯЧИЙ ТРАВМАТИЗМ. ПРОФІЛАКТИКА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бейлик Іван

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,

м. Чернівці, Україна

Одним із найважливіших завдань сучасного суспільства є розвиток і зміцнення здоров'я дітей.

У комплексі профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності та смертності дітей, важливу роль відіграє попередження нещасних випадків і травм. Травми, нещасні випадки є головною причиною смерті дітей віком від 3 років. Рівень дитячого травматизму залишається досить високим, причому як в цілому у нашій країні, так і в Чернівецькій області зокрема. В 20018 році внаслідок травм загинуло 131, а отримали різні ушкодження понад 27 тисяч дітей віком до 14 років. Тенденція до зниження цих показників поки що не спостерігається. Особливу небезпеку набуває травматизм для дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз дитячого травматизму показав, що на дітей віком від 6 до 10 років припадає понад 40% усіх травм, у структурі яких більше половини ушкоджень становлять різні види падінь.

З метою запобігання випадків тяжких пошкоджень у деяких видах спорту, які належать до найбільш травмонебезпечних (волейбол, гірські та водні лижі, парашутний спорт і т.п.), спортсменів спеціально навчають техніці цих падінь. Разом з тим, цей аспект навчання практично відсутній на уроках фізичної культури, де рівень травматизму у молодших школярів, при проведенні рухливих, спортивних ігор і інших розділів шкільних програм, особливо гімнастики досить великий.

Актуальними є дослідження, що стосуються розробки програм профілактики дитячого травматизму засобами фізичної культури, які б відзначалися відповідною простотою практичного застосування, відповідно до шкільної програми з фізичного виховання, і не вимагали додаткових коштів.

Аналіз літературних даних, переконливо свідчить, що ефективне й адекватне мінливим умовам функціонування цілісного організму можливе лише у випадку формування у нього в онтогенезі відповідного набору функціональних підсистем або підпрограм, які є основою вироблення варіативних умінь швидкості рухової реакції на мінливі зовнішні умови.

Отже, цілком очевидно, що питання рухової діяльності в екстремальних умовах, особливостей її регуляції та формування є надзвичайно актуальним і може

розглядатися як науково-методична база для розробки засобів і методів профілактики різних форм травматизму.

На сьогоднішній день особливою загрозою для життя і здоров'я дітей стала не лише велика кількість різноманітних хвороб, але й усіляких травм, які, за даними статистики, є однією з головних причин передчасної непрацездатності, інвалідності та передчасної смертності.

Травми на уроках фізкультури належать до поширених і часто становлять собою досить серйозні ушкодження. Основна маса травм виникає під час занять гімнастикою (55%) та легкою атлетикою (23%), рідше – під час спортивних і рухливих ігор (8,2%), при інших видах спорту - 13,7% випадків. Від травм та інших нещасних випадків у всьому світі гине більше дітей, ніж від усіх разом узятих інфекційних захворювань. Травматизм дітей шкільного віку вже давно виріс у досить серйозну соціальну та економічну проблему.

Профілактика дитячого травматизму повинна формувати у дітей здатність до адекватних реакцій у різних травмонебезпечних ситуаціях та покращення фізичної підготовки. У профілактиці дитячого травматизму, важливе місце повинно відводитися пропаганді здорового способу життя, але нічого не пропонується для реалізації цього завдання. При розподілі нещасних випадків з дітьми за віковими групами з'ясовано, що найбільш несприятливим щодо травматизації є молодший шкільний вік від 7 до 11 років, на який, за даними різних авторів, припадає від 31,7% до 35% травм.

ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ УЗВО

Клюс О. А.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Покращення ефективності фізичного виховання є актуальною проблемою якою займалось багато вчених: Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Т. В. Петровська, Н.В. Москаленко. Фізичне виховання є невід'ємною складовою

навчання в сучасному суспільстві та професійній підготовці спеціалістів у вищих навчальних закладах. Завдання фізичної культури у вищих навчальних закладах спрямовані на підготовку студентів до фізичного вдосконалення, підготовку їх до високоефективної праці, збереження та зміцнення здоров'я, виховання фізичних та морально вольових і інтелектуальних здібностей. Реалізація цих завдань здійснюється кафедрою фізичного виховання. Проте, в процесі децентралізації влади та орієнтування вищої школи до європейських вимог предмет «фізичне виховання» у вищої школи був переведений з основної дисципліни на факультативну і немає досі однієї позиції щодо організації і проведення, а має лише рекомендації. Не дивлячись на важливе значення цього предмету фізична культура досі залишається на індивідуальному розсуді керівників вузів, які продовжують нехтувати цим предметом з метою скорочення та заощадження коштів, а внесені пропозиції керівникам вищих навчальних закладів від Міністерства освіти та науки для забезпечення ефективного розвитку та модернізації фізичного виховання студентів не сприяє досягненню високих результатів з фізичної підготовленості та рухової активності про що вказують останні результати щорічного оцінювання студентів.

Фізичне виховання в процесі розвитку держави зазнало багато змін, з 1996 року предмет “Фізичне виховання” для студентів вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації було обов’язковим і забезпечувалось базовою програмою.

Метою ба програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов’язкової фізкультурної освіти для студентів, котрі навчаються у вищих закладах освіти.

Структура “Базової навчальної програми з фізичного виховання” складалася з чотирьох взаємопов’язаних розділів: теоретичного, методичного, практичного та спортивно - масової роботи.

З 2015 року у ВНЗ фізичне виховання стало вибірковою дисципліною організація якої має факультативний характер що не достатньо забезпечує

руховою активністю студентів. Про це свідчить динаміка стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів що виникла на протязі останніх п'яти років і залежить від рухової активності що сприяло вирішенню такої проблеми. Так з 2016 року урядом України було запропоновано та затверджено проведення обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості та використання запропонованих ними рекомендацій щодо проведення та організації фізичного виховання у вузах відповідальність за виконання яких було покладених на керівників вузів. Разом з тим статистика щодо рухової активності та стану здоров'я молоді а також якість організації фізичної культури бажає лише кращого.

Так, дивлячись на європейські країни ми можемо побачити що там не має такого утилітарного предмета як “Фізичне виховання”. Студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни), а також достатня мотивація до таких занять. Встановлено, що формування стійких звичок поведінки, діяльності, у кінцевому підсумку потреб – це поступовий процес, що вимагає певного часу тому для формування його потрібно враховувати достатню кількість обов'язкових практичних занять (Завидівська 2010).

Науково доведено що формування потреби у самостійних заняттях щодо рухової активності у студентів залежить від методичного забезпечування і фінансування (Домашенко 2003).

Ряд фахівців, зазначають, що не менш важливим у формуванні навиків до самостійних занять є використання спортивних занять у другій половині дня, проте провідні фахівці зазначають що більш ефективним буде поєднування їх з інноваційними технологіями (Пуздимір 2017).

Так у своєму дослідженні автор (Стадник 2019; Пуздимір 2017) обґрунтував що цей спосіб передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проектів, спрямованих на популяризацію таких форм занять. Ними зазначено що цей спосіб є одним із

важливих напрямів впровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання який відповідає сучасному суспільству і відповідатиме його запиту.

Інші, не менш важливі дослідження вказують на проблему пов'язану із мотивацією та із проблемою відсутності потрібних знань з теорії та методики фізичного виховання під час підготовки та проведення самостійних занять з оздоровчою спрямованістю (Бойчук, Єдинак, Клюс 2019, Завидівська 2010).

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Станіслав Ковтюк, Юрій Мосейчук

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У початковій школі закладається фундамент фізичного виховання дітей. Необхідно враховувати специфіку молодших школярів, зумовлену їхніми анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями. У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму. Процес окостеніння ще не закінчений, м'язи розвинені недостатньо. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави. Відносна маса у серця шестиліток, більша ніж у старших дітей, частота серцевих скорочень у спокої 90-95 поштовхів за хвилину. Через слабкість серцевого м'яза частота скорочень, навіть при невеликих навантаженнях, швидко збільшується. Враховуючи це, педагогам слід обмежити обсяг вправ із надмірним обтяженням, не варто виконувати справи із затримкою дихання [2].

Функціональні показники нервової системи молодших школярів ще не достатні: у них не стійке, та пізнє внутрішнє гальмування. Тому, не вислухавши до кінця пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність рухів при цьому піднімається вгадуванням правильності їх виконання. Поступово відбувається перехід до абстрактного мислення. Здатність реагувати на словесний подразник розвивається поступово. Тому рекомендується на початковому етапі навчання замість стройових команд виконувати

розпорядження та вказівки, які супроводжуються розповіддю та конкретними діями вчителя.

Після пробудження від сну багато скелетних м'язів без відповідних фізичних вправ продовжують перебувати у стані спокою. Тому ранкова гімнастика має стати обов'язковою для дітей. Аби виховати інтерес та бажання систематично займатися фізичними вправами, доцільно слухати поради давньогрецького філософа. Сенеки, який казав: «такий шлях через навчання, але короткий через приклади». Інакше кажучи, потрібно самим дорослим робити разом з дітьми ранкову гімнастику, вести здоровий спосіб життя [1].

Спрямовуючи основну увагу на розумовий розвиток дитини, педагоги мало уваги приділяють її фізичному вдосконаленню. Два уроки фізкультури на тиждень дають лише 10% від обсягу рухової активності. А на перервах рухова активність дітей не організована і недостатня. Повертаючись зі школи додому, вони довго сидять за виконанням домашніх завдань або біля телевізора. Все це завдає шкоди їхньому організму [3].

У молодшому шкільному віці велику роль у фізичному вихованні відіграє біг, швидкісно-силові вправи: стрибки, кидки, багатоскоки. Проте не потрібно змушувати учнів виконувати такі вправи через силу – це небезпечно для її здоров'я. Діти дуже тонко відчувають свій стан, тому відмови від продовження роботи у них пов'язані із справжньою втомою. Гантельна гімнастика не повинна тривати більше ніж 5-7 хвилин. Вага гантелей для молодших школярів повинна бути мінімальною, не перевищувати 1,5-2 кг. Важливе місце в системі фізичного виховання займають вправи з м'ячем, які сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, спритності.

Доцільно також застосовувати на уроках фізкультури рухливі ігри, в яких результат команди залежить від участі кожного учня. Такі ігри підвищують відповідальність дитини перед командою, спонукають діяти ефективніше та ініціативно [3]. Особливість змісту уроків фізкультури з молодшими школярами є засвоєння теоретичних знань. В цей період закладаються норми поведінки на уроках фізкультури, позитивне ставлення до предмета. Дитина

формується як особистість. Добре продумана система навчально-виховних завдань забезпечить ефективність педагогічного процесу виховання та навчання учнів.

Список використаних джерел:

1. Власюк Г. Формування в школярів прагнення до ведення здорового способу життя // Рідна школа. – 2002. – № 8-9. – С.57-52.
2. Денисенко Н. Управління фізичним вихованням дітей і молоді // Освіта України. – 1998. – С.11.
- Ольшесвський В. Особливості фізичного виховання 6-літніх учнів // Початкова школа. – 2002. – № 10. – С.16-19.

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ

Еліна Курнишева, Юрій Курнишев

*Загальноосвітня школа №3 м. Новоселиця, Чернівецької області
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Одним з найбільш ефективних засобів активізації учнів молодшого шкільного віку на заняттях фізичної культури є рухливі ігри. Їх позитивний ефект зумовлений віковими психофізіологічними особливостями організму дитини цього віку:

- схильність до ігрових форм діяльності (особливо на ранніх етапах молодшого шкільного віку);
- емоційність; здатність захоплюватися новими цікавими видами діяльності; можливість концентрувати увагу і фізичні зусилля на нетривалій період гри (що забезпечує чергування видів діяльності та запобігання перевтомі) тощо.

Вчені вважають рухливі ігри одним з важливих засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку, характерною особливістю якого є комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється не лише фізичне, а й розумове, моральне, естетичне і

трудове виховання. В учнів активна рухова діяльність ігрового характеру та супровідні позитивні емоції, які вона викликає, суттєво підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів та систем: серця, легенів, м'язів та мозку дитини [2, с. 2].

Піж час підбору гри саме для молодших школярів педагогу необхідно врахувати наступні аспекти:

- 1) простота змісту;
- 2) невелика кількість правил;
- 3) короткочасність гри і популярність її в дітей;
- 4) максимально влучні пояснення.

Врахування психологічних особливостей молодших школярів спонукає педагога добирати для їх активації ігри з невеликою кількістю учасників. Це пов'язано з тим, що такі діти ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри, не вміють ефективно працювати у команді, швидко забувають, що повинні в грі дотримуватися певних правил, дисципліни, вони швидко захоплюються і можуть втратити контроль над своїми діями. Невеликий склад учасників дозволяє педагогу краще скеровувати процес гри, вчасно помічати проблеми у грі (у поведінці) та усувати їх, поки вони не зашкодили усьому процесу.

Активації учнів сприяє включення до рухливих ігор творчих завдань, яким притаманний розвивальний характер. Це примушує учнів посилено міркувати, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення. Наприклад, у грі «Миші в нірках» шнур натягується навскоси, що ставить дитину перед вибором: пролізти там, де нижче, чи там, де вище, а вчитель має змогу оцінити дії та вміння учнів. Також можна змінити обрану ігрову роль, що вимагає від учнів швидкої перебудови мислення та рухових дій щодо нової ролі (наприклад, ти – кіт, а ти – миша, а тепер поміняйтеся ролями) [1, с. 93].

Ще один фактор, яким повинний керуватися педагог, добираючи гру: методичні аспекти. На початку заняття доцільно грати в ігри середньої інтенсивності, в середині уроку можна провести максимально інтенсивну гру, а

в кінці, особливо, якщо потім в учнів ще є уроки, слід знизити інтенсивність ігрової діяльності, обрати гру низької інтенсивності.

Методика проведення рухливих ігор передбачає послідовні етапи, кожен з яких має власний важливий зміст:

- 1) вибір гри
- 2) підготовка місця гри
- 3) підготовка інвентарю та обладнання
- 4) оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди
- 5) пояснення гри учням
- 6) проведення гри
- 7) підведення підсумків гри [2, с. 6-8].

Отже, рухливі ігри – це найефективніший засіб активізації молодших школярів до занять фізичною культурою. Вони потребують від учнів, а від учителя – ретельного планування, грамотного педагогічного керівництва та організації, докладання значних творчих зусиль. Але ці зусилля того варті, оскільки застосування рухливих ігор у роботі з фізичного виховання молодших школярів значно активізує всі системи організму дитини, підвищує її інтерес до рухів зокрема і фізичної культури загалом, закріплює на внутрішньому особистісному рівні потребу в систематичній руховій активності, у виконанні фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Огниста К. М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): навчальний посібник. - Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 166 с.
2. Огниста К. М., Огнистий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні модних школярів. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40 с.

ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС

Нікифоряк В., Кошура А.В.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

У останні десятиліття змінюється акцент спрямованості фізичного виховання з «навчання навичкам елементів основних видів спорту» на пріоритет оздоровлення, що виражається в прагненні ефективніше впливати на підвищення рівня можливостей школярів. Фізичне виховання – невід’ємна частина навчально-виховного процесу і воно не може розглядатися як його другорядний компонент. Проблема нормування рухової активності має важливе значення, тому що останніми роками спостерігається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим об’ємом навчальної інформації не тільки в школі, але й вдома. Загальновідомо, що дві години в тиждень і навіть три, відведені шкільною програмою на уроки фізичної культури, не можуть задовольнити потребу організму школярів в активних рухах. Тим більше, за відведений час, неможливо повноцінно розвинути фізичні якості та зміцнити здоров’я [1]. Ґрунтуючись на вище сказаному, можна зробити висновок, що уроки фізичної культури повинні мати, в першу чергу, освітню спрямованість, іншими словами, вони повинні навчити школярів оцінювати рівень стану свого фізичного розвитку, вплив різних вправ на вдосконалення рухових якостей і сприяти поліпшенню стану здоров’я. Крім цього, кожен урок повинен бути інструктивно спрямований на прищеплення учням навичок самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, що забезпечить можливість здійснення основної мети шкільної програми фізичного виховання – досягнення високого рівня здоров’я і фізичної підготовленості школярів всіх вікових груп, і по-новому формулює завдання школи і сім’ї. Завдання школи – прищеплення інтересу до занять фізичною культурою і спортом, культивування бажання учнів та їх батьків бути здоровими, щоб кожен прагнув до досконалості, до повного розкриття своїх індивідуальних якостей і становлення

себе як високо розвинутої, суспільно значущої особистості [2]. І хоча зараз впроваджуються нові технології фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, фізична культура і спорт не стали природною потребою для більшості школярів. Створюється тривожна ситуація із здоров'ям практично всіх верств населення, але особливо – молодого покоління. Окрім високого зростання рівня захворюваності, інвалідності, смертності, останніми роками неприпустимо високі показники етичного нездоров'я учнів, що виражається в розповсюдженні наркоманії, посиленні соціально негативної поведінки. Однією з причин такого положення є недостатня фізкультурно-оздоровча активність дітей і підлітків. Непродуманий підхід до функціонування спортивних шкіл, клубів, гуртків, спортивних секцій за місцем проживання підлітків став причиною закриття і ліквідації їх більшої частини, відповідно підліткам немає куди йти в позаурочний час, нічим зайняти себе, немає можливості реалізуватися [3].

Відповідно до закономірностей розвитку інтегральної особистості, застосування системного підходу при аналізі впливу навколишнього середовища дозволяє встановити ефективність процесу не тільки підвищення фізичної підготовленості, але і формування мотиваційних установок до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура 5–12 класи». – К. : Перун, 2005. – 271 с.
2. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир УК Центр, 1999. – 336 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник] / За редакцією Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література. – 2012. – 391 с.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павшук Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці, Україна

В законі «Про освіту» фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт – як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів і тому є обов’язковим розділом гуманітарної частини освіти.

Відомо, що в сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація із станом здоров’я як студентів так і суспільства, що викликає тривогу щодо вирішення проблеми виховання здорової та мужньої особистості майбутніх громадян України.

В нашій країні продовжується пошук шляхів реформування у галузі педагогіки фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров’я, фізичної підготовленості та працездатності студентів, профілактики захворювань, правопорушень серед студентів, подолання наркоманії, алкоголізму та інших шкідливих звичок

На мою думку, вирішення цих проблем можливе на основі розгортання інноваційних процесів в системі масового фізичного виховання і юнацького спорту при використанні теоретично обґрунтованих і експериментально апробованих новітніх педагогічних технологій, які забезпечать модернізацію форм і змісту фізичного виховання студентів.

Метою дослідження є визначення ефективності ігрового методу навчання з фізичного виховання.

У кожному вищому навчальному закладі є кафедра фізичного виховання, де широко практикується створення команд з різних видів спорту для участі у

змаганнях. У вузах також організовуються заняття з національних, традиційних видів спорту за вибором студентів і потім проводяться змагання.

Функціонує чітка система фізичного виховання студентів, в якій широко представлені ігровий метод, який спрямований на різнобічну підготовку людини до життя.

Таким чином, можна говорити про ефективність змагального та ігрового компоненту у системі фізичного виховання.

Значна більшість студентів вважають, що застосування ігрового та змагального методів навчання на заняттях у людини виробляється уміння жити і працювати в колективі, організаційні і педагогічні навички, високі моральні якості – усі якості, що необхідні в наступній трудовій діяльності. Студенти виховують позитивні риси характеру (цілеспрямованість, ініціативність ...), сприяють досягненню намічених цілей, сприяють завоюванню авторитету серед оточуючих.

Існують студенти, які незадоволені взагалі заняттями з фізичного виховання і виділяють такі причини: незручний розклад, нецікаве проведення, погані умови для розвитку індивідуальних здібностей, недостатнє навантаження на заняття, погана організація занять, неуважне ставлення викладача.

Ще одним з фактів негативного ставлення студентів до фізичного виховання є авторитарність, повчальність і не цікавість викладання теоретичного матеріалу про користь фізкультури та небажання займатися фізичним вихованням систематично без серйозного аналізу свого стану, власних мотивів занять, усвідомлення особистої потреби в удосконаленні.

Виховання є заняття спортом. Тобто, можна говорити про ефективність використання у фізичному вихованні саме ігрового та змагального методів навчання на заняттях зі студентською молоддю. Ці методи є ефективним засобом формування гармонійно розвиненої особистості і підготовки її до життя.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Палікиржа Анна Костянтинівна, Васкан Іван Георгійович

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
м. Чернівці, Україна*

Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції дітей шкільного віку.

В роботі з розвитку рухових якостей необхідно враховувати особливості індивідуального та вікового розвитку дитини. Якщо спрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку та педагогічний ефект виявляється значно вищим, ніж у період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих або інших рухових якостей у дітей в ті вікові періоди, коли спостерігаються найбільш інтенсивне вікове зростання їх.

Розвиток фізичних якостей здійснюється у процесі навчання дітей рухових дій, в єдності формуванням рухових навичок. Це не виключає потреби ставити спеціальні завдання з розвитку фізичних якостей, як для окремого уроку, так і для серії. Систематично вивчаючи фізичну підготовленість дітей можна визначити над якою якістю треба працювати.

З метою підтримання інтересу до виконання комплексу вправ слід періодично змінювати одні вправи комплексу іншими. Необхідно чітко визначити дозування, звернути увагу на організаційно-методичні вказівки. Фізіологічними завдатками розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку є поступове підвищення функціональної рухливості і збуджуваності нервово-м'язевого апарату, а також інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидкісних рухів окремими частинами тіла (рукою, ногою...).

Перехід від вже вироблених рухових реакцій до нових досить швидких значною мірою залежить від типу її нервової системи і є природженою якістю, але її можна покращити за допомогою певних вправ (сигнал- відповідь - "Білка, жолуді, горіхи", "Слухай сигнал"). Не менш важливі для дітей складні рухові реакції (реакції на об'єкт, що рухається та реакція вибору).

Щоб удосконалювати у дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна удосконалювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками, або скорочуючи дистанцію між гравцями. Поступово у дітей виробляється вміння передбачити напрямок та швидкість руху предмету, одночасно розвиваються швидкість і точність відповідного руху. Реакція вибору - це вміння знаходити найкращої відповіді (дії) з кількох можливих варіантів на дії "противника". Більшість рухів з метою тренування реакції вибору доцільно включати в рухливі ігри.

Частоту рухів під час ходьби, бігу, плавання, пересування на лижах виробляють двома способами: виконуючи з максимальною швидкістю рух у цілому та вдосконалюючи швидкість окремих його елементів. Силу у дітей молодшого шкільного віку розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. При цьому треба стежити за навантаженням. Максимальні напруження пов'язані з великими енерговитратами, що може призвести до загальної затримки росту.

Для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидко-силового напруження і помірних навантажень. При цьому стає необхідним включати в урок вправи силового характеру. Для підготовки дітей до виконання цих вправ краще використовувати метод швидкісного виконання вправи а не "до відмови".

Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утриманням певних поз: виси, упори, стояти на носках, рівновага на одній позі. Вправами, що розвивають витривалість динамічного характеру, є багаторазові повторення згинання і розгинання рук в упорі, метод

"до відмови", присідання. Для розвитку витривалості застосовують вправи, що дають фізичні навантаження на організм дитини трохи більше за те, яке вона звикла переносити. Поступово її організм адаптується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибків) і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість передусім виробляється під час бігу, стрибків, ходьби на лижах, це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності і тривалості. Так відбувається підвищення загальної витривалості дитини.

Найкращий засіб для розвитку витривалості - ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика - їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку. Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово удосконалюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу у різних сполученнях, стрибки із скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди: вправи з великим м'ячем.

Диференційоване фізичне виховання передбачає такий підхід до навчально-виховного процесу, при якому мета і зміст програми, об'єм і терміни її вивчення залишаються загальними і обов'язковими для всіх практично здорових учнів.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ШКОЛЯРІВ 9-11-ИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Костянтин Присняк, Юрій Курнішев

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Недостатня рухова активність, негативно впливаючи на більшість функцій підростаючого організму, є патогенетичним фактором у виникненні і розвитку низки захворювань. Розвиток мотивації учнів до занять фізичною культурою є

важливим завданням є важливим завданням батьків, вчителів та соціальної служби держави, яке дає можливість всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних та психічних сил та можливостей [1]. Ефективність фізичного виховання багато в чому залежить від ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом, від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [2].

Тому, метою нашого дослідження було вивчення особливостей формування мотивації школярів 9-11-их класів до занять з фізичної культури.

Відповідно до мети вирішували таке завдання:

Дослідити статеві особливості мотивації до занять певними видами спорту, які включені у шкільну програму з фізичної культури.

У ході накопичення експериментальних даних було обстежено 48 школярів 9-11-их класів (22 хлопців і 26 дівчат). Рівень мотивації до занять тими чи іншими видами спорту вивчали за результатами анкетування. У процесі анкетування учням пропонувалося зазначені види розмістити у порядку зростання зацікавленості до занять ними на уроках фізичної культури (за 10-бальною шкалою).

У результаті аналізу отриманих даних були виявлені певні статеві відмінності. Так, більшість хлопців надають перевагу такому виду спорту як футбол ($p < 0,01$), на другому місці стоїть легка атлетика ($p < 0,01$) і на третьому баскетбол ($p < 0,01$). Дівчата відповідно надають перевагу аеробіці ($p < 0,01$), рухливим іграм ($p < 0,01$) та волейболу ($p < 0,01$) і спортивній гімнастиці ($p < 0,05$). Результати анкетування стосовно кросової підготовки не відрізнялися суттєво між хлопцями і дівчатами ($p < 0,05$).

У процентному відношенні було виявлено, що серед хлопців бажання займатися футболом виявили 72 % учнів в області вище середніх та 7% високих бальних величин проти відповідних 9 % та 3 % у дівчат.

Найбільша питома вага (23% вище середнього та 29% високого балу) до занять аеробікою відмічається у дівчат, у хлопців в зоні цих величин – відповідно 5 % і 3%. Рухливим іграм більшою мірою надають перевагу

дівчата – 29 % оцінок у зоні вище середніх та 17% у зоні високих, у хлопців відповідно 12% та 2%.

Мотивація до занять волейболом виявилась невисокою у хлопців (24% низьких та 23% нижче середніх оцінок) та трохи вищою у дівчат (35% нижче середніх і 24% – середніх оцінок). Мотивація до занять спортивною гімнастикою у дівчат різко переважала. Так 31 % в зоні вищих та середніх та 26% високих оцінок визначена спортивна гімнастика дівчатами проти 34% низьких та 26% нижчих за середні оцінки у хлопців.

Висока мотивація хлопців до занять футболом може бути викликана тим, що викладачі фізичної культури часто пояснюють юнакам переваги занять футболом як професійною діяльністю.

У той час як дівчата в період після статевого дозрівання (15-18 років) мають високі мотивації до вроди та краси тіла, чим можна пояснити їх бажання займатися аеробікою.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.– К.:Здоров'я. – 1998.–248 с.
2. Сітовський А. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою школярів 7-х класів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2.– С. 124-127.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШІЙ ШКОЛІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Самаковська Х., Кошура А.В.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Мета фізичної культури особистості – усебічний та різнобічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини, її самореалізація в розвитку духовних

і фізичних здібностей за допомогою фізкультурної діяльності, освоєння інших цінностей фізичної культури. Відзначають, що змішане виховання й навчання в школах можна назвати безстатевим, тому що протягом декількох поколінь зникає з навчальних закладів статособистісна самоідентифікація в молодих людей, а особливо в хлопчиків.

Результатом цього є пригнічення й нейтралізація чоловічих задатків у хлопчиків і жіночих – у дівчаток, що негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді. Тому вчені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні підростаючого покоління як фактор збереження людини на популяційному рівні. Підґрунтям дослідження проблем гендеру у фізичному вихованні можна вважати роботи вітчизняних учених [1]. Так, Г. В. Безверхня (2004) досліджує мотиви та інтереси школярів 1–4 класів до занять фізичною культурою й спортом, їх структуру та динаміку в процесі вікового розвитку, особливості прояву в осіб різної статі, із різними властивостями і залежно від регіону проживання. Визначено, що структура термінальних й інструментальних цінностей юнаків і дівчат молодших класів відрізняється за рейтингом і має взаємозв'язок із ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури. Виявлено гендерні особливості ознак психологічної статі в студенток, які займаються спортом, що визначаються наявністю в 50 % маскулінних ознак, які не впливають на прояв фемінних якостей, котрих більше, ніж у дівчат, які не займаються спортом. У фізичному вихованні дітей та молоді переважно закладено статевий диморфізм, що ґрунтується на біологічних відмінностях між чоловіками й жінками. Виявивши психоціальні та соціокультурні ролі чоловіків і жінок, учені вживають термін «гендер» і «гендерні відмінності». Однак, на думку зарубіжних науковців, питання про застосування понять «гендер» і «стать» ще не знайшло свого вирішення. Програми фізичного виховання в загальноосвітніх школах розраховані на середньостатистичну дитину й передбачають різницю лише в тестових нормативах для хлопчиків і дівчат [2]. Відсутність гендерного підходу до

формування особистості дітей може не лише деформувати процес їхнього психічного розвитку, а й негативно позначитися на їхньому фізичному здоров'ї. У зв'язку з цим залучення дітей і молоді до систематичних занять фізичними вправами як основного чинника здорового способу життя можливе за умови диференційованого гендерного підходу.

Список використаних джерел:

1. Дамадаева А. С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10. – С. 54–58
2. Шиян О. І. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. І. Шиян, О. В. Фащук // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Циганеску Руслан, Мосейчук Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

На сьогодні серед дорослого населення найбільш розповсюджені хвороби серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату і шлунково-кишкового тракту. Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють 4 періоди-зрілий, похилий, старший вік і довгожитель [1, с.125].

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвище значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до не сприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Так, ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у 30-39 років становлять 85-90%, у 40-49 років -75-80%, у 50-59 років – 65-70%, у 60-69 років – 55-60% від рівня 20-29-літніх.

Максимальний прояв сили, як і перші ознаки її зниження, відмічаються вже у першому періоді зрілого віку, проте її різке падіння зареєстровано після 50 років. Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок у 14-16 років. До 25-29 років витривалість стабілізується, після 30 і до 50 років настає її поступове зниження, після 50 років – різкий спад.

Швидкість знижується в період 22-50 років, спритність, координація рухів погіршуються у 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок 25 років. Погіршення витривалості пов'язане з порушеннями функцій киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функції енергозабезпечуючих систем. Зниження фізичної працездатності пов'язане з: обмеженням рухової активності, функцій окремих систем організму; порушенням регуляції функцій серцево-судинної і дихальної системи, обміну речовин; зниженням аеробної і анаеробної продуктивності; уповільненням відновлювальних процесів; порушенням економічності роботи, [2, с.63].

Погіршенням гнучкості пов'язане зі змінами в опорно-руховому апараті, тому результати рухової активності 50-літніх, які довгий час займалися фізичними вправами, майже не відрізняється від результатів 30-літніх. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, уповільнюючи темпи їхнього розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб із високим рівнем фізичного стану. Погіршення фізичного стану у віці 30-50 років має зворотний функціональний характер. Під дією фізичних вправ можна в повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість, [3, с.107].

Стан органів і систем організму характеризує біологічний вік. Якщо рівень фізичного стану високий, біологічний вік на 10-20 років менший паспортного. І навпаки, в осіб із низьким рівнем фізичного стану біологічний вік значно перевищує паспортний.

У серцево-судинній системі відмічається послаблення скорочувальної функції міокарда, зниження еластичності кровоносних судин, погіршується

постачання кров'ю серця та інших органів, з'являються ознаки вікової гіпертензії. В опорно-руховому апараті зміни стосуються м'язів і зв'язок, які втрачають свою еластичність.

Отже, встановлено взаємозв'язок між захворюваністю і рівнем фізичного стану: в осіб із низьким рівнем фізичного стану відмічається широкий спектр захворювань, у осіб із високим рівнем фізичного стану захворювання практично відсутні.

Список використаних джерел:

1. Пшенникова М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам /Пшенникова М.Г.//Физиология адаптационных процессов. – М.:Наука, 1986. – С. 124-221
2. Психологія розвитку. /Під ред. О.К.Болотовой і О.Н.Молчановой. М, 2005, - 45-68.
3. Кулагіна І.Ю. Вікова психологія /І.Ю.Кулагіна, В.М.Колющий. – М., Сфера. 2003, - с. 105-110

СЕКЦІЯ 3

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сергій Городинський

Кафедра військової медицини та медицини катастроф ВДНЗ БДМУ?

м. Чернівці, Україна

На сучасному нелегкому реформаційному етапі розбудови незалежної України стан здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, у зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є пріоритетним серед головних завдань соціальної програми нашої держави.

Науковцями доведено, що здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку. А отже від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Згідно статистичних даних щодо показника здоров'я населення – середня очікувана тривалість життя людини – Україна займає одне з останніх місць в Європі.

Тому на сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливостей та перспектив. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, аби готувати конкурентно-спроможних фахівців.

Стан здоров'я студентської молоді, її поведінка та спосіб життя перебувають у стані активного розвитку. Відповідно перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я.

Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

За даними наукових досліджень Сагоконь О.А зусилля, що додаються вищими освітніми закладами у напрямі здоров'язбереження майбутніх фахівців недостатньо ефективні, про що свідчать: зниження рівня рухової активності студентів, відсутність прагнення до здорового способу життя, наявність недостатньої інноваційної діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчих занять, відсутність необхідного формування ціннісних орієнтацій у студентів в галузі здоров'язбереження.

Одна з найважливіших проблем сучасної освіти вищої школи – це визначення ефективної організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів, шляхів створення сприятливого морально-психологічного клімату, які сприятимуть захисту студентів від стресів та психологічних травм.

Організація навчання студентів у вищій школі являє собою складний, напружений та тривалий процес. Його успішність у більшості випадків залежить від фізичного здоров'я студентів. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя. Великого значення для адаптації студентів у виші відіграють заняття з фізичного виховання.

Здоров'ярозвивальна технологія фізичного виховання – це модель сумісної педагогічної діяльності викладача і студента із проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я із метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Результат здоров'ярозвивальних технологій повинен полягати в тому, що ефект окремого здоров'ярозвивального заходу закріплюється у вигляді стійкого, константного, цілісного психосоматичного стану, який далі може відтворюватися у режимі саморозвитку. Це і є прижиттєво сформоване здоров'я, яке педагогічно і психологічно культивується на базі певного медичного забезпечення.

Однак, нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношенню студентів до свого здоров'я, його збереження і зміцнення.

Найшвидшим і найефективнішим засобом підвищення показників здоров'я студентів є рухова активність, раціональне харчування та психологічний комфорт. У відповідності з цим, основні напрямки здоров'ярозвивальної діяльності у вищому навчальному закладі повинна стати: раціональна організація навчального процесу студентів; створення здоров'ярозвивального середовища у самому навчальному закладі; раціональна організація фізкультурно-оздоровчої роботи; просвітницьковиховна робота зі студентами,

спрямована на формування цінності здоров'я і здорового способу життя, профілактика і спостереження за станом здоров'я.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО СЕРЕДОВИЩЕ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ОДНА ІЗ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАЙБУТНЬОГО МЕНЕДЖЕРА

Завидівська О.І.

*Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського,
м. Львів, Україна*

На роботі активно працюючі люди проводять в середньому, приблизно, третину свого життя. Загальновідомо, що зайнятість і умови праці суттєво впливають на стан здоров'я працюючих людей. Хороші умови праці можуть створювати соціальний захист і статус, а також можливості для особистого розвитку і захисту працівників від негативних впливів.

Робоче середовище організації – це місце, де люди проводять досить багато часу, перебувають у товаристві один з одним, мають спільні інтереси і турботи, що може стати важливим спонукальним стимулом для постійної участі в програмах зміцнення здоров'я. На нашу думку, середовище організації можна назвати здоров'яорієнтованим, якщо [1]: базовою основою управління є запровадження інтегрованих програм збереження здоров'я працівників і створення сприятливих умов для підтримки належного рівня їхнього психоемоційного стану; менеджери середньої ланки здатні створити умови для попередження професійних захворювань працівників; стилі управління забезпечать умови для усунення надмірної небезпеки і стресів підлеглих; менеджмент організації передбачає покращення продуктивності праці і економічне зростання на засадах здоров'язбереження працівників.

Менеджер – це людина, яка через специфіку професії, як приймає участь у цих процесах, так і управляє, створює відповідне середовище організації. Такі фахівці мають бути готовими до створення «здоров'яорієнтованого середовища

організації», адже їхні управлінські функції відображатимуться на здоров'ї працюючих людей.

Здоров'яорієнтоване середовище організації – оточення, соціум, своєрідний трудовий побут, в якому людина проводить тривалий час, реалізовує себе як особистість і прагне зберегти власне здоров'я. Формування людини відбувається через сукупність навчальних, освітніх, а згодом і управлінських умов, що впливають на соціальне, фізичне, психологічне та духовне здоров'я. Здоров'яорієнтоване середовище організації передбачає наявність та виконання загальних та спеціальних умов.

До загальних умов ми відносимо: режими праці і відпочинку відповідно до трудового законодавства України; ознайомлення з безпечними прийомом виконання робіт; належно обладнані робочі місця; здоровий мікроклімат в колективі; можливість харчування, екологічно чиста вода; можливість страхування життя і здоров'я; озеленення та кондиціонування приміщень; забезпечення морального задоволення від роботи.

Спеціальні умови: мотивація (матеріальні і моральні заохочення) до здоров'язбереження в умовах організації; наявність місць для психологічного розвантаження; фізкультпаузи для виконання вправ, що запобігають професійним захворюванням; організація виїздів для оздоровлення у вихідні дні; надання допомоги працюючим з питань здоров'язбереження і профілактики професійних захворювань; абонементи для відвідування басейнів, тренажерних залів; організація медичних оглядів; наявність спеціально обладнаних місць для покращення фізичного здоров'я.

Джерелом вдосконалення системи фахової підготовки студентів-управлінців, від яких у майбутньому залежатиме якість забезпечення оптимальних умов праці, що сприятимуть збереженню здоров'я працівників організації, стає педагогічна наука. Запровадження інноваційного змісту педагогіки здоров'я у зміст професійної підготовки майбутніх менеджерів дозволить істотно змінити підходи до формування у них здоров'яорієнтованих управлінських навичок.

Список використаних джерел:

1. Завидівська О. І. Навчання здоров'я орієнтованому управлінню як нова стратегія професійної освіти майбутніх менеджерів. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Збірник наукових праць*. 2019. Вип. 5. С. 344-349. doi: <https://doi.org/10.33251/2522-1477-2019-5-344-349>.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Медвідь Анжела, Гаврилюк Ольга

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці, Україна

На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-екологічного плану здоров'я населення України, зокрема старшокласників, значно погіршилося і перебуває у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я старшокласників має зменшення рухової активності, зумовлене великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривале перебуванням біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою. Науковці здійснюють пошук оптимального підходу до організації рухової активності. Проте, на жаль, домогтися подолання гіпокінезії в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. Водночас лише незначна частина школярів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять.

Одним зі шляхів підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів старших класів є формування повноцінної мотивації до занять. Мотиваційна сфера учнів, їх ставлення до різних видів діяльності й прояв загальної активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями. Формування мотиваційних установок до

діяльності починається у дитячому віці, і на цей процес впливає велика кількість факторів як зовнішніх так і внутрішніх.

Структура мотивів і факторів, які впливають на їх формування, відрізняється за віковими та гендерними особливостями. Сучасна сфера фізичного виховання являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Формування повноцінної мотивації до занять – це один з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Свідченням цього є суперечності між суспільними викликами, вимогами та рекомендаціями наукових розробок, документів нормативно-правової бази та реаліями процесу фізичного виховання в умовах школи та поза нею, а саме:

- потреба підлітків у руховій активності, та ігнорування цієї потреби, що призводить до вибору форм неактивного відпочинку, надмірного захоплення віртуальною реальністю комп'ютерних ігор, недбалого ставлення до власного здоров'я, низького рівня валеологічної культури тощо;

- визнання необхідності переведення процесу фізичного виховання на засади особистісно орієнтованого та валеологічного підходів та, водночас, застосування форм і засобів авторитарного фізичного виховання;

- труднощі в реорганізації фізичного виховання з процесу регламентованої нормативами цільної рухової активності, у комплексну, пізнавальну, міжпредметну, сповнену емоціями та естетикою, особистісно вмотивовану фізкультурно-оздоровчу міжсуб'єктну діяльність;

- низькі показники рівня фізичної культури серед старшокласників та молоді та слабка інфраструктура для її розвитку тощо.

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СМГ

Гауряк О.Д., Гудан М.Р.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, залучення її до здорового й активного способу життя – це сьогодні найгостріші проблеми соціальної політики нашої держави, адже рівень здоров'я сучасних школярів катастрофічно низький. За даним наукових досліджень, за період навчання в школі кількість хворих від першого до одинадцятого класу збільшується у 2–3 рази й сягає 80–90% [6], стрімко збільшується кількість учнів які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп (СМГ). У нинішніх школярів переважають захворювання органів травлення та нервової системи, органів дихання та органів зору, вегетосудинна дистонія. До найпоширеніших порушень здоров'я належать захворювання ендокринної системи та опорно-рухового апарату [1, с. 12].

Загальновідомо, що фізичне виховання (ФВ) є важливим засобом розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей школярів [3, с. 4], в тому числі й учнів СМГ. За науковими дослідженнями, провідні позиції за рейтингом популярності під час проведення фізкультурних занять зі школярами посідають різновиди оздоровчого фітнесу (Глоба Г.В., Дубінська О.Я., Петренко Н.В., Кібальник О.Я., Старченко А.В., Степанова І.В. та інш.), тому одним із пріоритетних напрямів у сфері фізичної культури ЗЗСО має бути впровадження засобів оздоровчого фітнесу у фізичне виховання школярів СМГ. До таких видів оздоровчого фітнесу належить «Ментальний фітнес» [2; 7].

Терміном «Ментальний фітнес» («Здорове тіло») в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Ці програми належать до «м'якого фітнесу», що є засобом для зняття стресу, покращення фізичного й психічного здоров'я, позбавлення від багатьох хвороб [7, с. 17]. Ментальний фітнес – один із

найбезпечніших видів оздоровчого тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки «м'якої» дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. До таких програм належать фітнес-йога, стретчинг та вправи за системою Пілатеса [5].

Фітнес-йога – це абсолютно новий революційний вид фізичних вправ, що адаптований до сучасних умов, в якій асани (пози) об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз та відпочинку під спокійну музику. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів [2]. Фітнес-йога зменшує больові відчуття, знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму, вона вдало поєднує статичні і динамічні асани з дихальними вправами й рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [4; 5], а отже, може застосовуватись як засіб ФВ школярів СМГ.

Стретчинг – комплекс вправ для розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль тіла людини [2, с. 56; 7, с. 18]. Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження й розслаблення. Створюючи в організмі позитивні ефекти, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й зміцненню здоров'я в цілому. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу. Стретчинг-тренування використовуються в оздоровчому фітнесі: як комплекс вправ або як окреме заняття; як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості; для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень; як засіб корегуючої гімнастики [2, с. 56].

Система Пілатес – це унікальна система вправ, заснована за принципами йоги. Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, які сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання [6, с. 341]. Під час занять Пілатесом, можливість отримання травм зведена до мінімуму. Завдяки принципам Пілатес – правильному диханню, концентрації, контролю, точності, плавності, стабілізації, заняття сприяють розвитку гнучкості, координації та силової витривалості. В наслідок зміцнення м'язів

черевного преса й спини, система Пілатес є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта [5].

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що ментальний фітнес засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості, що поєднується з фізичними вправами й диханням. Основне його призначення покращення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів та зняття психоемоційного стресу, профілактика захворювань та зміцнення здоров'я в цілому, що робить його універсальним засобом фізичного виховання школярів СМГ.

Список використаних джерел:

1. Боднар І.Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія / І.Р.Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 300 с.
2. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : Навчальний посібник / Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г.; за ред. П.Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори» – 2006», 2016. – 88 с.
3. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012 – 47 с.
4. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24004>
5. Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури / Синиця Т.О. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2018. – С. 227–233.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
7. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. К. : НАУ, 2013. – 52 с.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ВПРАВ З БУЛАВАМИ

Дейнеко А.Х., Шевчук О.К.

Харківська державна академія фізичної культури

Сучасна гостра конкуренція в художній гімнастиці приводить до постійних змін у змагальних програмах гімнасток. З введенням у художній гімнастиці нових правил змагань ФІЖ [4] пріоритетним напрямком стало освоєння складних за технічною базою змагальних програм [3]. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем зростання складності виконуваних елементів, які обумовлюють підвищені вимоги до технічної підготовленості гімнасток [1; 2]. Слід зазначити, що процес вдосконалення гімнастками вправ з предметами вельми складний, тривалий, вимагає раціонального методичного підходу, знання техніки рухів і закономірностей її становлення, використання передових форм навчання [4]. У основу технології навчання рухам з предметами покладені принципи варіювання, полегшених та ускладнених умов, поєднання кидків з роботою тіла, випереджальної складності [4].

Недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, є однією з причин багатьох технічних помилок, яких припускаються гімнастки на змаганнях. Разом з тим, елементи настільки ускладнилися і постійно розвиваються, що без застосування спеціальних прийомів навчання їх виконання просто неможливо [1]. Необхідно зазначити, що навчання вправам з предметами (булави) має специфічні правила, рекомендації і методичні положення: *Правила*: учити треба не рухам предметів (булав), а діям, що забезпечують ці рухи (для цього незамінними є імітаційні вправи); учити потрібно окремо по структурних групах рухів булавами (тільки після освоєння окремих рухів їх можна об'єднувати в з'єднання); учити рухам предметами потрібно ізольовано від рухів тілом (у міру освоєння рухів предметами , поєднувати їх з найрізноманітнішими рухами тіла по збільшенню труднощі); чергувати навчання рухам з булавами потрібно так, щоб, по-перше , чергувати навантаження на різні м'язові групи, і, по-друге, щоб

попередні рухи готували до виконання наступних. [1; 3; 4]. *Рекомендації*: не вводити різноманітні вправи з булавами в навчально-тренувальне заняття раніше, ніж будуть освоєні основні навички рухів без цього предмету; навчати рухам з предметами слід в наступній послідовності: рухи з м'ячем та обручем, потім скакалкою та булавами; навчати вправи з предметами (особливо булавами) в полегшених умовах: на місці, сповільнюючи темп, використовуючи підвідні вправи і спрощені варіанти предметів; застосовувати вправи в однаковому обсязі для правої і лівої руки, що обмежить рухову функціональну асиметрію і підвищить можливості обох рук; вправи з предметами (булави) рекомендується вводити в основну частину заняття, при цьому розучування нових вправ, що вимагають тонкої координації, має передувати вже вивченим, виконуваним інтенсивно; після освоєння основної форми, рухи вивчаються, закріплюються і вдосконалюються шляхом зміни умов їх виконання, до яких відносяться: зменшення і збільшення імпульсу сили (амплітуда і висоти кидків); додаткові рухи тулубом при махах, кидках, ловлі, збільшення амплітуди згинання-розгинання, повороту і т.д.; перенесення ваги тіла з ноги на ногу або кругові рухи при махах, перекатах, вісімках; відповідні або посилені рухи тулуба, які супроводжують руху предмета (булави); ускладнені положення рук і подальше вдосконалення здійснюється шляхом з'єднання декількох елементів [1; 3; 4]. *Методичні положення*: необхідно постійно повертатися до елементарних дій, якими вважаються базові навички і елементи школи предмета: передачі, перехоплення, кола, обертання, кидки і т.д.; при розробці заняття тренер повинен враховувати всі основні структурні групи рухів, специфічні для даного предмета (булави), необхідність їх варіювання і багаторазового повторення; після виконання серій рухів з булавами контрастних структурних груп в чистому вигляді необхідно переходити до виконання поєднань їх між собою; дуже важливим є включення в урок хореографії робочих поз і дій, характерних для елементів з предметами; при проведенні уроків тренер повинен особливу увагу приділяти точності рухів рук і переміщень предмета (булав), чіткості динамічної постави, збереженню

стійкості, створювати ситуації, що вимагають від гімнасток значних зусиль, для бездоганного виконання навіть елементарних дій; сотні повторень дозволяють зробити найскладніші елементи простими, однак лише за умови безперервного контролю за якістю виконання, інакше можна закріпити помилкові варіанти, нерациональну техніку рухів. Тут потрібна велика увага з боку тренера і постійна зосередженість гімнастки, навички осмисленого самоконтролю [4].

Таким чином, навчання техніки рухів з булавами може складатися з трьох циклів завдань. Перший цикл охоплює всі структури рухів, він може повторитися знову в дещо зміненому вигляді. Основним у другому циклі є акцент на поєднання різноструктурних рухів з опрацюванням усіх можливих варіантів. Завершують роботу з булавами (третій цикл завдань) рухи найбільш наближені за структурою до класифікаційних елементів, з переміщенням по майданчику, з включенням поворотів, рівноваг, стрибків.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2015. –24 с.
2. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: LV Міжнародна наукова конф., Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. С 18-24.
3. Дейнеко А., Шевчук О., Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.- теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2020. – №. 1(75). С.25-29.
4. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. Москва, 2003. 384с.
5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2017. 100 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Петро Кизім, Олександра Корольова

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. У сучасних танцювальних видах спорту, до яких відноситься акробатичний рок-н-рол, однією з важливих вимог виконання змагальної програми є високий артистизм і динаміка рухів спортсменів. Це викликає необхідність у вдосконаленні технічної майстерності рокеролістів.

Автори (Н.П. Батєєва, П.М. Кизім 2017; В.Г. Тодорова 2018) вказують на рівень виконавської майстерності спортсменів в складно-координаційних видах спорту, їх синтезу спеціальної фізичної і технічної підготовленості. Великий вплив у сприйнятті видовищності (артистичності) виконання змагальних програм є вірна постава, лінії рук та амплітуда рухів спортсменів. На наш погляд, різновиди сучасних напрямків в хореографії, які застосовуються в акробатичному рок-н-ролі, не в повній мірі вирішують проблему технічної підготовленості спортсменів, що й обґрунтовує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження—обґрунтувати вдосконалення технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами класичного танцю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження; методи педагогічного дослідження; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У педагогічному експерименті брали участь 12 спортивних пар категорії «юніори» з акробатичного рок-н-ролу (12 спортсменів експериментальної групи та 12 спортсменів контрольної групи).

Після проведення дослідження в експериментальній групі виявлено зміни результатів: критерій «А» (основний хід (партнер + партнерка) зріс на 3,7 %; критерій «Б» (танцювальні фігури) зріс на 5,9 %; критерій «С» (композиція) зріс на 4,3 %.

Після проведення дослідження в контрольній групі виявлені зміни результатів: критерій «А» (основний хід (партнер + партнерка) зріс на 1,8 %; критерій «Б» (танцювальні фігури) зріс на 2,3 %; критерій «С» (композиція) зріс на 1,9 %.

У кінці дослідження в експериментальній групі поліпшено результати у відсотковому співвідношенні на 4,6 %, у контрольній групі – на 2,0 %, що підтверджує ефективність застосування засобів класичного танцю в навчально-тренувальному процесі спортсменів спортивних пар категорії «юніори» в експериментальній групі впродовж педагогічного експерименту.

Обговорення та висновки. На початку педагогічного експерименту було виявлено, що рівень технічної підготовленості спортсменів категорії «юніори» з акробатичного рок-н-ролу був в однакових межах в експериментальній та контрольній групах. Після дослідження визначено різницю динаміки рівня виконання критеріїв змагальної програми спортсменів спортивних пар експериментальної та контрольної груп.

Отримані результати засвідчили позитивний вплив використання у навчально-тренувальному процесі рухів класичного танцю (екзерсис у опори, екзерсис на середині зали) на технічну підготовленість спортсменів категорії «юніори» з акробатичного рок-н-ролу.

Список використаних джерел:

1. Батеева Н.П., Кызим П.Н. Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монографія. Харків, 2017. 238 с.
2. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів, 2018. 252 с.
3. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батеева. Київ: Видавництво Ліра-К, 2016. 264 с

МЕНТАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Маренич Ганна, Павлик Олена,

Харківської державної академії фізичної культури

Вступ. Професія вчителя належить до найнапруженіших у психологічному плані. Висока емоційна напруженість зумовлена постійною наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які впливають на самопочуття вчителя, працездатність, професійне здоров'я і якість роботи.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 6,2 бала (за максимального коефіцієнта 10 балів) та йде якраз за поліцейськими, шахтарями та військовими льотчиками [1, 2].

Педагогічна діяльність вчителя фізичної культури суттєво відрізняється умовами й особливостями ведення навчального процесу від вчителів інших предметів. Головна відмінність — це робота у спортивному залі або на свіжому повітрі спортивного майданчика, де існує невизначеність, постійний ризик і підвищена відповідальність за безпеку життя учнів.

На сьогодні, в системі освіти України, фактично не враховується проблема психологічного дискомфорту вчителя, викликаного психоемоційними перевантаженнями, що виникають у процесі професійної діяльності. Існуючий стан, таким чином, позначається й на учнях. Тому, проблему професійного здоров'я вчителя варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я української нації.

Нині існують багато засобів попередження професійного стресу, це і організація спеціальних тренінгів, навчання майбутніх вчителів прийомів релаксації, ауторегуляції, самопрограмування та інші. Одним з таких засобів є ментальне тренування - це процес самонавіяння, основним методом якого є слово, звернене до самого собі; слово, спрямоване на саморегуляцію мимовільних функцій організму [3, 4, 5].

Мета дослідження. Розробити ментальний тренінг, направлений на корекцію стресостійкості майбутніх вчителів з фізичної культури

Ментальне тренування – це метод зняття психоемоційної напруги шляхом спеціальних мобілізуючих технік. За допомогою спеціальних вправ (фраз самонавіяння) вчитель може регулювати свій емоційний стан, швидше відновлювати працездатність при фізичному і нервовому стомленні, покращувати сон. Вчені розглядають МТ як систему тренування процесів збудження і гальмування, що призводить до їх урівноваження, а також підвищення адаптаційних здібностей організму, поліпшення функції пам'яті, уваги, мислення [6].

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі кафедри педагогіки та психології ХДАФК. В ньому приймали участь студенти 3-4 курсів денної форми навчання, віком від 19 до 21 року, у кількості 40 осіб, майбутні вчителі фізичної культури.

Нами була розроблена програма ментального тренінгу «Крок до себе», що включає в себе аутогенні та арт-терапевтичні вправи для ефективної корекції стресостійкості майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета ментального тренінгу «Крок до себе» включає: формування вмінь і навичок корекції своєї емоційної сфери, формування та розвиток установок, необхідних для успішного подолання стресу; розвиток здібностей адекватно і повно сприймати та оцінювати себе та інших людей. Тренінг складається з вступної частини, 4-х блоків та заключної частини.

Після проведення ментального тренінгу було проведено повторне тестування майбутніх вчителів фізичної культури з метою визначення ефективності застосування розробленого ментального тренінгу.

Висновки. Після участі у ментальному тренінгу «Крок до себе» майбутні вчителі фізичної культури вірогідно більше стали свідомо контролювати себе в емоційній та соціальній сферах, стали більш коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки; зменшилися агресивність, жорстокість,

імпульсивні дії, а застосування соціальних та асертивних дій вірогідно збільшилися.

Список використаних джерел:

1. Дзюба Т. Деструктивні ознаки професійного самоставлення та їх вплив на професійне здоров'я вчителя. *Психологія особистості*. 2015. № 1 (6).
2. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2015. 59с.
3. Маренич Г.В., Павлик О.М. Ступінь конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій юних тхеквондистів. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с. С.233-235.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324с.
5. Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» Підготовлені Балакіревою К.О., Київ, 2015.
6. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. М., 2010.

ВПРАВИ-РУХАНКИ ЯК ЗАСІБ ЗДОБРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ : регіональний аспект

Платаш Л.Б.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Формування всебічно гармонійно розвиненої, морально та фізично здорової особистості – провідне завдання вітчизняних освітніх установ, визначене низкою нормативних документів («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, ЗУ «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та ін.). Тож урок у сучасній

школі є основною складовою освітнього процесу, в ході якого вибудовується особиста здоров'язбережувальна траєкторія школяра із його фізичними якостями, адаптаційними можливостями, психофізичними показниками.

Діяльність сучасної школи зорієнтована на формування компетентностей, необхідних випускнику для успішної самореалізації в дорослому житті. Перенасичений інформацією навчальний процес зумовлює необхідність частоті зміни видів діяльності, використання на уроках хвилинок-руханок.

Ситуації стресу та перевтоми є чинником порушення здоров'я школяра. Проблеми організації здоров'язбережувального навчального середовища вивчали Н. А. Бондарчук (2009), Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. Н. Лупійович, А. Ф. Михайліченко (2010), Л. В. Коваль (2011), Н. Д. Карапузова, Є. А. Починок, В. М. Помогайбо (2012), А. Н. Поліщук (2013), С. Г. Дудко (2015), та ін. Науковцями наголошується на посиленні особистої відповідальності педагога за здоров'я та безпеку школярів, його миттєвій реакції на перші ознаки втоми дітей. Основними різновидами фізкультурно-оздоровчої роботи в школі та вдома є фізкультхвилинки, фізкультпаузи, прогулянки на свіжому повітрі, уроки фізичної культури, рухливі ігри, ранкові гімнастики, пальчикові гімнастики, спеціальні вправи на початку заняття.

Північна Буковина –західноукраїнський багатонаціональний регіон, з колоритною історією, своєрідними культурою й традиціями. З часу затвердження низки нормативних документів («Концепції розвитку інклюзивної освіти», «Концепції Нової Української Школи», Закону України «Про освіту» та ін.) спостерігаємо поступове прилучення шкіл чернівецьчини до всеукраїнського руху із розвитку інклюзивного навчання. За офіційними даними Управління освіти Чернівецької міської ради, починаючи з 2011/2012 н. р., коли запровадила інклюзивне навчання лише Чернівецька ЗОШ № 24 І-ІІІ ступенів імені Ольги Кобилянської (навчався 1 учень з особливими потребами у корекційному супроводі вчителя-логопеда, дефектолога Н. В. Скрипник), чисельність закладів загальної середньої освіти,

в яких нині навчаються учні з порушеннями психофізичного розвитку зростає до 19 із 79 «особливими» учнями.

Загальновідомо, що використовувані в буковинських школах вправи-руханки (з музичним чи віршованим супроводом, чергуванням рухів, у вигляді гри) у поєднанні із доброзичливою атмосферою та позитивним емоційним фоном сприяють розвантаженню дитини, активізують її особисті ресурси, а отже – уможливають короточасний відпочинок школярів. Різновидом вправ-руханок, що використовуються в школах з інклюзивною формою навчання є музичні фізхвилинки, рекомендовані вчителям у контексті реалізації Концепції «Нова Українська Школа» (таблиця 1).

Таблиця 1.

Ресурсне забезпечення фізхвилинки для учнів інклюзивного класу

Назва музичної фізхвилинки	Посилання на ресурс в мережі Internet
«Арам-зам-зам»	https://youtu.be/Ua0gTAl-Tlg
«Вгору-вниз»	https://youtu.be/7pGnVGCL5sk ; https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw
«Весело нам»	https://youtu.be/8Of4_BSEM9Y
«Бедрики»	https://youtu.be/Qmbk6-nbBhk
«Маю 10 пальців я»	https://youtu.be/i-5wGeDAKvw
«Ми плещемо в долоньки»	https://youtu.be/0U1wPXKIJWo
«Планета «Алфавіт» »	https://youtu.be/0sYMIeoc2DQ
«Повтори як я»	https://youtu.be/ltxO7rN82DU
«Руханка з місяцем»	https://youtu.be/BhIR088Qgl0
«Сонечко»	https://youtu.be/pfxokcEd_o8
«Танці-зігріванці»	https://youtu.be/A09aJ3gvLWs
«Тук-тук»	https://www.youtube.com/watch?v=T7ofWPCl8-E
«Черепашка Аха»	https://youtu.be/XzNkUOnpwCg
«Якщо ти щасливий»	https://youtu.be/ICyFLC7SKbg
«Я піду в Карпати-гори»	https://youtu.be/kPyxgTP0bZA

Доступними для використання вчителем є фізхвилинки у віршованому супроводі, ігри-руханки та ін. [2]

У ході вивчення та аналізу досвіду роботи педагогів початкової та старшої шкіл Чернівецької області (всього опитано 689 вчителів, із них: 357 педагогів 5-8 класів, решта – вчителів-класоводів початкової школи; ми не розмежовуємо сільські – міські навчальні заклади).

Констатуємо отримані результати: **1)** 97 % респондентів оперують методичними знаннями про роль та місце фізхвилинки, руханок та ін. на навчальних заняттях, 3% – утримались від відповіді; **2)** 45% відзначають високий рівень сформованості у себе знань та вмінь щодо організації рухових хвилинки, причому влучно добирають необхідний момент, орієнтуючись на значну кількість учнів, що демонструють втомленість; 21 % – не зважають на стан дітей, а проводять фізхвилинку за запланованою схемою уроку; 17 % – беруть до уваги стан дітей з порушеннями психофізичного розвитку, незважаючи на те, що в класі є діти активні за типом темпераменту; 17% – взагалі не проводять руханки, оскільки передбачають види роботи із виходом дошки, групуванням учнів за визначеним критерієм тощо; **3)** 79% опитаних педагогів підтримують впровадження інновацій, запроваджених реалізацією Концепції «Нова Українська Школа», оскільки й школа сприяє цьому; проте 21 % – не готові до інновацій, оскільки усталений стиль педагогічної роботи цілком задовольняє (забезпечують якісні знання учнів); 10 % – не бачать необхідності щось змінювати у своїй роботі; **4)** спостерігаються зниження активності щодо проведення фізхвилинки у старших класах, порівняно з початковою школою: 1 кл. (100 % опитаних), 2 кл. (100 %), 3 кл. (79 %), 4 кл. (54 %). 5 кл. (44 %), 6 кл. (18 %), 7 кл. (7 %), 8 кл. (2 %), 9 кл. (хвилинка-руханка не проводиться; 0 %), 10 кл. (0 %), 11 кл. (0 %).

Регіональний моніторинг використання вправ-руханок в класах з інклюзивною формою навчання засвідчує про позитивні тенденції педагогічної діяльності закладів загальної середньої освіти Буковини. Спостерігаємо поступовий спад інтересу педагогів щодо проведення хвилинки-руханки у старших класах. Педагоги переконують у забезпеченні рухового режиму на уроках шляхом організації рухливого пересування учнів у межах класу під час виконання навчальних занять. Як пояснюють практики, для учнів із порушеннями психофізичного розвитку фізхвилинка є засобом підвищення фізичних навантажень, підтримки збудливості нервової системи та відчуття фізичної бадьорості.

Список використаних джерел::

1. Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. — Київ : Літера ЛТД, 2018. - 160 с.
2. Веселі руханки для НУШ. Цікаві ігри з класом [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://urokok.com.ua/class-leaders/523-vesel-ruhanki-dlya-nush-ckav-gri-s-klasom.html>;
3. Вправи-руханки «На всі випадки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/vpravi-ruhanki-na-vsi-vipadki-dlya-rozminok-veselogo-provedennya-dozvillya-fizichnogo-rozvantazhennya-33508.html>;
4. Ігри та вправи на зняття емоційної та фізичної напруги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://prolisok.it-we.net/igri-ta-vpravi-na-znyattya-eyemocijno%D1%97-ta-fizichno%D1%97-napругi>;
5. Нові фізкультхвилинки для учнів початкової школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrom.in.ua/other/13-nov-f-zkulthvilinki-dlja-uchn-v-pochatkovo-shkoli.html>;
6. Нумо гратись. Скарбничка вправ-руханок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/site/zakchevska/proekty>;
- 14 ідей вправ-руханок для учнів молодшої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/14-idey-vprav-ruhanok-dlya-uchniv-molodsho-shkoli>

ПОЛІТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПОСЛУГ У СФЕРІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Путятіна Г.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Сфера фітнесу та рекреації є складною, організованою, динамічною соціально-економічною системою, яка забезпечує подальший розвиток суспільства з урахуванням змін в економічному, політичному та соціальному середовищі. Держава має створювати сприятливі умови для забезпечення якісних послуг в сфері фітнесу та рекреації, що є запорукою адекватного функціонування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності та системи громадського здоров'я, які спрямовані на формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я населення, запобігання хворобам

та збільшення тривалості життя. Тому нагальним є дослідження політичних стратегій у сфері фітнесу та рекреації.

Виклад основного матеріалу. Політичні стратегії мають економічну, нормативну, соціальну структурно-управлінську та комунікативну складові, які потребують комплексного аналізу [1]. Для сфери фітнесу та рекреації притаманна певна специфікація в організації цих складових та основних напрямках їхньої оптимізації.

Узагальнюючи дані аналізу напрямків, форм та методів формування політичних стратегій у європейських державах та особливості систем управління сферою фітнесу та рекреації, а також громадського здоров'я, слід зазначити що спостерігається перехід систем управління щодо організації надання послуг до стратегічного контролю з використанням стимулів і різних політичних інструментів [2-4]. Вирішення проблем якості фітнес-послуг потребує формування вираженої політики та її цілеспрямованої реалізації на всіх рівнях управління в державі. Зауважимо, що питання стандартизації та моніторингу якості фітнес-послуг залишаються поза увагою держави.

Висновки. Таким чином, є необхідність у розробці методів та інструментів формування політичних стратегій у сфері фітнесу та рекреації, що сприятиме підвищенню якості фітнес-послуг.

Список використаних джерел

1. Мироненко П. Методологічні основи політичної стратегії і тактики як системи засобів подолання політичної нестабільності // Політичні інститути та процеси. - № 1. – 2016. – С.29-33.
2. <https://phc.org.ua>
3. <https://fitnessconnect.com.ua>
4. <https://zakon.rada.gov.ua>

ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ

Рибак Наталія Володимирівна, Бутов Руслан Сергійович

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Важливим принципом методики використання фізичних вправ з метою лікування і реабілітації є їх дозування, що враховує об'єм та інтенсивність фізичного навантаження.

Фізичне навантаження в лікувальній гімнастиці дозується шляхом вибору вихідного положення, підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількістю повторень кожної вправи, темпом, амплітудою рухів, ступеню силового напруження, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загальнорозвивальних та дихальних вправ, використанням емоційного фактору та щільністю навантаження на занятті.

Важливим елементом в регулюванні навантаження під час занять фізичними вправами є вихідне положення тіла. Вибір вихідного положення залежить від стану хворого і вправи, що йому пропонують виконати. Необхідно, щоб вихідне положення було доступним для хворого, дозволяло йому найефективніше виконати запропоновану вправу і тим самим впливати на розвиток функцій, які були порушені внаслідок хвороби або травми.

У фізичній терапії вибір вихідного положення залежить від рухового режиму, призначеного лікарем. Розрізняють три основних вихідних положень – лежачи, сидючи та стоячи, кожне з яких має свої варіанти: лежачи на спині, животі, боці; сидючи в ліжку, на стільці, на ліжку з прямими ногами; сидючи в ліжку, на стільці із спущеними ногами; стоячи навкарачки; стоячи з опорою на милиці, палиці, «ходунки», бруси, з опорою на гімнастичну стінку, без опори.

Вибір вихідного положення залежить від загального стану хворого та від рівня збереженості, або ступеню ураження опорно-рухового апарату. Зміна вихідного положення дає можливість посилити, або зменшити навантаження по

відношенню до ураженої системи організму. Шляхом зміни вихідного положення можна полегшувати або ускладнювати техніку виконання, умови виконання різних вправ і таким чином варіювати, як загальне так і спеціальне навантаження під час заняття з лікувальної гімнастики.

Питання вибору вихідного положення необхідно розглядати з двох сторін: виходячи з клінічної картини захворювання, а також характеру виконуваної вправи.

Таким чином, завжди потрібно приділяти досить серйозну увагу вибору вихідного положення. Останнє розглядається, як один з елементів, що дозволяє збільшити або зменшити навантаження в процедурах лікувальної гімнастики. Правильно підібрані вихідні положення є частиною реабілітаційного процесу, який направлений на відновлення функціональної здатності окремого сегмента або організму в цілому.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ І МОЛОДІ.

Ропчан Руслана., Киселиця Оксана

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
м. Чернівці, Україна*

Визначальною метою професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів у навчальному закладі є процес формування готовності до здійснення професійної діяльності.

Адиктивна поведінка :

- Поведінка особистості, яка виражається у вживанні певних речовин або постійній фіксації уваги на певних предметах або активностях, що супроводжуються переживанням інтенсивних емоцій та може привести до психічної залежності від таких дій;

- Особливий тип деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні втекти від реальності за допомогою зміни свого психічного стану.

Ознаки адикції, на які повинен звернути увагу вчитель: звуження кола інтересів дитини; звуження соціальної активності; перебільшена цікавість до всього, що пов'язано з адиктивними діями; високий рівень тривожності.

Види адикції:

1. Фармакологічні (алкогольна, наркотична, медикаментозна, токсикологічна)
2. Нефармакологічні(азартні ігри, адикція до їжі, комп'ютерна залежність, фанатизм, тощо)

Вивчення стану і перспектив підготовки майбутніх вчителів до організації профілактики адиктивної поведінки дітей та молоді передбачає визначення рівня готовності учнів до такої діяльності в конкретному соціальному середовищі та аналіз факторів, що мають вплив на формування такої готовності у процесі підготовки учнів у навчальному закладі.

Майбутні соціальні педагоги з високим рівнем готовності до організації профілактики адиктивної поведінки дітей та молоді характеризуються:

- стійкою орієнтацією на професійні цінності та норми соціально-педагогічної діяльності;
- володіють професійно значимими якостями особистості;
- усвідомлюють моральні аспекти такої діяльності;
- володіють розвиненою системою професійних знань у даному напрямі діяльності, а також системою знань суміжних дисциплін;
- міждисциплінарним розумінням аспектів проблеми;
- орієнтовані на активну і творчу роботу в даному напрямі діяльності;
- уміло та активно використовують сформовані уміння та навички в процесі практичної діяльності у зазначеному напрямі;
- чітко орієнтовані на постійне професійне самовдосконалення

До основних завдань у системі професійної підготовки майбутніх вчителів до організації профілактики адиктивної поведінки дітей та молоді належать: розширення і поглиблення професійних знань щодо профілактики адиктивної поведінки; поглиблення знань, умінь та навичок стосовно

професійної взаємодії з різними об'єктами та суб'єктами профілактичної роботи щодо подолання проблеми адиктивної поведінки дітей та молоді; вивчення змісту та напрямів соціально-педагогічної роботи в контексті превенції адиктивних проявів у суспільстві; визначення функцій соціального педагога у роботі з дітьми та молоддю адиктивної поведінки; опанування формами та методами профілактичної діяльності з дітьми та молоддю адиктивної поведінки.

Професійний обов'язок майбутніх вчителів, як ключовий елемент професійної деонтології, являє собою ті вимоги, що суспільство, професія, колектив, клієнти і вони самі повинні ставити до поведінки та дій, і те, у чому вони відчують потребу і за що несуть відповідальність.

Усвідомлення майбутніми вчителями свого професійного обов'язку стосовно профілактики адиктивної поведінки дітей та молоді означає: високий професійно-кваліфікаційний рівень як гарант якості праці; чітке знання своїх професійних обов'язків; професійну діяльність суворо у рамках нормативно-правової бази; усвідомлена та активна участь у професійній діяльності з метою досягнення блага суспільства, трудового колективу та клієнта; зацікавленість у підвищенні ефективності роботи свого колективу та своєї індивідуальної роботи; високу організованість та свідому дисципліну, звичку до належної поведінки; наявність вольових якостей, необхідних для виконання свого професійного обов'язку; прагнення постійно вдосконалюватися у професії.

Модель системи педагогічної профілактики адиктивної поведінки учнів надала можливість визначити профілактичні знання й уміння, що необхідні майбутньому фахівцеві для здійснення антинаркогенної освіти, антинаркогенного виховання, психолого-педагогічного моніторингу адиктивності учнів, тобто визначити зміст поняття "готовності до профілактики адиктивної поведінки".

Психолого-педагогічна суть професійної готовності вчителя до профілактики адиктивної поведінки учнів розкривалась на основі аналізу

науково-методологічних уявлень про готовність до професійно-педагогічної діяльності та змісту педагогічної профілактики адиктивної поведінки учнів.

Залежно від вибору об'єкта впливу виділяють такі типи соціально-педагогічної профілактики:

1. Загальна профілактика — охоплює школярів певної вікової групи в загальноосвітньому навчальному закладі та спрямована на подолання найбільш загальних, універсальних факторів і причин уживання наркотичних засобів.

2. Спеціальна профілактика — орієнтована на підліткові групи, котрі знаходяться в умовах, які підвищують імовірність загострення цієї проблеми (підлітки групи ризику).

3. Індивідуальна профілактика — спрямована на окремих підлітків з метою подолання специфічних для них проблем.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ

Наталія Чупрун

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені
Григорія Сковороди», chuprunn@ukr.net*

На сьогодні спостерігається негативна динаміка рухової активності серед населення України. Нажаль, у більшості студенток відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою є потужним фактором покращення стану здоров'я, чинником корекції та компенсації порушених функцій, спричинених малорухливим способом життя.

Мета роботи - розкрити особливості оптимізації рухової активності жінок студенток в процесі оздоровчих занять з танцювальної аеробіки.

Щоб вирішити поставлені завдання використовувались наступні **методи досліджень**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний тестування (біг 1000 м, біг 30 м., стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м.), піднімання в сід за 1

хв., згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі ДНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». У дослідженні приймали участь 30 студенток першого курсу, які були поділені на Контрольну -15 осіб та Експериментальну - 15 осіб групи. Заняття з танцювальної аеробіки експериментальної групи проходили тричі на тиждень протягом 5 місяців з лютого по червень 2019 року. Тривалість одного заняття становила 60 хв.

Встановлено, що більшість студенток піклуються про свій зовнішній вигляд і бажають стати привабливішими. Саме тому 40% з них назвали мотив корекції фігури й зниження маси тіла. 35% вказали на покращення стану здоров'я, завдяки зміцненню м'язів, зняття нервової напруги. На третьому місці виявлено мотив отримання задоволення від виконання рухів під музику, що покращує емоційний стан, спонукає до самовдосконалення (15%). Інші студентки (10%) у заняттях оздоровчою аеробікою вбачають можливість активного відпочинку, цікавих знайомств та спілкування.

Педагогічний експеримент дозволив спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження. У студенток експериментальної групи значно покращились показники у наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності занять танцювальної аеробіки. У показниках студенток контрольної групи значних змін не відбулось.

Висновок. Отже, достовірне покращення функціональних індексів студенток у результаті занять танцювальною аеробікою доводить, що танцювальні вправи аеробного характеру поліпшують обмін речовин та знижують масу тіла, нормалізують роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню ЖСЛ, покращують дихальну функцію, опірність організму до

застудних захворювань. Це дає змогу стверджувати, що систематичні заняття танцювальною аеробікою мають стійкий оздоровчий ефект та сприяють поліпшенню якості життя студенток.

СЕКЦІЯ 4

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

ВОЛЕЙБОЛ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бейгул І.О., Шишкіна О.М.

Дніпровський державний технічний університет

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді була та залишається однією із найважливіших проблем суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровими, а соціальне середовище та реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних, хронічних та інфекційних захворювань, крім того, сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту являються причиною гіподинамії.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, їхнє здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації.

Сучасна система фізичного виховання не вирішує проблеми поповнення недостатньої рухової активності студентів. Для підвищення інтересу та відповідно ефективності процесу фізичного виховання студентів необхідно впроваджувати нові види рухової активності. Ефективними засобами реалізації фізичної активності та фізичного виховання для студентів є ігрові види спорту, які пред'являють специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. У спортивних іграх не існує вибіркового впливу для розвитку окремої фізичної якості, тренування спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення всіх сторін підготовленості. Волейбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування у закладах вищої освіти.

Гра у волейбол характеризується багатим та різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати рух у напрямку і швидкості, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю.

Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Якісні зміни відбуваються і в руховому апараті тих, хто займається. В результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила та еластичність м'язів.

Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтування в просторі. Заняття волейболом сприяють розвитку багатьох фізичних якостей. Різноманітні стрибки, виконання прийомів техніки гри в падінні розвивають силу м'язів ніг, тулуба та рук. У волейболістів сила проявляється поряд з великою швидкістю м'язових скорочень. Це, в свою чергу, веде до розвитку швидкості, яка сприяє оволодінню технікою волейболу. Заняття волейболом розвивають в основному швидкісну та стрибкову витривалість, тобто здатність здійснювати швидкі рухи протягом тривалого часу. Гра у волейбол вимагає максимального прояву

фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користуватися набутими навичками.

У процесі ігрової діяльності у тих, хто займається виникають позитивні емоції: інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемагати. Завдяки своїй доступності та емоційності, волейбол не тільки служить фізичному розвитку, але і є засобом активного відпочинку.

Висновки. В цілому волейбол, як командна спортивна гра, сприяє розвитку у студентської молоді багатьох дуже цінних якостей та навичок, необхідних у подальшій виробничій діяльності. Це цілком заслужено ставить волейбол на одне із перших місць серед засобів фізичного виховання.

ЕКСТРИМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ В РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Ячнюк М.Ю., Генкул М.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Всі екстремальні види спорту можна охарактеризувати як певні види діяльності, які мають високий рівень небезпеки для власного здоров'я. Даний вид діяльності досить часто пов'язаний із високим рівнем фізичної напруги, швидкістю, висотою та вузько спеціалізованими руховими завданнями.

За останнє десятиліття бурхливого розвитку в середовищі підлітків та молоді зазнали «екстремальні види спорту», які у перекладі з англійської (extreme) означає особливий, протилежний, що володіє високим ступенем, надмірний.

На сьогоднішній день, за різними даними, популяризується близько сорока видів екстремальних видів спорту, а у зв'язку з ростом популярності таких видів спорту існує низка досліджень наукового характеру з даного напрямку, хоча їхня кількість є недостатньою. Проте узагальненим аспектом екстремального виду спорту є його культурна аура – відмова від влади та статус свободи.

В сучасних соціально-економічних умовах рівень розвитку екстремальних видів спорту настільки високий, що актуалізується проблема формування системи підготовки кваліфікованих кадрів у цій сфері.

Через свою специфіку, екстремальні види спорту досить рідко впроваджуються у систему шкільної освіти, а підлітки, які практикують екстремальну рухову діяльність, як правило, починають заняття без вчителя чи тренера. Навчально-тренувальний процес відіграє важливу роль у становленні особистості підлітків, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцненні здоров'я та розвитку координаційних здібностей.

Переш за все, підлітковий вік характеризується переходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого я та місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, інших, на суспільство, зовсім по інакшому розставляються акценти – сім'я, школа, однолітки набувають нових значень та змісту. Порівнюючи себе з дорослими і молодшими дітьми підліток приходить до висновку, що він вже не дитина, а дорослий, та починає відчувати себе дорослим, прагне до визнання оточуючими його самостійності, значущості. Підліток включається до нової системи відносин і спілкування з однолітками та дорослими, при цьому безпосередній вплив на підлітка здійснює група однолітків.

У підлітковому віці відбувається розширення соціальних умов буття в просторовому плані, і в плані збільшення свого позиціонування в суспільстві. Підліток прагне пройти через все, щоб потім знайти себе. Звичайно, це небезпечне прагнення для несформованої особистості. У цьому віці виникає потреба спробувати свої сили, довести собі та іншим, що вона чогось варта.

Одним з критичних періодів в житті людини є підлітковий вік, адже в цей час закінчення формування більшості фізіологічних функцій організму співпадає з соціальними змінами. Дані наукових досліджень свідчать про те, що в підлітковому віці швидкими темпами розвивається м'язова система. З 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Мускульна маса

особливо інтенсивно зростає у хлопчиків 13–14 років. Проведеними дослідженнями було доведено, що між розумовим і фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок. Мислення, як компонент інтелектуального розвитку, здійснює обробку інформації з зовнішнього світу, забезпечуючи успіх знання. Мислення пов'язане з діяльністю, так як в її процесі спочатку вирішується ряд завдань, а потім інтелектуальний проект реалізується на практиці. Підвищенню рівня умінь сприяють заняття фізичною культурою та спортом, які є запорукою всесторонньої фізичної підготовленості дитини, сприяють формуванню точності рухів, підвищенню рівня рухових і координаційних якостей. Координаційні якості забезпечують точне відтворення, диференціювання та вимірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, орієнтування та швидке реагування в складних умовах, узгодження та перебудову рухової діяльності, а також розвивають ритм і вміння зберігати рівновагу.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Загороднюк О., Кошура А.В.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Аналіз наукової літератури засвідчує, що у сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання в загальноосвітніх закладах, пошук нових форм, засобів і методів, які сприятимуть збереженню здоров'я студентів, оптимізації їх фізичного розвитку, зростання розумової працездатності, формуванню емоційної та морально-вольової сфери.

Футбол, як вид спорту, що розглядається нами, останнім часом користується великою популярністю серед студентської молоді різного віку, він є ефективним засобом фізичного виховання, але в силу об'єктивних і суб'єктивних причин не знайшов свого практичного застосування в програмах з

фізичного виховання, особливо для студентів перших курсів. Аналіз наукових джерел показав, що існує об'єктивна необхідність обґрунтування методики фізичної підготовки студентів перших курсів ВНЗ засобами футболу [1].

Ефективна реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання студентів можлива за рахунок використання ефективних форм, методів і засобів досягнення порогової частоти, тривалості та інтенсивності фізичного навантаження, яке б відповідало індивідуальним особливостям фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентської молоді 17-18 років [2].

Заняття фізичним вихованням з елементами футболу, який характеризується високою моторною щільністю, дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає у процесі навчання студентів першого курсу. Проте сьогодні відсутні науково обґрунтовані дані щодо метаболічних, психофізіологічних та імунологічних реакцій організму за умов тривалого застосування елементів гри у футбол з метою реалізації оздоровчих завдань (розвитку функціональних резервів та посилення імунно-біологічних властивостей організму). Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я і стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньо групового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфо-функціональні якості та резерви організму юнаків, що необхідно враховувати при розробці програм з фізичного виховання студентів. Структура і зміст занять футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров'я і розумову працездатність студентів цього віку мало вивчені і вимагають подальшого уточнення.

Вищевикладене вказує на актуальність нашого дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу занять футболом на функціональний стан студентів з врахуванням показників неспецифічної резистентності організму; розробку на цій основі раціональних фізичних навантажень під час занять футболом як ефективного засобу вирішення оздоровчих завдань, збільшення об'єму рухової активності та підвищення розумової працездатності студентів 17-18 років.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. - К., 2000. – 510 с.
2. Про вищу освіту: 3-н України // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – №1. – С. 23-50.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Лалак А., Байдюк М.

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
м. Чернівці, Україна*

Однією з основних проблем сучасних занять та тренувань є відновлення працездатності у дітей після заняття чи тренування, які є наслідком виконання роботи з великим за обсягом навантаженням та високою інтенсивністю. Нехтування цим може призвести до появи хронічної втоми у студентів що займаються футболом.

Так, згідно з Ю. Павловою методи відновлення можна поділити на три групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні.

Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Для досягнення відповідного ефекту необхідно: -раціонально планувати заняття або тренування на основі застосування принципу відповідності між фізичним навантаженням і функціональними можливостями організму; -раціонально поєднувати загальні і спеціальні засоби відновлення; -оптимально будувати тренувальні та змагальні мікро-, макро- і мезоцикли; -поєднувати різні види вправ під час тренування юнаків; -уводити відновні мікроцикли у річний цикл; -раціонально організовувати загальний режим життя; -правильно планувати кожне окреме тренувальне заняття і створювати позитивне емоційне тло тренування; -використовувати активний відпочинок [2].

Щоби зменшити нервово-психічне перенапруження під час тренувань (особливо змагань), потрібно використовувати психологічні засоби відновлення – навіювання, сонвідпочинок, аутогенне тренування, м'язову релаксацію, спеціальні дихальні вправи, уникати негативних емоцій, планувати цікаве дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень студентів.

У навчальному тренуванні, крім педагогічних і психологічних, широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: - раціональне харчування, фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; приймання -білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії та ін [1].

Добір різних засобів та особливості їх використання обумовлюються станом організму тих хто займається, їх здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом підготовки та методикою тренування, характером попередньої чи наступної тренувальної роботи, фазою відновлення тощо [3].

Отже, використання засобів відновлення сприяє збільшенню загальної тривалості тренувань, інтенсивності виконання окремих вправ, дозволяє скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять із великими навантаженнями у мікроциклах. Але тільки сукупне використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів і методів може утворювати найефективнішу систему відновлення.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Платонов В. Н. Адаптація в спорті / Платонов В. Н. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ТА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.

Надточий Антон

Комплекс Школ номер 2 в Наленчуве (Zespół Szkół nr 2 w Nałęczowie), Polska

Розвиток рухових якостей займає важливе місце у фізичному вихованні школярів. Багато численні результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток фізичних якостей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на рухові якості в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди [3]. Тому важливо знати активний розвиток яких рухових здібностей відбувається в молодшому шкільному віці.

Ряд авторів вважає, що дітей молодшого шкільного віку можна навчати майже всім руховим діям, навіть з дуже складною координацією, якщо при цьому не вимагається значного прояву сили, швидкості, витривалості [4, 5, 6].

Молодший організм характеризується високою пластичністю, великою рухливістю нервових процесів, порівняною легкістю утворення і перебудови умовно – рефлекторних зв'язків. У цьому віці найбільший темп приросту показників, що характеризують швидко-силові здібності. За три роки у хлопців вони зростають на 44%, у дівчат – на 34%. Якщо дані спостерігати у віковому аспекті, можна побачити, що у хлопчиків віком від 8 до 9 років від 10 до 11 років – 18%. У дівчаток відповідно – 11,5, 5 і 18%.

Найкращим періодом розвитку швидкості є вік від 7-8 до 14-15 років. Швидкість поодиноких рухів значно зростає при скороченні різних м'язових груп від 4-5 до 13-14 років. Максимальна частота рухів з віком збільшується від 7 до 16 років [4].

З 8-9 років відбувається приріст рухів у бігові та плаванні. Швидкісні здібності людини настільки специфічні, що навіть в елементарних формах прояву швидкості перенос якості відбувається лише в певних рухах та конкретних рухових навичках [2]. Дані вікової фізіології свідчать про добре

пристосування до короткочасних швидкісно - силових навантажень дітей, про високу пластичність і значні адаптаційні можливості дитячого організму. В дослідженнях Бабасяна М.А, Шадиєвої Є.К. та Волкова А.В. наводяться дані про високі результати дітей початкової школи у розвитку рівня швидкісно – силових якостей, особливо у дівчат [1, 4].

Порівнюючи дані про темпи приросту швидкісно – силових здібностей, Волков Л.В. та інші дійшли висновку, що вправи цього характеру у молодшому шкільному віці повинні займати одне з головних місць [5, 7]. Провідне місце у комплексі основних рухових якостей належать сили. Діти 7-11 років мають низькі показники м'язової сили. Силові і, особливо, статичні зусилля викликають у них швидку втому. Починати розвиток силових здібностей необхідно вже у молодшому шкільному віці силова підготовленість є основою для розвитку швидкості і витривалості, а статичні вправи використовуються для формування правильної постави.

Волков Л.В. стверджує, що найбільші темпи приросту швидкісно - силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Тому вправи швидкісно - силового характеру у цьому віці займають одне із головних місць [3]

Отже, на заняттях з фізичної культури у молодших школярів вчитель повинен враховувати їхні анатомо - фізіологічні особливості. У зв'язку з цим необхідно уникати великих навантажень на хребет, односпрямованого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях, через те, що процес окостеніння не закінчився, кістки таза остаточно не зрослись, кістки скелета легко піддаються деформації.

З цього можна зробити висновок про те, що фізична підготовка у молодших класах повинна проводитися спеціалістами з фізичної культури, які мають враховувати вище сказані особливості.

Враховуючи темпи приросту швидкісно-силових здібностей у молодших школярів вправи швидкісного, силового та швидкісно-силового характеру повинні займати одне з головних місць.

Список використаних джерел.

1. Бабасян М.А. Воспитание скоростно – силовых качеств у школьников на уроках физической культуры // Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. с 151-158.
2. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Дис...канд. фіз. культ: 24.00.02. – Львів, Ін-т фіз. культ, 2002. – 208 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. – К.: Вежа, 1997. – 126 с.
4. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
5. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
6. Волошин А.М. Развиваем силу рук и плечевого пояса // Физическая культура в школе, - 1991. - №3 –с.24-26
7. Дубовис М.С. Твій фізичний гарт. – К.: „Здоров’я”, 1983. – 76 с.

СЕКЦІЯ 5

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

СУЧАСНИЙ СТАН КІНЕЗІОТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

Басв О., Темерівська Т. Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Кінезіотерапія, являє собою - повернення хворих людей до продуктивної праці та активного способу життя, яка містить в собі всі лікувальні заходи, які були початі на місці події, у травматологічному пункті, стаціонарі, поліклініці, а також у спеціалізованих реабілітаційних центрах. У

проведенні кінезіотерапії важлива роль належить фізичному терапевту, який постійно контактує із хворими та повинен у процесі реабілітації, розвіювати у пацієнтів відчуття неповноцінності, підвищувати впевненість у своїх силах і здібностях. Важливо домагатися, щоб хворі активно почали брати участь у відновленні свого здоров'я, своїх навичок, як професійних так і побутових.

Кінезіотерапія при фізичній реабілітації хворих після перелому плечової кістки проводиться у три етапи, на всіх етапах основними завданнями:

- ліквідація місцевих порушень;
- профілактика ускладнень;
- стимуляція процесів регенерації;
- формування тимчасових компенсацій;
- стимуляція регенерації тканин;
- збільшення амплітуди рухів;
- відновлення рухливих навиків;
- відновлення порушених функцій.

Перша група впливів при переломах плечової кістки - місцева, або індивідуальна, кінезіотерапія, включає всі види лікування рухом і допоміжних засобів, які стосуються ділянки, де локалізоване захворювання. Ці рухи не повинні впливати на загальний стан у змісті його відновлення, тобто ефект від даної групи впливів повинен включати місцеві компенсаторні механізми, особливо у випадках, коли внаслідок стійких патологічних змін повернення до стану, який був до захворювання - неможливе.

Друга група впливів - загальна кінезіотерапія, спрямована на не порушені патологічним процесом частини тіла. Метою загальної кінезіотерапії є досягнення компенсаторного зростання всіх складових дієздатності організму, інакше кажучи – збільшення м'язової сили та витривалості завдяки навантаженню загального характеру. Заняття будуються по колективному принципу, із групами, однорідними по виду захворювання, загальному стану, віку і статі.

Успіх відновлення фізіологічних функцій руки після перелому плечової кістки безпосередньо залежить від фізичного терапевта і зусиль пацієнта.

Для досягнення мети відновлення після перелому плечової кістки при виконанні завдань використовуються наступні методи: різні форми ЛФК, масаж, фізіотерапія (УВЧ, УФО, ультразвук, бальнеотерапія, електрофорез, електростимуляція синусоїдальними модульованими струмами).

Висновки:

1. Призначення в комплексній терапії хворим програми фізичної реабілітації, сприяє підвищенню рухливості у пошкодженій кінцівці, адаптацію людини до праці, фізичної працездатності.

2. Застосування фізичної реабілітації сприяє нормалізації основних фізіологічних процесів (поліпшення загального самопочуття, якості сну, зниження інтенсивності больового синдрому, зменшення сухості шкірних покривів, нормалізація апетиту, підйом бадьорості хворих і стабілізація емоційного стану).

3. Своєчасне призначення фізичної реабілітації при переломах плечової кістки є одним з ефективних засобів відновлюваного лікування і ранньої реабілітації, що впливає на процеси загоєння і відновлення порушених функцій.

Практичне значення дослідження полягає в індивідуалізації фізичної реабілітації хворих після перелому плечової кістки.

Список використаних джерел:

1. Н. Сосин. Фізіотерапевтичний довідник. – К:2013. - 604с.
2. Васичкин В.И. Всё о массаже. - М.: АСТ-Пресс, 2005. - 368 с.
3. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. - М.: Изд-во Эксмо, 2018. - 862 с.
4. Мурза В.П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. - К.: «Олан», 2004. - 559 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - Київ, Олімпійська література, 2005.
6. Стадніков В.В. Оптимізація про з переломів плечової кістки // Політравма, 2007, №3, с. 33-36.

ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИХ ДИСЦИПЛІН У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ТА ЕРГОТЕРАПЕВТІВ

Бражанюк А.О.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасні перетворення в українському суспільстві особливо гостро охопили сферу освіти та професійних відносин. Система вищої освіти зазнає радикальних змін і отримує соціальне замовлення на фахівців нового профілю, серед яких професія – фізичного терапевта та ерготерапевта, яка претендує на загальне визнання та здобуття професійного статусу. Поступово формується новий тип фахівця, що націлений на високий професіоналізм та ділову активність. Професійна культура фізичного терапевта та ерготерапевта на сьогодні є однією з актуальних проблем, що досліджується на тлі підвищеної уваги науковців до питань формування фахівця нової генерації у системі неперервної освіти – освіти протягом усього життя.

Значну увагу до питань, пов'язаних із професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в закладах вищої освіти, зосереджували Н. Белікова, О. Лянной, Л. Сущенко та ін. Деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищій школі досліджували Л. Волошко, С. Гук, В. Крупа, В. Кукса, О. Погонцева. Є. Приступа, М. Романишин та ін. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії аналізували А. Герцик, Г. Завгородня, С. Кобелев та ін. Однак аналіз вивчення професійно-орієнтованих дисциплін у процесі формування професійної культури майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів здійснено не було, що і є метою нашої публікації.

Одним з важливих чинників підвищення якості професійної культури майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, готових до самостійної практичної діяльності, є використання інноваційних методів викладання професійно-орієнтованих дисциплін у процесі навчання в закладах вищої освіти.

Система підготовки у вищій школі повинна бути спрямована на формування професійної культури фахівця, зокрема фізичної терапії, ерготерапії, що відображається у стандарті вищої освіти України за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньо-професійних програмах та навчальних програмах спеціальності.

Для формування професійної культури майбутніх фахівців фізичної терапії та ерготерапії важливим є забезпечення володіння студентами інтегральними, загальними і спеціальними (фаховими) компетентностями. Ці компетентності формуються в процесі залучення студентів до теоретичної та практичної підготовки. Спеціальні (фахові) компетентності формуються у системі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

Так, у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича до найбільш значущих професійно-орієнтованих нормативних дисциплін формування професійної культури майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів віднесено: «Вступ у фізичну терапію», «Теорія і методика фізичної культури», «Загальна морфологія», «Нормальна анатомія людини», «Фізіологія людини», «Біомеханіка», «Медико-біологічні засоби відновлення», «Динамічна анатомія», «Основи медичних знань», «Фізична терапія у травматології та ортопедії», «Основи ерготерапії», «Фізична терапія в акушерстві та гінекології», «Моделі надавання реабілітаційних послуг», «Фізична терапія у неврології», «Технічні засоби у фізичній терапії».

Для ефективності означеного процесу студенти вивчають вищеназвані дисципліни у процесі лекційних, семінарських, практичних, лабораторних занять. Наприклад, бінарна лекція за участю викладача і фахівця з використання тієї чи іншої реабілітаційної технології; семінар-практикум, що спрямований не лише на обговорення проблеми, а й формування практичних навичок її здійснення; веб-семінари за участю фахівців з місць майбутнього працевлаштування випускників цієї спеціальності, що сприяють спостереженням за діяльністю фахівців, практичні заняття, що проводяться на базі навчально-реабілітаційних, реабілітаційних та лікувальних закладів.

У ході проведення цих форм навчання використовуються такі методи навчання: наочні (ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження); практичні (фізичні вправи, практичні роботи, лабораторні роботи); методи стимулювання пізнавальної діяльності (навчальні дискусії, пізнавальні ігри, створення ситуації); методи контролю (письмовий та тестовий контроль).

Важливим для формування професійної культури є те, що студенти 2, 3 та 4 курсів проходять клінічну практику в різних лікувальних, реабілітаційних та навчально-реабілітаційних закладах, де мають змогу закріпити отримані теоретичні знання та практичні навички здобуті на заняттях.

Таким чином, вивчення професійно-орієнтованих дисциплін у процесі навчання сприяє формування системи знань та умінь за фахом та є невід'ємною частиною формування професійної культури майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів.

Список використаних джерел:

1. Українська асоціація фізичних терапевтів <https://physrehab.org.ua/uk/home/>
Стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (2018) <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/19/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>

МАГНІТОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ТРОФІЧНИМИ ВИРАЗКАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Гусак В. В., Шупер С. В., Гунчак К. М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці, Україна

Постановка проблеми. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок – розповсюджене захворювання в усіх країнах світу. Хворі з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок складають 1–4% хворих хірургічних

стаціонарів. В Україні варикозне розширення вен спостерігається у 15–17% населення. Серед хворих варикозною хворобою 72,7% становлять жінки та 27,3% - чоловіки, причому 68% складають хворі віком до 40 років [2].

Мета: вивчення ефективності застосування магнітотерапії в комплексному лікуванні та реабілітації хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок.

Дослідження проводилось на базі хірургічного відділення № 2 обласної комунальної установи «Лікарня швидкої медичної допомоги» м. Чернівці.

В основу роботи покладений досвід комплексного лікування 90 хворих з варикозною хворобою вен нижніх кінцівок III стадії, ускладненою наявністю трофічних виразок. У 74 хворих в комплекс лікувальних заходів були включені фізіотерапевтичні процедури із застосуванням різних видів магнітних полів. Ці хворі склали основну групу, яка була поділена на три підгрупи: у 1-й підгрупі (20 осіб) використовували постійне магнітне поле (ПМП), у 2-й підгрупі (36 осіб) магнітотерапія здійснювалася з використанням змінного магнітного поля (ЗМП), у 3-й підгрупі (18 осіб) лікувальний комплекс включав біжуче імпульсне магнітне поле (БІМП). До контрольної групи були включені хворі (16 осіб), лікування яких проводилось за загальноприйнятою методикою без використання методів фізіотерапії.

Аналіз даних анамнезу і оцінка стану нижньої кінцівки дозволили виділити низку причин, що призвели до утворення трофічних виразок - у 21 хворого (28%) причиною розвитку трофічних порушень була посттромбофлебітична хвороба, у 53 (72%) – первинне варикозне розширення вен нижніх кінцівок.

При поступленні хворі скаржилися на біль в уражених кінцівках, що під час ходьби різко посилюється, набряки, різке зниження або повну втрату працездатності. Під час обстеження визначались виразкові ураження, в більшості випадків вкриті брудно-сірими некротичними тканинами з набряковим валом та гіперемією навколо, ураженою пігментацією шкіри та її

ущільненням. У ряді випадків визначались лімфангоїт і регіонарний лімфаденіт.

Перші процедури магнітотерапії проводились під чітким контролем за загальним станом та самопочуттям хворих з вимірюванням артеріального тиску, пульсу, температури тіла. Усі хворі добре перенесли лікування, побічних реакцій не виявлено. Одним із головних критеріїв ефективності будь-якого методу лікування є відсоток повного загоєння трофічних виразок на госпітальному етапі. Аналіз наших даних показав, що найбільш високий клінічний ефект в 61% випадків зареєстрований при використанні БІМП (3 підгрупа). В тій самій підгрупі хворих виявились і найменші терміни лікування ($28 \pm 2,96$ доби).

Найбільш високі темпи абсолютного ($0,58 \text{ см}^2$) та відносного (4,04%) зменшення площі виразки зареєстровані в підгрупі хворих із застосуванням БІМП. В інших підгрупах ці показники були дещо нижчими, однак дещо вищими ніж в контрольній групі. При цьому у осіб старечого віку дані величини виявились нижчими в порівнянні з хворими молодшого віку (25 – 45 років). Подібна закономірність виявлена також і в залежності давності захворювання – трофічні виразки, що довго не загоюються, загоюються гірше [1].

Висновки.

1. Аналіз сучасної науково-медичної літератури свідчить про значне розповсюдження серед осіб працездатного віку варикозної хвороби вен нижніх кінцівок, ускладненої трофічними виразками, що потребує комплексного підходу до призначення засобів фізичної реабілітації у лікуванні та профілактики рецидиву захворювання.

2. Аналіз наших даних показав, що найбільш високий клінічний ефект в 61% випадків зареєстровано при використанні БІМП (3-тя підгрупа). У цій же підгрупі хворих виявились і самі мінімальні терміни лікування ($28 \pm 2,94$) дня. Темпи абсолютного і відносного зменшення площі виразки були відповідно ($0,58 \text{ см}^2$) діб і (4,04%). В інших підгрупах ці показники були дещо нижчими, але більш високими в порівнянні з контрольною групою.

3. Результат застосування різних видів магнітних полів при лікуванні виразково-некротичних процесів нижніх кінцівок засвідчує більш високу ефективність БІМП (3-тя підгрупа) в порівнянні з ПМП (1-ша підгрупа) і ЗМПМ (2 підгрупа). Болі в ділянці ураженої кінцівки у хворих 3-ї підгрупи зникали на $13 \pm 2,16$ добу, в 1-й підгрупі – $21 \pm 2,63$, в 2-й – $14 \pm 1,09$ добу, у контрольній групі без використання магнітних полів болі зникали на $22 \pm 1,25$ добу. Зникнення набряку відмічали в 3-й підгрупі на $6 \pm 1,12$ добу, в 1-й підгрупі на $16 \pm 3,03$ добу, в 2-й підгрупі – на $12 \pm 1,17$ добу і в контрольній групі – на $22 \pm 2,80$ добу. Початок епітелізації відбувався в 3-й підгрупі на $6 \pm 0,70$ добу, в 1-й підгрупі – на $13 \pm 1,59$, в другій – на $11 \pm 0,88$ добу і в контрольній групі – на $18 \pm 1,22$ добу. Число випадків повного загоєння виразок в 3-й підгрупі склав 61%, в 1-й – 45%, в 2-й 50%, в контрольній групі цей показник найнижчий – 31%.

Список використаних джерел:

1. Гусак В. В. Порівняльна оцінка ефективності методів комплексного лікування хворих трофічними виразками нижніх кінцівок із застосуванням фізичних факторів (Клініко-лабораторне дослідження) : дис. канд. мед. наук : 14.00.27 / Гусак Володимир Вікторович – Київ, 1991. – 160 с.
2. Офіційний сайт Національного інституту хірургії та трансплантології ім. О. О. Шалімова [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://surgery.org.ua/>.

РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Бражанюк А.О., Корнєєва В.О.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Останнім часом у зв'язку з розвитком технологій і індустріалізацією суспільства у людини збільшився час на дозволя, підвищилася увага до

здорового способу життя і відповідно істотно зріс інтерес до різних оздоровчих видів фізичної культури.

Фізична активність у воді завжди була популярна. Плавання є найбільш традиційною формою оздоровлення організму. Адже під час плавання знімається навантаження на хребет, усувається асиметрична робота м'язів спини, відбувається загальне загартовування організму, розвиваються органи дихання, полегшується робота серця. Належачи до вправ глобального впливу, плавання сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів і фізичних якостей людини.

Лікувальне плавання є: 1) унікальним засобом лікувальної фізичної культури і фізичної терапії людини в цілому; 2) незамінним видом фізичних вправ для осіб, що мають істотні обмеження для занять фізичною культурою на суші (такі, як варикозне розширення вен, опущення внутрішніх органів, остеохондроз, гіпертонія і багато інших); 3) ефективним засобом, який зміцнює серце, активізує дихання і кровообіг, знімає відчуття скутості в суглобах і хребті, прискорює обмін речовин на 50-75%.

Плавання підходить людям різного віку і рівня фізичної підготовки. Ним рекомендують займатися навіть під час вагітності, для підготовки до пологів. Плавання корисне не лише для профілактики захворювань, а й під час лікування. Тому його необхідно по можливості застосовувати практично на всіх етапах лікування, але особливо у відновному періоді у всіх лікувально-профілактичних і реабілітаційних установах.

Лікувальна дія фізичних вправ у воді здійснюється на основі: тонізуючого впливу – зміни інтенсивності процесів, що протікають в організмі (підвищення тону); трофічної дії – покращення обмінних процесів, та процесів регенерації; відновлення порушених функцій всього організму.

При плануванні занять лікувальними вправами в басейні слід зважати на специфіку дії водного середовища на організм людини. Істотну роль відіграє значне зменшення ваги тіла у воді під дією підйомної сили. Це дуже важливо для осіб із захворюваннями і травмами опорно-рухового апарату, із

захворюваннями нервової, серцево-судинної і інших систем (наприклад, полегшується відновлення навичок ходьби).

Температурна дія водного середовища є значно більшою в порівнянні з повітрям. Тому можна використовувати загартовуючий ефект холодної води (при активних рухах у воді пацієнт витримує нижчу її температуру), лікувальну дію теплої води (сприяє зменшенню болю, рефлекторної збудливості і еластичності м'язів).

Протипоказано займатися лікувальним плаванням в наступних випадках: при всіх захворюваннях в гострій формі і хронічних захворюваннях у стадії загострення; при жовчно - і сечокам'яних хворобах, легеневої і серцевої недостатності III ступеня, хронічних неспецифічних хворобах легень в III стадії, епілепсії, раптових втратах свідомості; при захворюванні шкіри, очей; при нетриманні сечі і калу, рясних виділеннях мокротиння, відкритих ранах, гельмінтозах (глистових захворюваннях), венеричних хворобах після інфекційних захворювань [1].

Практичні рекомендації щодо занять лікувальним плаванням: 1) розробити за допомогою спеціаліста, підходящий режим занять та дотримуйтесь його. Так, ранкові заняття дозволяють використати максимальну енергію організму, сприяють швидшому схудненню. А вечірні, навпаки, розслабляють тіло, налаштовують на сон і відпочинок; 2) для досягнення лікувального ефекту займатися необхідно регулярно, приблизно 2-3 рази на тиждень, на протязі тривалого періоду; 3) обов'язково дозувати навантаження, щоб не нашкодити своєму організму; 4) узгоджувати тренування з прийомами їжі. Рекомендується харчуватися, як мінімум, за годину до плавання і через 20-30 хвилин після виходу з басейну; 5) не нехтувати водним режимом. Брати з собою пляшку з водою та відновлювати водний баланс після занять спортом, адже під час плавання людина пітніє так само, як і на суші; 5) не виходити на вулицю одразу після тренування, зачекати поки тіло охолоне, для цього достатньо 20-30 хвилин [2].

Підсумовуючи вище наведене, можна зробити висновок, що лікувальне плавання відіграє дуже важливу роль у реабілітації. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Позитивними особливостями застосування плавання є доступність, відсутність побічної дії, можливість довготривалого застосування. Раціонально використовуючи водні навантаження, можна значно покращити загальний стан організму.

Список використаної літератури:

1. Островська Н.Т. Лікувальне плавання. – Львів, 2013.

Як плавання впливає на здоров'я: неймовірні факти. URL:

https://24tv.ua/health/yak_plavannya_vplivaye_na_zdorovya_neymovirni_fakti_n1042221

БЮХАКІНГ ЯК АД'ЮВАНТНА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Чебан В.І., Чебан Л.Г.,* Мельник Б.Д.*

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці**

Для успішної реалізації реабілітаційного процесу важлива узгоджена консолідована робота мультидисциплінарної команди щодо формування адекватної комплексної програми реабілітації та комплаєнсу з боку пацієнта щодо відновлення його здоров'я. Пацієнту необхідно допомогти активно долучитись до оздоровлення у залежності від тяжкості загального стану, наявного ступеня функціональних порушень, відповідно до його фізичної та психічної спроможності. Суттєве значення надається мотивації, формуванню цілей і завдань для фізичного терапевта й пацієнта з метою відновлення, покращання здоров'я та одужання (оптимальний сценарій перебігу захворювання чи травми) пацієнта/клієнта, використанню сучасних стандартів медичної та фізичної реабілітації. На сьогодні дуже важливим є усвідомлення

постулату, що розробляються і апробуються нові оздоровчі технології, які можуть допомогти покращати фізичні параметри та перебіг психічних процесів в організмі, поліпшити загальний стан пацієнтів з різним рівнем здоров'я, включаючи осіб з обмеженими можливостями. До таких ад'ювантних технологій, що сприяли б досягненню кращих результатів процесу реабілітації на різних її етапах, можна віднести біохакінг – як культуру управління індивідуальним здоров'ям та процес управління здоров'ям, який можна виміряти (оцифрувати).

Поняття «біохакінг» загалом є досить широким. Його асоціюють зі спробами доповнити функціонування людського організму за допомогою сучасних різноманітних кібернетичних пристроїв, імплантатів (імплантів). Проте, це може бути й новий підхід до трактування «способу життя», що дозволяє «зламати» або ж отримати належний контроль над біологічною суттю здоров'я індивіда. Дослівно, біохакінг (*англ. biohacking*) – це "біо" – як визначальна складова здоров'я, а "хакінг" – шліфування, усунення, корекція дефектів. Термін біохакінг виник в Каліфорнії 10 років тому спочатку як аматорський рух, коли люди, не знаходячи відповідей в класичній медицині, сконцентрованій на діагнозах і хворобах, почали шукати альтернативні варіанти: для поліпшення управління своїм здоров'ям. Також біохакінг належить до спроб за допомогою спеціальних девайсів (кардіостимуляторів, «розумних» моніторів інсуліну, «розумної таблетки», обладнаної бездротовою технологією, що контролює реакції організму на вплив ліків та процедур, сучасних динамічних смарт-протезів тощо) суттєво допомагати людям, особливо особам з обмеженими можливостями та інвалідністю (за матеріалами сайту [Futurism](#)). «Ми живемо в той час, коли завдяки технології ми можемо дозволити глухому почути, сліпому побачити, а кульгавому ходити», – важливий висновок і узагальнення сучасних досягнень, що належить Ганнесу Шебладу, засновнику шведської мережі біохакінгу Bionifyken.

Проте, найголовніше в цій новітній технології – це управління ризиками розвитку хвороб, оптимальне відновлення ментального та фізичного здоров'я,

досягнення високої продуктивності та активізації резервів людського організму, продовження життя та поліпшення його якості (С. Ханенко, 2016 рік). Біохакінг - це керований проект, що допомагає формувати цілі, розробляти план і втілювати його для оптимізації здоров'я людей на основі проведення стандартизованого процесу оцифрування здоров'я, виходячи з великої кількості об'єктивних і суб'єктивних параметрів здоров'я людини/пацієнта, до яких вона хоче прийти за короткий проміжок часу на відміну від способу життя (СЖ), що є не керованим, не вимірюваним і дуже узагальненим процесом через відсутність вихідних даних, конкретних цілей та чіткого плану.

Таким чином, біохакінг не знижує актуальності реабілітаційного процесу, не є йому альтернативою, не конкурує із методами та засобами фізичної терапії, а може бути корисний як додатковий супровідний ресурс. Усі концептуальні прийоми біохакінгу, а саме – самопізнання, об'єктивізація, моделювання результатів, формування подальшої життєвої програми можуть успішно використовуватися для забезпечення ефективності та прискорення процесу реабілітації, максимального залучення пацієнтів до ретельного самомоніторингу, самоконтролю, підвищення їх фізичних, психологічних та когнітивних здібностей, поліпшення показників здоров'я.

ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Литвинський Сергій, Темерівська Т. Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Ерготерапія порівняно новий метод реабілітації в Україні, однак в Західній Європі та Америці вона відома більше 60 років. Вона почала формуватися в післявоєнні роки, коли кількість інвалідизованих хворих зростає. Хворих вчили не тільки самостійно вмиватися і одягатися, тримати виделку, підтримувати чистоту в будинку, але й надавали соціальну адаптацію. Здорова людина, що раптово стала людиною з обмеженими можливостями часто падає духом і починає вважати, що відтепер життя для неї закінчено, стає пасивною і

залежною, що сповільнює одужання та ускладнює життя її близьких. Саме для того, щоб допомогти пацієнту\клієнту були розроблені методи ерготерапії.

«Заняттєва терапія» або реабілітація людей з обмеженими можливостями здоров'я через окремих набір занять із метою відновлення максимального рівня функцій та незалежності у всіх аспектах життя – це ерготерапія. З популяризацією окремих напрямів реабілітації та появою нових нозологій, які призводять до виникнення незворотних процесів в організмі людини та інвалідності ерготерапія стає первинною професією в процесі реабілітації.

Ерготерапія сприяє відновленню та збереженню здоров'я, поверненню людини до функціонування у соціальному та побутовому середовищах, її інтеграції в суспільство.

Ерготерапія пропонує унікальний міждисциплінарний реабілітаційний підхід, який поєднує терапевтичну програму реабілітації, абілітації та адаптації. Має на меті відновлення функцій організму, які були втрачені внаслідок хвороби або травми.

Метою дослідження є вивчення закономірностей процесу ерготерапевтичного впливу як складової соціальної адаптації.

Найважливіше завдання ерготерапії – допомога у вирішенні конкретних проблем, які виникають у клієнта при виконанні нормальних повсякденних справ. Для цього він повинен виконувати різні вправи, наприклад, відкривання дверей, миття посуду, малювання якоїсь фігури (кола) та інше. Контролюючи процес, ерготерапевт усвідомлює для себе фактичне обмеження обсягу рухів клієнта та складає індивідуальний план терапії для хворого.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути залучені для пошуку оптимальних технологій в сучасному реабілітаційному процесі в Україні та в перспективі за її межами, як складової соціальної реабілітації; в процесі розробки та аналізу професійних тренінгів, лекційних та практичних занять з ерготерапії, дослідницької роботи з використанням психологічних тестів і проведення конкретних соціологічних

досліджень, диспутів з основних проблем ерготерапії для вивчення ерготерапевтичного впливу на клієнта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Епіфанов В.А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328с.
2. Мурза В.П. Фізична реабілітація. – К.: Олан, 2004.
3. Таран І.В. Ерготерапія, як сучасний напрямок фізичної реабілітації хворих із травмами й захворюваннями нервової системи / І.В. Таран, Ю. Валюшко // Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації : матеріали VI Всеукр. наук.-метод. конф. – Херсон, 2016. – С.292–298

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПРЕФОРМОВАНИХ ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЧИННИКІВ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З КИЛАМИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Чебан В.І., Чебан Л.Г.,* Міськова Б. В.*

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці**

Дегенеративно-дистрофічні патологічні зміни хребта фахівці відносять до хронічних захворювань, що без належного контролю, лікування, реабілітації часто призводять до часткової або повної втрати працездатності та зниження якості життя. За даними досліджень Інституту нейрохірургії ім. акад. А.П. Ромоданова АМН України (Дикан І.М., Єрошкін О.А., Рябікін О.В., 2008) на сьогодні реєструють значну поширеність цієї патології, яку виявляють в 9 із 10 дорослих пацієнтів, а також у дітей. Складна анатомічна будова структурних елементів хребта та виконання ними значного функціонального навантаження часто призводять до виникнення патологічних змін в хребцях і міжхребцевих дисках. Міжхребцевий диск – це шайбоподібна структура, що знаходиться між двома хребцями, складається з жорсткого зовнішнього волокнистого фіброзного кільця (стінка) та м'якого внутрішнього пульпозного ядра

(желеподібний вміст діаметром 2-2,5 см). Основними функціями диска є: амортизаційна та скріплення двох суміжних хребців між собою для безболісного і повноцінного руху без тертя між ними. Через природне старіння диска та ряд інших причин виникають дегенеративні зміни.

До дегенеративних уражень хребта відносять кили (грижі) та протрузії міжхребцевих дисків, спондилоартроз, стеноз спинномозкового каналу, спондилолітез. Формування кили міжхребцевого диска, найчастіше у поперековому відділі, – це розрив диска хребта від перевантаження, порушення його живлення або травми. Кила в поперековому відділі хребта виникає в 15 разів частіше, ніж у шийному, що страждає у 8% випадків, а грудний – лише в 1-2%. Найбільш типові місця виникнення поперекових кил – між тілами четвертого і п'ятого поперекових хребців або між п'ятим поперековим і першим крижовим. У результаті розриву зовнішнього фіброзного кільця міжхребцевого диска в хребетний канал випинається його внутрішній вміст – пульпозне ядро. Виникає протрузія – це випинання диску назовні без розриву фіброзного кільця і в цьому випадку можливе консервативне лікування та пролапс – повний розрив фіброзного кільця, що потребує оперативного лікування. Оскільки оперативне лікування усуває наслідок, а не причину утворення кили, залишається вірогідність повторного її виникнення.

До основних причин та предикторів ризику виникнення захворювання відносять: травми при ДТП чи падіннях з висоти, підняття важких предметів з неправильним і нерівномірним розподілом навантаження, сколіоз, що призводить до зростання навантажень на певні зони хребетного стовпа, дисплазії тазостегнових суглобів, неефективне лікування дисплазії кульшових суглобів в дитячому віці з виникненням перекосу таза, хронічні захворювання, зокрема, туберкульоз хребта, новоутворення, сифіліс, метаболічний синдром, малорухливий спосіб життя, надлишкова маса тіла, остеохондроз, алкоголізм, тютюнокуріння, зловживання кавою, нераціональне харчування, генетичні чинники (у 48% населення розвиток дегенеративного процесу пов'язано з

мутацією генів, що кодують білки сполучної тканини), слабкий фізичний розвиток, плоскостопість.

Клінічна діагностика дегенеративно-дистрофічних уражень хребта передбачає ортопедичний і неврологічний огляд, що дає можливість виявити обмеження рухів, зокрема, в поперековому відділі, шадну кульгавість на «хвору» ногу, порушення постави – анталгічну (протибольову) поставу, напруження м'язів спини, позитивний симптом підйому прямої ноги (симптом Ласега, що свідчить про натягнення нервового корінця), порушення чутливості в зонах іннервації корінця, зниження або випадання рефлексів, за які відповідає цей корінець, зниження м'язової сили. Інструментальними методами діагностики кил/гриж міжхребцевих дисків є магнітно-резонансна томографія (МРТ), спіральна комп'ютерна томографія (КТ) та рентгенологічні дослідження.

Мета нашого дослідження спрямована на визначення ефективності використання найбільш значущих преформованих фізіотерапевтичних чинників в процесі реабілітації пацієнтів з килами поперекового відділу хребта.

Дослідження проводили методом спостереження за процесом реабілітації пацієнтів із різноманітними захворюваннями опорно-рухового апарату, які проходили відновне лікування на базі медичного центру «Меднеан» (м. Чернівці). Загальна кількість пацієнтів – 53, пацієнти з килою поперекового відділу хребта – 10 (група спостереження, що становить 18,8%, чоловіків – 7, жінок - 3) з тривалістю захворювання від 1 до 8 і більше місяців, віком від 34 до 58 років, середній вік пацієнтів становив – 44 роки. Усі пацієнти цільової групи попередньо перебували на лікуванні в медичних закладах м. Чернівці та Чернівецької області. Наявність кили поперекового відділу хребта підтверджено за допомогою МРТ (у 86% пацієнтів) та КТ (у 14%).

Фахівцями центру після формування реабілітаційного діагнозу була розроблена індивідуальна програма реабілітації для кожного пацієнта.

Серед призначених методів фізіотерапевтичного лікування найбільш ефективний вплив виявили: ультрафонофорез 10% індометацину (мазь) на ділянку L1-L5, 7 хв, 5-10 сеансів; Hilt-лазер на ділянку L1-L5 тривалість

процедури 6 хв та почерговим призначенням за схемою; ударно-хвильова терапія на ділянки L1-L5 (2-3 сеанси за схемою), що чергувалась з локальною кріотерапією (2-3 сеанси) загальною тривалістю 4 хв; електротерапія (високотонна терапія) - тривалістю до 30 хв на ділянки L1-L5, сідничні нерви,

Таким чином, узагальнені результати ефективності проведених фізіотерапевтичних процедур засвідчили, що у 63 % пацієнтів групи спостереження спостерігалась значна позитивна динаміка перебігу захворювання, у 37% – стабілізація процесу з мінімальною позитивною динамікою. Критерієм ефективності проведених фізіотерапевтичних процедур були: функціональне м'язове тестування, динаміка редукції больових відчуттів та рухових дисфункцій. Усім пацієнтам рекомендована повторна діагностика для моніторингу ступеня функціональних змін та продовження етапу реабілітації.

ЗАСТОСУВАННЯ ІДЕОМОТОРНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ

Полин К. В., Толлок В. С., Бражанюк А. О.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Будь-який рух у людському тілі відбувається за участю думки. Розумовий образ виникає у мозку і тільки згодом реалізується у вигляді м'язового скорочення. Це відбувається дуже швидко і здається, що одночасно, але думка завжди передує дії, навіть коли ми це не усвідомлюємо.

Якщо перед виконанням складнокоординаційних рухів, подумки пройти усі етапи, подальше виконання буде в рази легшим. Виявляється навіть думаючи про певний руховий акт і не виконуючи його, а лише представляти подумки, м'язи отримують нервовий імпульс, хоч і слабший, але ідентичний тому, який вони отримали б при виконанні руху.

Існують експериментально встановлені факти подібності ряду фізіологічних параметрів стану м'язової тканини при реальному і уявному виконанні руху [1]. Відомий, наприклад, «ефект Карпентера». Він полягає в тому, що потенціал електричної активності м'яза при уявному відтворенні

певного руху такий же, як і потенціал того ж м'язу при реальному здійсненні даного руху. Тобто, думка про рух викликає моторну реакцію, яку наш мозок сприймає як реальний рух. Це ефект також відомий як ідеомоторний закон [2].

Цей закон використовується під час ідеомоторних тренувань та при виконанні ідеомоторних вправ. Ідеомоторне тренування – це планомірно повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття навички, яку потрібно опанувати або покращити техніку виконання [3]. Ідеомоторні вправи – це група вправ, які виконуються подумки. Область використання ідеомоторики досить велика. Вона використовується у спорті, музиці, мистецтві, хореографії, тощо.

Але одна із найбільш перспективних областей – це реабілітація. Ідеомоторні вправи існують як засіб лікувальної фізичної культури. Вони широко застосовуються при реабілітації хворих із паралічами, парезами, після інсультів чи травм спинного мозку. Досить часто застосовуються на лікарняному етапі на суворо-ліжковому та ліжковому режимі фізичної активності.

Якщо пацієнт не буде розуміти, що від нього потребується, то результату від вправ не буде. Тому обов'язковою умовою при виконанні вправ є наявність збережених когнітивних функцій у пацієнта, так як основний ефект досягається шляхом осмислення рухів. Ще одна обов'язкова умова – м'язова пам'ять певного руху. Тобто пацієнт має знати цей рух і в минулому він мав би його виконувати, навіть якщо наразі він втратив цю функцію.

Важливо поєднувати ідеомоторні вправи із пасивними рухами. Тоді ефект інтенсифікується і відновлення втраченої функції відбувається набагато швидше. Причиною є те, що мозок співвідносить нервовий імпульс і рух, а згодом знову формується втрачений зв'язок між бажанням здійснити рух і самим рухом. [4]

Ідеомоторика може застосовуватись при роботі з уже освоєними рухами, але які потребують певної корекції в техніці [3]. Також ідеомоторні вправи являються чудовою альтернативою для людей яким заборонена фізична активність.

Отже, ідеомоторні вправи – це досить важливий засіб лікувальної фізичної культури, який має великий потенціал для застосування в реабілітації

(і не тільки, а й в багатьох сферах життя людини). На даний момент вони дуже добре себе зарекомендували, про що свідчать результати багатьох досліджень. При правильному поєднанні ідеомоторних вправ у комплексі з іншими засобами набагато швидше настане відновлення втрачених функцій, ніж при окремому використанні методик фізичної терапії.

Список використаних джерел:

1. Психологические технологии управления состоянием человека. [Електронний ресурс]//ВикиЧтение. Режим доступу: <https://psy.wikireading.ru/19670>, вільний.
2. Сікура А.Й. Вплив на стан здоров'я та безпечність виконання дій ідеомоторики та аутотренінгу на заняттях з фізичного виховання. [Електронний ресурс]//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 4 / 2010. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-04/10sajep.pdf>, вільний.
3. Идеомоторные упражнения - средство повышения эффективности занятий лечебной физической культурой. [Електронний ресурс]// Социальная сеть работников образования nsportal.ru Режим доступу: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/09/25/ideomotornye-uprazhneniya-sredstvo-povysheniya>

ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРАВИЛЬНОГО ПОЗИЦІОНУВАННЯ КІНЦІВКИ ПІД ЧАС РУХУ У ДІТЕЙ З НИЖНІМ СПАСТИЧНИМ ПАРАПАРЕЗОМ ПІД ЧАС КЛІНІЧНОЇ НЕВРОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

Фрунза Р.І., Стратійчук Н.А., Козік Н.М.

Чернівецький національний університет імені Ю.Федьковича

При нижньому спастичному парапарезі ходьба – це складний процес із залученням патологічного динамічного стереотипу. Відомо, що ігнорування даної проблеми призводить до закріплення надалі неякісного динамічного

стереотипу та погіршення якості життя дитини [1]. Для покращення якості ходи використовуються різні методи фізичної терапії починаючи від пасивних розтягувань та активної кінезіотерапії, закінчуючи спеціальним екзоскелетом, який скеровує кінцівку в правильному напрямку під час пересування та допомагає пересуватись в вертикальному положенні якщо дитина цього не може [2].

Метою нашої роботи було визначення методики навчання фізичних терапевтів та доцільності використання методу правильного позиціонування кінцівки під час руху для покращення динамічного стереотипу пацієнтів дитячого віку з нижнім спастичним парапарезом.

В навчальному процесі на практичних заняттях та під час клінічної неврологічної практики ми надавали перевагу залученню пацієнта у процес реабілітації для створення рухових навичок, що допоможуть його інтеграції в соціум. Студентам 5-го курсу – помічникам фізичних терапевтів ставилося завдання налагодження контакту з дітьми з нижнім спастичним парапарезом у співпраці з батьками для створення мотивації до вироблення правильних рухових навичок, забезпечення комфортної подальшої роботи з пацієнтом та опанування методики правильного позиціонування кінцівки під час руху. Дослідження проводилось на базі кабінету суспензійної кінезорефлексотерапії протягом двох тижнів. Індивідуальні заняття з пацієнтами тривали по 45 хвилин, протягом двох тижнів за участю двох помічників. Пропонована методика навчання студентів дала позитивні результати при роботі з шістьма пацієнтами (4 хлопчики та 2 дівчинки) віком від 10 до 12 років з п'ятим рівнем функціонування по GMFCS, що дозволяє зробити попередній висновок про доцільність її використання.

Список використаних джерел:

- 1.<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318751>
- 2.https://www.physio-pedia.com/Motor_Control.

developed countries of the world is up to 6% of the population. Diabetes mellitus is one of the most common chronic non-communicable diseases worldwide and in Ukraine in particular. To date, the question of the use of physical therapy methods, dosage of physical activity in patients with diabetic peripheral polyneuropathy (DDPN), depending on the severity of type 2 diabetes and its compensation, requires further study and optimization, which led to the choice of the topic of this study.

Aim. To evaluate the efficacy of application of physical therapy for patients with diabetic peripheral polineuropathy in outpatient treatment. **Methods.** We examined 30 patients with diabetes of the 2nd type, complicated by diabetic peripheral polineuropathy. The patients were divided into two groups depending on the conducting of the physical therapy. A course of physical therapy lasted 3 months and consisted of 36 sessions and relaxation exercises with dosed walking. Dynamic assessment of the severity of manifestations DPPN was performed using Visual analogue scale (VAS) and of the Questionnaire DN4 (Bouhassira D. et al., 2005). Patients were diagnosed with moderate and severe diabetic peripheral polineuropathy with the existing pain syndrome, sensory and motor disorders. The results of the course of physical therapy resulted in the substantial (up to 40%) decrease of severity of DPPN symptoms only in patients of the main group. The average subjective pain assessment after a course of physical therapy by the VAS in patients from the main group was 3.2 ± 1.3 cm, with a variation from 2 to 5 cm. Reduction of pain syndrome as a result of course of physical therapy can be considered objective and significant, because the values of VAS were different from the previous ones in average of 15.3 ± 1.3 mm. According to the DN4 questionnaire, after the course of physical therapy patients from the main group demonstrated the average values 5.1 ± 0.7 points, with the differences of the score from 4 to 6, which confirmed the presence of a positive influence on the neurovascular complications of diabetes mellitus in patients with DPPN.

Conclusion. Therefore, an additional prescription of complex physical therapy by its effectiveness demonstrates significant benefits in reducing of the clinical

manifestations and progression of diabetic peripheral polyneuropathy in patients with 2nd type diabetes in comparison with drug therapy along. The conducted study allowed us to prove the efficiency and to propose the inclusion of complex physical therapy treatment programs for patients with DPPN during outpatient treatment.

Key words: Diabetes Mellitus 2nd type, diabetic peripheral polyneuropathy, physical therapy.

СЕКЦІЯ 6

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОБОРОНОЗДАТНОСТІ

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Бідолах Михайліна, Мороз Олена

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

На сьогоднішній день актуальним є вивчення особливостей формування мотивації до рухової активності та підвищення обсягу рухової активності серед молодших школярів.

Одним з напрямків виховання є робота по формуванню зацікавленого ставлення до процесу саморозвитку і створення умов для оволодіння способами самовдосконалення. У молодшому шкільному віці відбувається цілеспрямоване формування усвідомленої мотивації фізичного вдосконалення, стійкої звички піклуватися про своє здоров'я, навичок організації повсякденної фізичної активності. Формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами пов'язано з позитивним і активним ставленням самих учнів, яке залежить від мотивів. Визначальне значення формування навчальної мотивації

проходить в процесі навчання рухових дій. Умовно можна виділити три види потреб, пов'язаних з до фізкультурно-оздоровчими заняттями: потреба в рухах; потреба у виконанні обов'язків і потреба в діяльності. Мотивація до занять фізичними вправами пов'язана із задоволенням від самого процесу діяльності. На цій основі формується початкове позитивне ставлення до рухової активності. Необхідно, щоб рухова діяльність відповідала індивідуальним особливостям кожного молодшого школяра. Завдання полягає в тому, щоб формувати у молодших школярів грамотне ставлення до свого тіла, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення та мотиваційного середовища до занять руховою активністю.

Основним і дуже важливим завданням організації фізкультурно-оздоровчої роботи є залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами і руховою активністю на дозвіллі. Провідна роль в цьому повинна належати працівникам фізичної культури. Основними засобами фізичного виховання людини є фізичні вправи, які подаються у вигляді гімнастики, рухливих ігор і туризму. Підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування мотивації до занять. Мотивація включає всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, установки, ідеали. Мотивація - це мотив, який визначає зміст занять для школярів. Мотиваційна сфера має вікові особливості, обумовлені соціальними факторами. Однією з важливих проблем педагогічних спостережень є виявлення мотивів, які формують ставлення школярів до систематичних занять фізичною культурою і руховою активністю. Вивчення мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, які сприяють їх формуванню, позитивно впливають на залучення учнів до систематичних занять, допомагають управляти процесом їх фізичної підготовленості. Таким чином, щоб підвищити ефективність уроків фізичної культури в школі, збільшити кількість учнів у фізкультурно-оздоровчих групах у позакласний час, необхідно вдосконалити існуючі програми з фізичної культури, враховуючи мотиваційні чинники молодших школярів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок про недостатній рівень дослідження проблеми мотивації до рухової активності молодших школярів у педагогічній та психологічній літературі, слабо висвітлені питання класифікації, структури і методики формування потреби у фізичній культурі для учнів молодшого шкільного віку, а також не визначені критерії оцінки ступеня сформованості мотивації в цьому віці.

Для молодших школярів особливу роль відіграє їх бажання зайняти гідне місце серед товаришів. Також характерно, те що вони вже мають чітке уявлення щодо рухової активності за допомогою чого досягається їх успішність серед однокласників та друзів. Критичне ставлення до себе служить мотивом для самовдосконалення організму, зміцненню здоров'я засобами фізичної культури. Встановлено, що розвиток пізнавальної потреби у дітей до обсягу і змісту рухової активності в значній мірі визначається рівнем фізичного розвитку і типом статури. У школярів з надлишковою масою тіла пізнавальна потреба «теоретична», а із середнім і нижче середнього рівнем фізичного розвитку більша спрямованість та інтерес до практичної діяльності. Підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять і рухової активності повинні враховувати вікові та статеві особливості формування мотиваційних пріоритетів молодших школярів і звернути увагу на моральне заохочення, змагання, соціально-психологічний клімат, наявність перспективи, доступність мети, підтвердження процесу досягнень.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації молодших школярів до рухової активності, а ставлять ряд питань, які стосуються формування пріоритетів до занять руховою активністю, і так само зміцнення, покращення здоров'я, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення.

У методиці формування потреби у фізичній культурі особливу увагу слід звернути на комплекс спільних заходів, що мають позитивний вплив. Для ефективного формування потреби у фізичній культурі у молодших школярів необхідно організувати цілеспрямований інформаційний вплив на учнів і їх

батьків. Цей вплив має включати в себе як методи словесного переконання (бесіди, лекції, дискусії), так і методи, спрямовані на активізацію розумової діяльності при засвоєнні інформації.

Отже, узагальнюючи вище викладене, можна зробити висновок, що в руховій активності недостатньо тільки зовнішніх умов. У цьому процесі важливо те, наскільки вимоги вчителя сприйняті школярами і стають для них важливими, спонукають до діяльності, тобто стають внутрішніми джерелами активності - прагненнями, потребами, мотивами, інтересами, цілями, переконаннями.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОПТИМАЛЬНОГО СПІВВІДНОШЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Дикунець К., Кошура А.В.

*Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Останнім часом все гострішою стає проблема раціонального та збалансованого харчування молоді, зокрема студентів. Сучасний темп життя та ритм навчання перешкоджає реалізації нормального щодобового раціону студента. Студентська молодь є специфічною верствою молодого населення країни, особливості способу життя якого потрібно враховувати. Достатнє та збалансоване харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально та духовно повноцінної особистості. Студентів завжди відрізняла низька культура харчування. Це проявляється у недотриманні режиму харчування, надмірному споживанні ласощів і напоїв, що містять цукор і володіють наркотичними властивостями (кава, алкоголь). Студенти мають туманне уявлення про значення харчування для здоров'я, не вміють організувати харчування залежно від навантаження. Такий спосіб життя вважається нездоровим. Він сприяє не тільки виникненню порушень роботи травної системи, але і появи захворювань

нервової, серцево-судинної, ендокринної, видільної та імунної систем, а також надлишкової або недостатньої ваги. Все це в сукупності погіршує працездатність і здоров'я студентів [2].

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології. Ефективність харчування підвищується у поєднанні з руховою активністю. Рациональний руховий режим дає змогу досягти відповідності між споживанням і витратою енергії. Про таку відповідність можна говорити тоді, коли калорійність добового раціону студентів досягає 2000–3000 ккал, а студенток – 2200–2500 ккал [1]. Нераціональне харчування може зумовити аліментарні захворювання пов'язані з повним голодом чи частковим недоїданням, що викликає нутрієнтну недостатність, або надлишок деяких компонентів їжі. Невмілі спроби корекції раціону часто стають причиною вітамінної (гіпервітамінози А, Д, Е) та мінеральної надмірності (флюороз, селеноз). Сурогатні, фальсифіковані, консервовані продукти, концентрати та продукти, які містять контамінанти (деякі харчові добавки: синтетичні барвники, стабілізатори, емульгатори та ксенобіотики) часто зумовлюють харчову алергію чи ідіосинкразію, психогенну харчову несприйнятливність. Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток і злагоджену діяльність організму. Для цього харчовий раціон по кількості і якості необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її професії, віку, статі. Підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя. Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження

відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Гриньова М.В. Методичні рекомендації «Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді» / М.В. Гриньова, Н.О. Коновал. – Полтава, 2013. – 38с.
2. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. / В.Ф. Москаленко, Т.С. Грузєва, Л.І. Галієнко. – Київ: НМУ, 2009. – №3. – С. 64 – 73.

ВАЛЕОПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В СТРУКТУРІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Заїкін А.В., Гура О.С.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Сучасне суспільство, в якому знання і здоров'я стають капіталом і головним ресурсом економіки формує стійкий і довготривалий запит на особистість здорової і самобутньої, ініціативної, інтелектуальної і фізично розвиненої, творчої та високопрофесійної. В цілому рівень здоров'я нації визначає її перспективи у різних сферах життєдіяльності, її майбутній розвиток, що обумовлює необхідність постійного піклування про здоров'я населення як необхідну умову успішного майбутнього. І саме забезпечення і збереження здоров'я молоді – найбільш значущий перспективний внесок у репродуктивний, інтелектуальний, економічний, політичний і культурний резерви суспільства.

Разом з тим, сьогодні населення України потерпає від поєднаної дії економічної, екологічної і демографічної криз, які підсилюють одна одну й не дають вийти на шлях підвищення якості життя і сталого соціально-економічного розвитку. Усі види біологічних та генетичних загроз, які

характерні для кінця XX – поч. XXI ст., в Україні проявилися в катастрофічному варіанті. У цілому, ситуація, що склалася на сьогоднішній день, за оцінками фахівців може бути охарактеризована як криза здоров'я, що в свою чергу виступає істотним гальмом у соціально-економічному розвитку країни.

Загальновідомо, що в основному здорові діти народжуються у здорових батьків, а одним із чинників благополучного народження є репродуктивне здоров'я, яке у свою чергу закладається у ранньому онтогенезі і формується з декількох компонентів – фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя. Проте в популяції створюється майже замкнений цикл: хвора школярка – хвора вагітна – хворий плід – хвора дитина – хворий підліток – хворі батьки, і з кожним 20-літтям цей цикл стає все більш вираженим.

Оздоровлення нації – процес, що потребує комплексного багаторівневого і міжгалузевого підходу, ефективність якого залежить від скоординованих дій відомчих служб державної системи охорони здоров'я, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування, наукових і громадських організацій.

Попри незаперечні успіхи медичної науки і практики щодо збереження здоров'я в Україні до сьогодні не забезпечений перехід від системи подолання наслідків втрати здоров'я до системи мінімізації впливу чинників ризику на здоров'я людини. На жаль, у нашій країні фахівцям у галузі класичної медицини виявилось не під силу вирішити проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я молоді. Безвідповідально-байдуже ставлення до здоров'я, звичка вичікувати «доки грім не гримне», порівняно низький рівень санітарно-гігієнічної культури вже традиційно відрізняють нас від населення розвинутих країн.

Не викликає сумніву, що найважливішим резервом у проведенні превентивної роботи з молоддю є педагоги – вчителі індивідуального навчання, вчителі-реабілітологи, а також спеціалісти з фізичної реабілітації, інструктори з ЛФК, фізичні терапевти, ерготерапевти (в тому числі і майбутні), які повинні володіти сучасними знаннями та уміти працювати з молодими людьми щодо їх

здоров'язбереження, зокрема, формування здоров'язбережувальної культури репродуктивної поведінки, особливо беручи до уваги демографічну кризу та інші негативні суспільно значимі явища: рання сексуальна ініціація, проміскупітет, захворювання, що передаються статевим шляхом, ВІЛ-інфікування, штучне переривання вагітності, молодіжна проституція, алкоголізм та наркоманія тощо. Однак використання педагогічного резерву на сьогодні є обмеженим, що можливо пояснюється відсутністю єдиних науково обґрунтованих підходів до гігієнічного, в тому числі і статевого виховання молоді.

Всесвітня організація охорони здоров'я у стратегічній програмі «Здоров'я для всіх на XXI століття» визначила, що заклади освіти усіх рівнів – це перші громадські заклади щоденного відвідування, де закладається фундамент розвитку особистості, проводиться професійна підготовка та створюються умови для формування, охорони, зміцнення та сприяння здоров'ю молоді. Тому соціальне замовлення на пошук шляхів збереження і розвиток здоров'я нації, забезпечення трудової ефективності та репродуктивної достатності повинно бути адресоване суб'єктам освітнього процесу. Це обумовлює необхідність нової, адекватної теперішнім соціально-економічним умовам стратегії оздоровлення молоді, здійснення якої необхідно починати в системі підготовки професійних кадрів. Стає очевидним, що посилення оздоровчої функції є для педагогічної освіти обов'язковою умовою її подальшого розвитку як сфери гуманітарної практики, за допомогою якої формується суспільна свідомість і особистісне позитивно-активне ставлення до здорового способу життя.

Студентство як самостійна соціальна група населення, завжди була об'єктом особливої уваги, а проблеми здоров'я молоді в умовах сучасного реформування та модернізації системи вищої професійної освіти України займають ключові позиції.

Культура здоров'я студентів є складовою загальної культури молодої людини, однією з головних умов активного повноцінного життя не тільки в студентські роки, але і в майбутній професійній діяльності. Формування

культури здоров'я студентів не розпочинається тільки у вищих навчальних закладах, як і не закінчується в них. Однак, саме в студентські роки воно набуває особливого значення. Це пов'язано з тим, що в особистому відношенні вік 18-22 років характеризується як період духовно-культурної сенситивності, найбільш активного розвитку фізичних кондицій, інтелектуальної, моральної та естетичної сфери, становлення й стабілізації волі та характеру, оволодіння юнаками і дівчатами повним комплексом соціальних ролей дорослої людини.

Тому особливе місце в оздоровчому процесі молоді відводиться освітньому середовищу, яке повинно зробити навчально-виховний процес не лише здоров'язберезувальним, але й здоров'яформуючим.

Професійна зрілість фізичних терапевтів, ерготерапевтів, педагогів-реабілітологів передбачають готовність до безперервного особистісно-професійного самовдосконалення, культуру здоров'я, особистісно-професійну активність, і здатність до творчої професійної діяльності з метою збереження здоров'я нації.

Таким чином, орієнтація студентської молоді на здоров'язберезувальну культуру репродуктивної поведінки передбачає, насамперед, розвиток загальної культури та формування культури здоров'я. Виховати культуру збереження здоров'я і самооздоровлення у тих, хто навчається, може лише той фахівець, у якого сформована власна культура здоров'язбереження.

CAMELLIA SINENSIS L. – ВИГАДКА ЧИ ПАНАЦЕЯ ВІД ХВОРОБ?

Жигульова Е.О., Хомовська К.О.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Постановка проблеми. Однією із найдавніших оздоровчих систем є фітотерапія – лікування відварами листових рослин (зокрема і чаю), які наші предки могли споживати понад 500 тис. років тому . Не зважаючи на це, використання лікарських рослин і досі залишається надзвичайно затребуваним у суспільстві. Донедавна наукова медицина не визнавала або ігнорувала емпіричну практику у вигляді траволікування. Сьогодні відбувається

переорієнтація поглядів на сутність цього древнього методу. І тут своє вагоме слово має сказати сучасна наука, основне завдання якої – вияснити об'єктивну сутність користі трав'яних відварів та відповісти на основне питання: «Що це – історико-культурний релікт, рудимент примітивної і малоефективної медицини минулого або дійсно нерозпізнана скарбниця природних цілющих засобів, повноцінний спільник і друг сучасної фізичної терапії?» [3; 4]

Мета роботи – висвітлити основні лікувально-профілактичні властивості *Camellia sinensis* L.

Виклад основного матеріалу. Листки *camellia sinensis* скручують і висушують відразу після зривання, при цьому інактивується ензим поліфенолоксидаза, який зумовлює окислення катехінів, до полі- і олігомерних похідних – теафлавінів і теарубігінів. З одного чайного куща отримують декілька сортів чаю, це залежить від способу його обробки, і чим менша обробка, тим більше корисних речовин зберігається [1].

Відповідно вміст катехінів (флаван-3-олів) у зеленому чаї найвищий – до 30% сухого залишку екстракту. До інших складників чаю належать флавоноли (кверцитин, рутин і кемпферол), кофеїн, фенолові кислоти, теанін. Чорний чай піддають ферментації, вміст катехінів у ньому багато менший (3-12% сухого залишку екстракту), натомість теафлавіни і теарубігіни становлять 2-6% і 10-20% сухого залишку екстракту, саме вони визначають колір і аромат чорного чаю. Горнятко зеленого чаю (1 г сухого листя на 100 мл води із запарюванням упродовж 3 хв.) містить: 250-350 мг сухого залишку екстракту чаю, 30-42% катехінів і 3-6% кофеїну [1; 5].

Чай містить більше ніж 200 біологічно активних компонентів, які в комплексі позитивно впливають на організм людини. Найліпше вивченою властивістю поліфенолів чаю є їх антиоксидантна активність – у зеленого чаю вона сильніша, ніж вітамінів С і Е. Поліфеноли зв'язують активні радикали кисню й азоту, зменшуючи їх шкідливий вплив на ліпідні мембрани, білки і нуклеїнові кислоти [2, с. 281].

До основних властивостей зеленого чаю можна віднести наступні: зелений чай може запобігати метастазуванню пухлин і шляхом взаємодії з іншими ензимами; підвищує стійкість зубів до пошкодження каріогенними бактеріями, пригнічує утворення нерозчинних у воді глюкозної і молочної кислот, які сприяють адгезії цих бактерій до емалі та утворенню зубного нальоту і каменю; зменшує запах з рота завдяки пригніченню росту відповідних бактерій; одним із можливих механізмів протективної дії чаю на серцево-судинну систему вважають пригнічення поліфенолами чаю окислення ліпопротеїдів низької густини, яке бере участь у розвитку атеросклерозу; має захисний вплив на слизову оболонку травного каналу; пригнічує ріст *Helicobacter pylori*. У Японії вживання жінками понад 2 л зеленого чаю на добу супроводжувалося зниженням захворюваності на всі види раку [1; 2].

У чашці чаю міститься 40 мг кофеїну, для порівняння – у філіжанці кави 75-100 мг. Деякі вважають, що кофеїн призводить до гіпертензії, дегідратації, тривоги, безсоння та вад розвитку плоду, натомість інші відзначають його позитивний вплив на когнітивну спроможність, фізичну витривалість, втому – при вживанні в добовій дозі 60-400 мг на добу [5].

Під час споживання чаю виявлено зниження удвічі частоти серцевих нападів серед осіб, які пили хоча б горнятко чорного чаю на день, порівняно з тими, хто не пив чаю взагалі, натомість у дослідженні серед чоловіків, що пили чорний чай, виявлено підвищену частоту ІХС [2, с. 284].

Існувала думка, що молоко (яке зазвичай додають до чаю у Великобританії) порушує абсорбцію катехінів. Однак наступні дослідження не виявили зниження рівня катехінів у плазмі при додаванні молока до чаю. І все ж таки вважають, що молоко знижує антиоксидантну активність чаю. Дослідження, проведене у північній Італії, засвідчило захисний вплив чаю щодо раку ротової порожнини, глотки і гортані [2, с. 285]. Загалом досліджень щодо частоти раку при вживанні чорного чаю небагато, відзначають, що споживачі чорного чаю здебільшого живляться типовою “західною” дієтою, яка несприятлива щодо раку травного каналу. Чорний чай є незалежним

протективним фактором щодо перелому стегна в чоловіків, вживання 4 і більше горняток чаю на добу супроводжувалося суттєвим підвищенням мінеральної щільності кісток у жінок похилого віку [5].

Висновки. Застосування лікарських рослин і препаратів на їх основі протягом тисячоліть підтверджує, що рослина – це цілісний комплекс, що біогенетично сформувався, такий комплекс, що існує в живій клітині, має більшу схожість з людським організмом, ніж окремі хімічні речовини, а тому легше асимілюється й дає менше побічних ефектів.

Чай, кава, червоне вино – усі ці напої супроводжують людство тисячоліттями. І, якщо шкідливість таких давніх “супутників” цивілізації як тютюн чи опій уже давно перестала бути питанням принципових дискусій, то названі напої є предметом для розмови не лише за столом чи у рекламі, а й на дуже серйозному рівні серед вузьких фахівців.

Список використаних джерел:

1. Gardner E.J., Ruxton C. H.S., Leeds A.R. Black tea –helpful or harmful? A review of the evidence. *Europ. J. Clin. Nutrit.* 2007. Vol.61. P. 3-18.
2. Koo M.W.L., Cho C.H. Pharmacological effects of green tea on the gastrointestinal system. *Europ. J. Pharmacol.* 2004. Vol.500. P.177-185.
3. В. В. Похлѣбкин. Чай, его история, свойства и употребление. Режим доступу: https://cha.com.ua/biblioteka/pohlebkina_on%20tea.pdf
4. Добровольська О.В., Гурікова І.М. Антиоксидантні властивості настоїв чаю з різним типом ферментації чайного листя. *ХДУХТ, Харків*. Режим доступу: https://www.Antioksidantni_vlastivosti_nastoiv_cau_z_riznim_tipom_fermentacii_cajnego_listja/links/56a623cf08ae6c437c1adc95.pdf
5. Ігор Тумак. «Улюблені напої – пити чи не пити?». *Медицина світу*. Том 25. 2008. С. 279-287.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Курнишев Олександр, Курнишев Юрій

*ВДНЗ Буковинський державний медичний університет
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при захворюваннях апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність. Захворювання серцево-судинної системи проявляються болем у ділянці серця, порушенням його ритму, серцебиттям, задишкою, набряками, синюхою. Вони супроводжуються недостатністю кровообігу різного ступеня [1].

Методика занять з студентами спеціальних медичних груп ґрунтується перш за все на загальних принципах системи фізичного виховання: зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою підготовкою, всебічний гармонійний розвиток особистості, оздоровча направленість фізичного виховання, а також методичні принципи фізичного виховання: свідомість і активність, наочність і індивідуалізація, систематичність, послідовність, повторність, оптимальність навантаження, розсіяність навантаження.

Заняття з студентами спеціальних медичних груп повинні бути організовані так, щоб сприяти не тільки фізичному, а й моральному, розумовому, естетичному і трудовому вихованню студентів, щоб вони сприяли всебічному гармонійному розвитку особистості. Вони базуються на загально-педагогічних принципах, так як цей процес – частина загального виховання людини.

Однією з головних особливостей занять є те, що в групу направляються студенти, що мають патологію, про яку вони часто думають і часом стараються відгородитись від зовнішнього світу. Думка ще багатьох людей, що мають будь-які захворювання, така, що їм потрібно менше рухатись, старатись не

напружуватись, одним словом – берегти себе. В школі багато з них звільнялись від занять фізкультурою і направлення в спеціальну медичну групу в ВУЗі лякає їх. Саме тому одне з перших завдань викладача на перших заняттях запевнити студента в необхідності занять фізкультурою, а також в тому, що виконання вправ не викличе за собою погіршення здоров'я і самопочуття, а навпаки буде сприяти його покращенню [2].

Студенти повинні переконатися, що лише систематично й регулярно відвідувані заняття фізичною культурою можуть дати позитивний результат. Тому і заняття по фізичному вихованню повинні проводитись так, щоб і до цих студентів більш значно індивідуалізувався підхід і диференціювалося навантаження. Для більшості студентів спеціальної медичної групи бажано уникати на заняттях загального великого навантаження, довгого напруження і затримки дихання, сильних потрясінь і різких рухів.

Одним з важливих питань при заняттях зі спеціальною медичною групою є визначення й регулювання навантаження. Це дуже важливо, так як мале фізичне навантаження не дає потрібних функціональних змін, а велика – може викликати погіршення стану здоров'я. тільки правильно дозована і вміло регульована, тобто оптимальне навантаження, дає позитивні результати занять фізкультурою.

Заняття фізичною культурою повинно стати важливим засобом не тільки фізичного виховання студентів, але й створення в них позитивних емоцій, що сприяють покращеному протіканню різних функцій організму. Тому, щоб на заняттях з фізичного виховання відвідуваність була високою, вони повинні бути цікавими, емоційними і добре організованими [3].

Список використаних джерел:

1. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234с.
2. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ. /Під загальною ред.Проф.С.Н.Попова.Изд.2-е. – Ростов-на-Дону: вид-во «Фенікс», 2004. – 608.

3. Формування здорового способу життя: Навч. посібник /За ред. О. Яременко. – К., 2000. – 232 с.

СОЦІАЛЬНЕ АНКЕТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ БДМУ НА ЇХ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

О.К. Колоскова, Т.М. Білоус, В.В. Білоус*, С.І. Селіверстов*

*Вищий державний навчальний заклад України
«Буковинський державний медичний університет»
Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича*

Вступ. Наразі дослідниками виявлений ряд негативних особистісних перетворень, властивих особам, які надмірно використовують Інтернет. Це, зокрема, деформація особистісної структури, розвиток деструктивних форм поведінки, зниження інтелектуальних здібностей при вирішенні поточних задач, зниження гнучкості пізнавальних процесів, формування залежної поведінки, потенціювання судомної активності.

Мета: дослідити виразність інтернет-залежності у студентів медичного університету для встановлення особливостей її формування та впливу на здоров'я майбутніх лікарів.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети проведено анкетування 79 студентів Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет». При проведенні дослідження використовували методику, розроблену професором Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test"). Тест складається з 40 запитань, відповіді на які оцінюють за 5-бальною шкалою: ніколи або дуже рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, регулярно - 3 бали, часто - 4 бали, постійно - 5 балів. Підрахунок результатів: 20-49 балів - звичайний користувач Інтернету, 50-79 балів - є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом, 80-100 балів - інтернет-залежність. Отримані результати дослідження аналізувалися за допомогою Statistica 7.0 StatSoft Inc. із використанням параметричних і непараметричних методів обчислення.

Отримані результати та обговорення. Виявлено, що більшість опитаних студентів проводять в інтернет-мережі від 3-х до 7-ми годин на день (57,0% осіб), що відповідає середньому ступеню інтернет-залежності (77,2 бали). У 8,9% студентів із сильною інтернет-залежністю (10,1 годин у середньому на день) відмічалися ознаки соціальної дезадаптації, обмеження часу живого спілкування з друзями чи родиною, почасти нехтування прийомами їжі, формування депресивного стану, коли без доступу до мережі втрачається сенс життя. Студенти-медики із виразною інтернет-залежністю за можливість перебувати в мережі зменшували час у відповідях навколишнім та навіть не фіксували для себе його тривалість. Встановлено, що 27 респондентів із зальної когорти (34,2%) проводили в інтернет-мережі від 1-єї до 3-х годин (1,9 годин у середньому на день), що свідчило про слабку виразність інтернет-залежності, та у них середня кількість балів за анкетною сягала $51,7 \pm 3,02$ балів. У студентів із середнім ступенем залежності від інтернету сума балів анкетування становила в середньому $77,2 \pm 2,28$ балу, а в респондентів із виразною формою інтернет-залежності – $96,0 \pm 10,85$ балу ($p < 0,05$ при I, II: III).

Висновки.

1. У більшості опитаних студентів медичного університету виявлено середній ступінь інтернет-залежності (4,9 годин на день перебування в мережі).
2. У студентів із середнім ступенем інтернет-залежності поступово відбувається збільшення часу, витраченого в мережі, з невдалими спробами його скоротити.
3. Студенти з сильною інтернет-залежністю схильні до формування соціальної дезадаптації, депресивних станів, порушень дисципліни, що може вкрай негативно відобразитися на їх навчанні.
4. Перспективи подальших досліджень: полягають у виявленні особливостей інтернет-залежності у студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича різних факультетів на різних курсах навчання.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛАХ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Кравченко Т. П.

*Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет
імені Григорія Сковороди» Україна*

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, функціонального стану організму і фізичної підготовленості дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів і методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці [4].

З погляду на необхідність вдосконалення навчального процесу в сільській місцевості з педагогічного погляду найскладнішими є малокомплектні школи, які дуже різняться за наповненістю класів. Проблемами сільських малокомплектних шкіл займалися вчені В. Соловйов, (2012), Ю. Костюк (2015) та інші, які стверджують, що організація навчально-виховного процесу в таких школах має ряд істотних особливостей, тому що, відсутні не тільки паралельні, але іноді й окремі класи. Застаріла матеріально-технічна база, відсутність сучасних спортивних споруд, недоступність вибору спортивної секції, матеріальні й соціальні проблеми сільських жителів не сприяють розв'язанню проблем формування інтересів, потреб і мотивів школярів із села до занять фізичними вправами й дотримання здорового способу життя надалі [3].

Незважаючи на безліч проблем та недоліків сільських шкіл, автори Н.С.Пангелової, В.Ю. Рубана (2016), вважають, що перевагами сільської школи над школами міської місцевості є: найменш гострі екологічні проблеми; близькість людини до природного середовища, що впливає на зняття стресу та нервового перенавантаження; підвищена рухова активність, що пов'язана з способом життя (піші пересування до школи і додому; робота у саду, городі; допомога батькам по домашньому господарству та ін.); віддаленість від

транспортної завантаженості жителів міст; спокійніший темп і ритм життя; широке застосування традицій оздоровлення, вітамінізація харчування; використання оздоровчих сил природи в максимальному значенні у процесі фізичного виховання (організація занять на відкритому повітрі; навчання плаванню на базі природного водоймища та ін.); повноцінна реалізація програмового матеріалу з лижної підготовки, легкої атлетики, туризму і т.д.; невелика наповнюваність класів (10-15 дітей), що надає більшу обізнаність сільським вчителям, щодо родин учнів.

Відповідно до даних досліджень Т.В. Сидорчук (2014) та ін. [4] сільські діти мають вищу рухову активність, ніж міські школярі та володіють вищим рівнем фізичної працездатності.

Проаналізувавши науково-методичну літературу можемо узагальнити, що для покращення стану фізичного здоров'я та рухової активності учнів, крім відвідування уроків фізичної культури необхідно використовувати сучасні засоби фізичного виховання та застосовувати здоров'я формувальні технології, які містять включення засобів фізкультурні хвилини під час уроків, фізичні вправи і рухливі ігри на великих перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня, самостійні заняття у поза навчальний час, спортивно-масову роботу за місцем проживання тощо [1, 2].

Широке використання природничо-оздоровчих чинників передбачає раціональне використання здоров'язбережувальних факторів сільської школи. Що включає в себе: екологічно чисте навколишнє середовище, що надає можливість більш широко використовувати гартувальні заходи; максимально чисельне проведення занять фізичними вправами на свіжому повітрі протягом року; всебічне використання природних ресурсів для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи; як можна ширше та всебічне використання природного середовища, для проведення рухливих ігор, динамічних перерв та естафет.

Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволяє стверджувати, що у теперішній час спостерігаються тенденції збільшення прояву уваги до здоров'я підростаючого покоління, а особливо до процесу оптимізації фізкультурно-

оздоровчої діяльності школярів, що навчаються у сільській місцевості. Тому, що перевагами сільської школи можемо вважати більш сприятливі умови проживання з екологічної точки зору у порівнянні з школами міста. Також позитивним фактором у цьому сенсі є, проживання у безпосередній близькості до природи, що сприяє більш спокійному темпу життя, розвантаженню нервової системи та загальному емоційному покращенню.

Незважаючи на позитивні риси проживання та навчання в сільському середовищі, є відомі нам і досить несприятливі умови, такі як: віддаленість від місць де можуть надати оперативну кваліфіковану медичну допомогу; високий рівень безробіття батьків; слабка матеріальна база шкіл та ін.

Саме тому, за допомогою оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, можливе підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та зміцнення як фізичного та і психічного здоров'я кожної дитини.

Список використаних джерел:

1. Костюк Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2013;3, с. 247–253. 19
2. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості/ Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю.// Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. – С. 211-214. 31
3. Сидорчук Т. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах / Т. Сидорчук, В. Решетилова, З. Анастасьєва, К. Корабльов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 151-155. 37
4. Соловйов В. Розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів у сільській місцевості /В. Соловйов. // Педагогіка і психологія професійної освіти . – 2012. – №6. – С.103-111. 38

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Панькевич Тетяна Олегівна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Здоровий спосіб життя – це об’єктивна потреба сучасного суспільного життя, що є показником культури та соціальної політики суспільства. Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров’я населення стала актуальною, адже значно погіршився стан здоров’я всього населення країни. Доведено, що стан здоров’я залежить від: на 50 % - умов і способу життя; на 20 % - впливу навколишнього середовища; на 20 % - спадковості; на 10 % - рівня розвитку медицини. Саме тому, необхідно вже з раннього віку виховувати в дітей активне відношення до власного здоров’я, до розуміння того, що здоров’я – найбільша цінність в життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя формується як в сім’ї, так і у школі, адже під загальним контролем повинні бути навчальне навантаження, режим дня, їжа, рухова активність, оздоровчі процедури, нервові навантаження, психологічний клімат в школі та класі, взаємостосунки батьків та дітей, учнів й вчителів, види та форми дозвілля.

Розглядати систему освіти як найважливіший інструмент встановлення в суспільстві цінностей здоров’я та здорового способу життя можливо тільки через призму категорії наступності. Наступність забезпечує поступове, безперервне формування здорового способу життя на всіх етапах освітнього процесу.

У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров’язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання. У сучасному розумінні у поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв

і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури, у якій поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього.

Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до бездумного виконання фізичної вправи. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Для здорового способу життя важливе значення має організована боротьба зі шкідливими звичками, які дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Великого значення для формування здорової особистості школяра має рухова активність.

Рухова активність є природною біологічною потребою учнів, ступінь розвитку якої обумовлює подальший структурний та функціональний розвиток їх організму.

Рухи є основною складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Ряд вчених Лебедєва Н.Т., Муравов І.В. визначають у своїх працях, що саме оптимальній руховій активності належить функція регулятора росту та розвитку молодого організму. А роль цієї функції є необхідною умовою для становлення та удосконалення організму дитини та забезпечення передумов для формування гармонійно розвинутої особистості.

Вченими доведено, що здоровий спосіб життя в більшості залежить від рухової активності школярів, від віку та режиму дня, а також ставлення учнів до необхідності вести здоровий спосіб життя.

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Продан Максим Станіславович, Васкан Іван Георгійович

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Для забезпечення інтересу до уроків фізичною культурою, здорового способу життя та спортивного стилю життя майбутнього покоління, фізично розвинутої особистості, яка володіє знаннями й навичками, вміннями використовувати засоби фізичної культури у побуті для підвищення розумової, фізичної працездатності та оздоровлення організму необхідно використовувати на уроках фізичної культури елементи рухливих та спортивних ігор.

Одним з основних завдань, які необхідно вирішувати в процесі фізичного виховання це оптимальний розвиток фізичних якостей учнів. Як зазначено у спеціальній літературі: «Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини». До них відносять швидкість, силу, гнучкість, витривалість та спритність.

Саме правильно побудований навчальний процес з фізичного виховання у школі буде сприяти всебічному розвитку форм тіла, запобігати захворюванням, поліпшувати роботу внутрішніх органів та систем організму. Уроки з фізичної культури для учнів повинні бути різноманітними із застосуванням, як легкоатлетичних, гімнастичних, силових, швидкоісно-силових вправ так і елементів рухливих та спортивних ігор.

При проведенні уроку необхідно використовувати не тільки загальні засоби та методи фізичного виховання, а й спортивно-ігрові методи та методи змагань. Спортивні ігри мають велике значення, які дозволяють розвивати рухливі та фізичні якості, формуючи усебічно розвинуту особистість.

Саме спортивна гра дає можливість учневі навчитися володіти та використовувати різні рухи, виховати ритміку та вміння поводитися в

колективі, розвивати здатність до оцінювання ситуації та прийняття самостійного рішень.

Використовуючи спортивно-ігровий метод вчитель може виховати не тільки фізичні здібності, а й закріпити рухові навички, які були отримані в процесі навчання.

У спортивно-ігрових вправах використовується конкретність рухових завдань враховуючи вікові особливості та фізичну підготовленість учнів. Ці вправи застосовуються для вивчення та вдосконалення рухів саме тому це вимагає від учнів бездоганного виконання основних рухів.

Використання спортивної гри під час організації навчального процесу допомагає учневі сомоорганізуватись (формуються мотиви, які пов'язані з виконанням взятих на себе обов'язків). Звичайні уроки з фізичної культури, що включають, тільки вправи на загальну фізичну підготовку не зможуть вирішити всього комплексу завдань, які ставляться перед фізичним вихованням учнівської молоді. Крім того, одним із завдань фізичного виховання учнів є розвиток їх нервово-емоційного характеру.

При проведенні занять необхідно забезпечити поступальний розвиток фізичних якостей, які будуть сприяти досягненню високого рівня в даній віковій групі. Розвиток фізичних якостей повинен відбуватися з урахуванням особливостей виду спорту, який було обрано вчителем, так і з урахуванням навантаження на частини тіла, які, схильні до травмування.

Відповідно до висновків В. Платова «гра дає можливість засвоювати інформацію на 70% більше ніж під час лекції (для порівняння: 20 % матеріалу учень може відтворити після уроку, 90 % – після гри)». Саме, в під час гри відтворення чи запам'ятовування рухів досягається легше, ніж під час звичайного виконання вправ на уроці.

Ігрові види спорту всебічно розвивають людину. Головною передумовою застосування ігрових видів спорту є доцільність їх використання. Тому, їх необхідно ретельно підбирати враховуючи мету та завдання уроку. Так як, гра

належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості.

Спортивні ігри і дають змогу підвищити ефективність вивчення та розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання та реальним виконанням певної рухової діяльності у поєднанні з колективним характером засвоєння знань, їх відтворення у практичній діяльності.

Саме загальна фізична підготовка дає можливість реалізації для спортивної спеціалізації. Дає можливість охопити широке коло вправ, які будуть розвивати різні фізичні якості та будуть спрямовані на досягнення завдань які потрібні для всебічного фізичного розвитку; зміцнення здоров'я та формування правильної постави; покращення функціональних можливостей організму; розвитку фізичних якостей та стимулюванню відновлювальних процесів учня.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шкуматова К.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична культура - одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей.

Термін «фізичне виховання» має кілька значень. Вчені розуміють це як Втілення в людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, пов'язаних з фізичною культурою в широкому розумінні, оскільки знання, набуті людиною, навички, досягнуті на основі використовуваного фізичного виховання засоби, показники розвитку тощо [7].

У зв'язку з цим фізичну культуру школяра слід розглядати не лише як фізичні вправи та загартовувальні процедури. Інші науковці трактують поняття «фізичне виховання» як: широкий спектр міркувань щодо дієт, підтримання

належної гігієни та розвитку хороших звичок. Це не означає, що фізична культура учня - це принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку та збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізичне виховання є невід'ємною частиною загальної культури [3].

Такі завдання фізичної культури закладені в шкільній програмі. Він ставить перед собою завдання розвивати навички культури поведінки, а також формувати у школярів уявлення про те, що турбота про здоров'я, фізичний розвиток та фізичну форму людини – це не лише його особиста справа, але й сприяє вивченню студентами теоретичних знань з фізичної культури, фізіології та гігієни. Вони зберігають основні положення щодо рухового режиму, а також особливості фізичних вправ, їх значення у формуванні життєво важливих рухових навичок школярів та їх підготовці до роботи та захисту Батьківщини, про правила загартовування та потреби дотримуватися гігієнічних вимог, корисних і шкідливих для здоров'я звичок [2].

Правильне фізичне виховання багато в чому сприяє повноцінному розумовому розвитку дитини та вдосконаленню його рухових функцій. Психічне та фізичне здоров'я – це дві життєво важливі сфери життя, які тісно переплетені та глибоко взаємопов'язані. Психічне здоров'я має вирішальне значення для нашої колективної та індивідуальної здатності розумних істот думати, проявляти емоції, спілкуватися між собою, заробляти на життя та насолоджуватися життям. Оскільки все в організмі людини взаємопов'язане, важливо органічно розвивати всі ланки нашого здоров'я (психічне, фізичне, духовне), які залежать один від одного і допомагають розвиватися в цілому [5].

Принцип удосконалення спрямованості фізичної культури полягає в організації фізкультури, зокрема фізичних вправ, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. У процесі фізичного виховання слід передбачити поєднання пояснювальної, навчальної роботи та різних форм практичних занять з фізичними вправами, в яких фізичне виховання є усвідомленою обов'язковою складовою режиму для студента.

Відповідно до «Положення про фізичне виховання учнів середньої школи», система школярів, які займаються фізичною культурою та спортом, включає такі споріднені форми фізичної культури:

- оздоровчі та фізкультурно-оздоровчі заняття протягом шкільного дня (гімнастика перед заняттями, хвилини гімнастики та фізичні паузи під час уроків, ігри та фізичні вправи під час перерв та в режимі груп продовженого дня);
- позакласні спортивні заходи (заняття у гуртках фізичної культури та спортивних секціях, спортивні змагання)
- позашкільні спортивні заходи та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в молодіжних спортивних школах, різних клубах тощо);
- самостійні заняття учнів з фізичних вправ вдома, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо [4].

Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на розвиток учнів у школі та сім'ї, спонукають їх до дотримання правильного режиму та гігієнічних вимог.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Дані заняття є обов'язковими для всіх студентів (за винятком тих, хто через стан здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Заняття повинні активно сприяти успішному виконанню позакласних та позакласних занять у фізичному вихованні, формуванню в учнів інтересу та звичок до фізичних вправ у повсякденному житті. Відомо, що навіть при якісних уроках їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Наукові дослідження встановили, що урок фізичної культури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми фізичних навантажень школяра. У зв'язку з цим необхідно збагатити та правильно поєднати різні форми фізичного виховання учнів та фізичну культуру та оздоровчу роботу [8].

Особливо велику увагу в школі слід приділяти оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позакласний час із ними слід проводити спеціальні заняття з фізіотерапевтичних вправ.

Важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня є організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах під керівництвом вчителя. Відомо, що від ефективності відпочинку учнів на перерві залежить уважність на уроці та краще сприймання, засвоєння інформації.

Перерви слід проводити на відкритому повітрі та взимку. У той же час, діти повинні постійно рухатись та займатися більш інтенсивно. Доцільно, щоб всі спортивно-оздоровчі споруди на тривалих перервах проводились у грі, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то у змагальній формі. На перервах потрібно лише організовувати ігри або рухові дії, які вже були вивчені учнями [1].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи можна визначити гігієнічні умови. Сюди відносяться постійний режим дня, під яким розуміється правильно складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, здорового сну і правильного харчування [6].

Точне виконання режиму дня має виховне значення та формує у людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня школяра повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою, повноцінний сніданок, прогулянка свіжим повітрям до школи, активний відпочинок на перервах, позитивний настрій протягом дня, обід, додаткові фізичні навантаження (спорт, танці, фітнес), час на спілкування з однолітками, легка вечерея.

Таким чином, із сказаного випливає, що формування здорового способу життя у школярів включає: виховання в учнів інтересу до фізичних вправ; мотивація систематично відвідувати обраний гурток; озброюючи їх знаннями з фізичної культури, фізіології та гігієни людини; практичне навчання учнів

щодня самостійно займатися фізичними вправами в режимі шкільного та позакласного часу.

Список використаних джерел:

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. –М.:Просвещение,1982.–335с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе//Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С. 56 – 58
3. Балыевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФИС, 1988р.
4. Борисенко А., Цвек С. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
5. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
6. Глушкова Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М., Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы // Гигиена и санитария. –1987.–С. 22-24.
7. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – М.: Просвіта. 1989р.
8. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

*Збірник тез II Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

24-25 квітня 2020 р.

Відповідальність за достовірність фактів, цитат, посилань на джерела,
вживання назв документів, власних імен тощо
відповідають автори публікацій.

Відповідальний за випуск: Мосейчук Ю.

Підписано до друку 10.04.2020.

Формат 60x84 1/16.

Тираж 300 шт. Заказ №042

Видавець: ФЛП «Кравченко Я.О.»

свідцтво про державну реєстрацію В01 №560015

Адрес: 58000, Україна, Чернівці, вул. Небесної сотні, 4Д

тел. +38 (0372) 52-00-58

Адрес ред. колегії:

58000, Україна, Чернівецька обл., м. Чернівці,

ул. Небесної сотні, 4Д

тел.: +38 (0372) 52-00-58

сайт: <http://iscience.in.ua>

e-mail: iscience.in.ua@gmail.com