

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Ясський університет «Alexandru Ioan-Cuza University», Румунія

Державний педагогічний університет імені Йона Крянге, Молдова

Хмельницький національний університет

Рада молодих вчених ЧНУ ім. Ю. Федьковича

11-12 квітня  
2024 року

IV Міжнародний

науково-спортивний конгрес  
студентів та молодих вчених

*«Актуальні питання фізичної культури,  
спорту та ерготерапії»*



Чернівці - 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**University «Alexandru Ioan-Cuza University» Iassy, Romania**  
**Державний педагогічний університет імені Йона Крянге, Республіка**  
**Молдова**  
**Хмельницький національний університет, Україна**  
**Рада молодих вчених**  
**Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича**

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

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

11-12 квітня 2024 р. м. Чернівці

**Чернівці**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**2024**

***Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича***

**А 437 Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії:** матеріали ІV Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 11-12 квітня 2024 р.) / за редакцією Я. Б. Зоря, О.М Киселиці,- Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. - 106 с.

Збірник містить тези виступів учасників ІV Міжнародного науково- спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 11-12 квітня 2024 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії; фізичне виховання різних груп населення; здоров'язберезувальні технології, фітнес та рекреація; олімпійський, професійний та параолімпійський 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

Матеріали подано у авторській редакції.

Відповідальність за зміст матеріалів, їх відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори.

# ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ

**Величко Анна**

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

Сучасна система освіти України перебуває в процесі реформування та модернізації, які спрямовані на забезпечення якості освіти, відповідності її європейським стандартам та врахування потреб кожної дитини [1]. Одним з пріоритетних напрямів розвитку освіти є інклюзивна освіта, яка передбачає створення умов для навчання та розвитку дітей з особливими потребами разом з ровесниками у закладах загальної середньої освіти. Інклюзивна освіта сприяє реалізації права кожної дитини на освіту, розвитку її потенціалу, соціальній адаптації та інтеграції в суспільство. Підготовка вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами є важливою та актуальною проблемою, яка вимагає постійного удосконалення та модернізації навчальних програм, методик та форм. Вона має на меті забезпечити майбутніх вчителів фізичної культури необхідними знаннями, навичками, компетенціями та цінностями, які дозволять їм ефективно та професійно виконувати свої функції.

Питання підготовки фіхівців з фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами висвітлили К. Ганчева, С. Ткаченко, Г. Ярчук, Н.Щекотиліна. Тож, успішна реалізація інклюзивної освіти залежить від професійної підготовки вчителів, які здатні працювати в різноманітних та складних умовах, враховувати індивідуальні особливості та потреби своїх учнів, застосовувати ефективні методи та технології навчання, співпрацювати з батьками та спеціалістами. Особливо важливою є підготовка вчителів фізичної культури, які виконують не тільки навчальну, але й виховну, корекційну, реабілітаційну та профілактичну функції. Вони повинні володіти інклюзивною компетентністю, яка включає знання, уміння, навички та ціннісні орієнтації,

необхідні для роботи з дітьми з особливими потребами в умовах європейської освітньої політики [4].

Мета дослідження – висвітлити особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі школи.

Підготовка вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами передбачає включення в навчальні програми педагогічних спеціальностей курсів з інклюзивної освіти, спеціалізованих модулів з адаптивного фізичного виховання, практикумів та стажувань в інклюзивних школах. Курси з інклюзивної освіти мають на меті ознайомити майбутніх вчителів фізичної культури з теоретичними та практичними аспектами інклюзивної освіти, її цілями, принципами, напрямками, формами, методами, засобами, результатами та проблемами. Спеціалізовані модулі з адаптивного фізичного виховання мають на меті надати майбутнім вчителям фізичної культури специфічні знання та навички, які стосуються роботи з дітьми з особливими потребами, такі як особливості різних категорій дітей, адаптація фізичних вправ та ігор, створення безпечного та комфортного середовища. Практикуми та стажування в інклюзивних школах мають на меті дати майбутнім вчителям фізичної культури можливість застосувати свої знання та навички на практиці, а також отримати досвід роботи з дітьми з особливими потребами, їхніми батьками та колегами [2].

Підготовка вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами також передбачає підвищення кваліфікації та мережеву співпрацю. Підвищення кваліфікації має на меті оновлювати та поглиблювати знання, навички та компетенції вчителів фізичної культури, які вже працюють з дітьми з особливими потребами, а також надавати їм нові та актуальні інформації та методики. Підвищення кваліфікації може здійснюватися за допомогою семінарів, тренінгів, курсів, які проводяться в університетах, інститутах, центрах, а також за допомогою інтернет-ресурсів та онлайн-курсів, які доступні в мережі. Мережева співпраця має на меті сприяти обміну досвідом, ідеями, ресурсами, підтримці та консультаціям між вчителями фізичної культури, які працюють з

дітьми з особливими потребами, а також між ними та фахівцями з інклюзивної освіти. Мережева співпраця може здійснюватися за допомогою засобів зв'язку, соціальних мереж, форумів, блогів, вебінарів, конференцій тощо [3].

Підготовка вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами – важливий аспект європейської освітньої політики. Для успішної роботи вчителю необхідно володіти знаннями, навичками та особистими якостями, які дозволять йому ефективно та безпечно організувати процес фізичного виховання дітей з різними потребами.

Необхідно постійно вдосконалювати систему підготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури з урахуванням актуальних тенденцій розвитку інклюзивної освіти.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Концепція «Нова українська школа. URL: [https:// vseosvita. ua/ library / prezentacia-na-temu-nova-ukrainska-skola-76663.html](https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-nova-ukrainska-skola-76663.html)

2. Ткаченко С. В., Ткаченко С. С. Фахова підготовка вчителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. Вісник № 11 (167). Серія: Педагогічні науки. 2020. с.161-165

3. Чайка М. С., Усатенко Г. В., Кривоногова О. В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник. Київ : ФОП Усатенко Г. В., 2021. 80 с

4. Щекотиліна Н. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями в умовах інклюзії. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2019, 259 с.

# СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ У ПАЦІЄНТІВ, ЯКИМ ПОКАЗАНО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

**Ванюкова Діана,**

**Табаченко Денис**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Зінченко Віталій Володимирович**, канд. мед. н., лікар ортопед-  
травматолог

*ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України»*

Проаналізовані дані літератури свідчать про наявність значної невирішеної до кінця проблеми лікування коксартрозу, який виник внаслідок дисплазії кульшового суглоба. Значна поширеність дисплазії кульшового суглоба у дорослих, яка спричиняє розвиток дегенеративно-дистрофічного захворювання майже у 100 % випадків, несвоєчасність та недосконалість діагностики дисплазії, високий відсоток тактичних та технічних помилок і, як їх наслідок, ускладнень хірургічного лікування коксартрозу, зумовлює актуальність проблеми та необхідність вдосконалення системи застосування фізіотерапевтичних засобів та засобів профілактики коксартрозу у дорослих. На це вказує неоднозначний підхід фахівців до вибору методів лікування даної патології, термінів та доцільності виконання тих чи інших методів фізіотерапевтичних втручань.

Мета дослідження – визначити особливості застосування засобів засобів кінезотерапії у відновленні пацієнтів, хворих на коксартроз 3 - 4 ступеня.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано аналіз науково-методичної літератури.

Результати та обговорення. При складанні алгоритму ФТ – втручань для пацієнтів з коксартрозом необхідно застосовувати різні види і форми занять (індивідуальні, групові) та різні види вправ (ізометричні, вправи у басейні, вправи на тренажерах).

Вибір вправ та обсяг навантаження відбувається з урахуванням наступних методичних принципів: кожен рух має бути повільним і спокійним; вправи, які

викликають гострий біль, виконувати не слід ні в якому разі; вправи, фізіологічне навантаження, дозування і вихідні положення мають відповідати загальному стану хворого, віку і мірі тренуваності; вправи на розслаблення передбачають свідоме зниження тонусу різних груп м'язів.

Вправи на розтягування м'язів – сприяють розвитку м'язової сили, вони сприяють зняттю м'язових болів, обумовлених тонічним спазмом, що створюють вогнища ішемії у м'язовій тканині.

Вираженого больового синдрому після фізичного навантаження у пацієнтів з важким коксартрозом можна запобігти, використовуючи статичні розтягнення. Іррадіація збудження в нервовій системі відіграє роль також при вольових рухах людини. Послідовна індукція проявляється як при рефлекторній м'язовій діяльності, так і при вольових рухах. Скорочення антагоністів знижує поріг роздратування для подальшого рефлексу скорочення або вольового скорочення антагоністів. Утворення флексійного рефлексу полегшує наступ антагоністичного екстензійного рефлексу, знижуючи його поріг збудливості. Реципрокна іннервація спостерігається при рефлекторній діяльності, але також грає істотну роль при вольових рухах. Кожне рефлекторне або вольове скорочення м'язів призводить до одночасного розслаблення (релаксації) м'язів антагоністів. Ця закономірність дозволяє здійснювати гладкі і координовані рухи. В якості техніки релаксації для розслаблення статичних м'язів використовують такі пропріоцептивні нервово-м'язові прийоми:

а) затримка-розслаблення: проводять ізометричне скорочення з протидією опору для м'яза з підвищеним тонузом, потім вольову релаксацію цього ж м'яза з подальшим включенням концентричного скорочення антагоністів – тобто розтягнення спастичних м'язів. Ізометричне скорочення м'язів з підвищеним тонузом доцільно проводити від їх можливо найбільш розтягнутого стану. Їх розтягненню після релаксації можна сприяти також пасивно, особливо при наявності контрактури суглоба. На цей різновид вказують як на метод вибору для хворих, яких турбує біль при розтягуванні спастичних м'язів. Метод



підходить також при лікуванні контрактур суглобів, зумовлених укороченими внаслідок підвищеного тону м'язів [3].

б) максимальна напруга і повільне розслаблення м'язів: у випадку обмеження обсягу руху в суглобі, викликаного контрактурою м'язів, у відповідності з даним методом, рекомендуються такі дії:

- 1) виконання пасивного руху в суглобі в доступному обсязі (до межі болю);
- 2) максимальна напруга м'язів, що знаходяться в стані контрактури (ізометричне скорочення з протидією);
- 3) розслаблення цих м'язів протягом 5-7с;
- 4) повільне пасивне збільшення обсягу руху в суглобі (до межі болю).
- 5) ці дії слід виконувати багаторазово залежно від витривалості хворого.

Вправи не слід продовжувати при зростанні втоми, якщо м'яз не реагує максимально, то вправа втрачає свій ефект [4].

При проведенні комплексного лікування пацієнтів з важким коксартрозом велике значення має раціональна роз'яснювальна бесіда, метою якого є переоцінка самим хворим сформованих перед ним SMATR - цілей, з врахуванням свого стану та компенсаційних можливостей з відмовою від нездійснених прагнень та спробою пристосуватися до ситуації.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бойко І. В., Дорогань С. Д. Ефективність медичної, соціальної та професійної реабілітації інвалідів, хворих на коксартроз // Вісник ортопедії, травматології та протезування. – 2004. – № 1. – С. 81–84.
2. Методичні рекомендації по зниженню інвалідності у хворих, які перенесли тяжкі травми опорно-рухової системи / [Д. О.Яременко та ін]: Харков, НДІ ортопедії та травматології. Мін-во охорони здоров'я України, Респ. центр наук. мед. Інформації. – 1993. – 21с
3. Шищук В.Д., Щербак Б.І., Шищук А.А. Теорія і практика реабілітації хворих з ураженнями м'яких тканин і суглобів нижньої кінцівки на етапі консервативного лікування: навчальний посібник. Суми: Фабрика друку. – 2014. – 96 с.
4. Goodgold J., Louis St. Rehabilitation medicine. Mosby. – 2018. – 988p.

# ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПСИХОФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ СФЕРИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

**Димитрюк-Лісютенко Ганна**

*Чернівецький транспортний фаховий коледж,*

**Гакман Антон**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

На необхідність застосування науково-обґрунтованого підходу до розробки змісту та методики занять оздоровчою гімнастикою для жінок похилого віку вказують: підхід урядових структур до оптимізації процесу оздоровлення людей похилого віку засобами фізичної культури, як можливості збільшення трудового потенціалу, створення умов для активного довголіття та підвищення соціального благополуччя громадян України [2, 5]; високий попит на фізкультурно-оздоровчі технології, що враховують інволюційні зміни літніх жінок та особливості професійної діяльності сфери розумової праці [3]. Від занять фізичними вправами жінки очікують на покращення здоров'я – 96,4% (1 місце), підвищення рухової активності як компенсації малорухомій праці – 60 % (2 місце), розширення кола спілкування – 56,6% (3 місце); велика різноманітність сучасних напрямів оздоровчої гімнастики, технології реалізації яких не враховують вікові та професійні особливості даного контингенту та мають низький оздоровчий ефект [1, 4, 6].

Аналіз найбільш застосовуваних з жінками похилого віку сфери розумової праці занять оздоровчою аеробікою дозволив встановити їхню низьку ефективність: комплексна оцінка функціонального стану жінок відповідало середньому рівню (РФС)  $0,519 \pm 0,04$ ; функціональний стан ССС жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, знаходився в межах прикордонної артеріальної гіпертензії систолічний артеріальний тиск (АТсист)  $144,58 \pm 3,64$  мм.рт.ст.; ЧСС у спокої  $77,25 \pm 1,73$  уд/хв; показники «пульматесту»  $351,67 \pm 6,22$  л/хв; проби Штанге/Генча ( $21,91 \pm 0,39$  с/ $12,00 \pm 0,51$ с), кардіораспіраторної системи (Індекс Скибінської)  $8,18 \pm 0,41$  балла; ортостатична проба (ЧСС

горизонтально  $83,67 \pm 1,36$  уд/хв, ЧСС вертикально  $111,25 \pm 2,11$  уд/хв (різниця понад 20 уд/хв свідчить про низькі можливості основних життєвоважливих функцій); показники фізичного розвитку відповідали низькому рівню (силова витривалість м'язів рук -  $10,58 \pm 0,48$  р.; силова витривалість м'язів черевного преса та стегна -  $9,92 \pm 0,46$  р.; вестибулярна стійкість - 0 сек; гнучкість хребет;  $75 \pm 0,66$  см; статична витривалість м'язів спини -  $10,50 \pm 0,54$  сек; екскурсія грудної клітки -  $1,58 \pm 0,13$  см).

Лише психоемоційний стан жінок похилого віку перебував на оптимальному рівні (нервово-психічна напруга -  $39,33 \pm 0,74$  бали; стан стресу -  $2,75 \pm 0,30$  бали; психічна активація -  $6,17 \pm 0,61$  бали; інтерес -  $3,59 \pm 0,33$  бали; емоційний тонус -  $3,33 \pm 0,13$  бали; напруга -  $9,33 \pm 0,77$  бали; комфортність -  $4,33 \pm 0,43$  бали; вибірковість та концентрація уваги -  $21,00 \pm 0,50$  слів/хв (при нормі 25 слів); мотивація досягнень -  $10,75 \pm 0,50$  бали).

Нами була апробована методика занять оздоровчою гімнастикою з жінками похилого віку сфери розумової праці. Яка включала:

- попередній моніторинг фізичного розвитку (антропометрія), функціонального стану (АТ, ЧСС, функціональні проби, ЕКГ), розвитку основних фізичних якостей та здібностей (сила, гнучкість, витривалість), психоемоційної сфери (рівень психоемоційного) стану, тривожності, напруги, вибірковості та концентрації уваги, мотивації досягнення);

- розробку та впровадження алгоритмів застосування засобів (вправ), що враховують психофізичний стан та особливості впливу сфери розумової діяльності на здоров'я літніх жінок;

- поточний контроль та корекцію змісту занять оздоровчою гімнастикою з урахуванням змін у психофізичному стані жінок похилого віку сфери розумової праці.

Експериментальна перевірка результативності змісту та методики занять оздоровчою гімнастикою з жінками похилого віку сфери розумової праці показала ефективність їх застосування та дозволила виявити достовірно значущу перевагу у функціональному та психофізичному розвитку жінок похилого віку

сфери розумової праці експериментальної групи над контрольною групою в кінці контрольної групи ( $p < 0,05$ ).

У фізичному розвитку підослідних зафіксовано: зниження маси тіла в ЕГ на 10,50%, у КГ на 5,07%, вагорового показника в ЕГ на 12%, у КГ на 4,50%, товщини підшкірно жирових складок в ЕГ на 38%, у КГ на 7,8%; збільшення екскурсії грудної клітки в ЕГ на 139,60%, у КГ на 3,16%.

У показниках розвитку фізичних якостей жінок похилого віку сфери розумової праці сталися прирости: у гнучкості хребта в ЕГ на 310,73% та у КГ на 66,61%; у швидкісно-силових здібностях м'язів спини та рук в ЕГ на 219,25 %, у КМ на 37,81%; у швидкісно-силових здібностях м'язів черевного преса та ніг в ЕГ на 475,97%, у КГ на 33,57%; у статичній витривалості м'язів спини в ЕГ на 940,0%, у КГ на 248,38%; у вестибулярної стійкості в ЕГ на 235,17%, у КГ на 133,92%.

У показниках функціональних можливостей встановлено таку динаміку: в ЕГ сталося зниження тиску систоли на 12,63% і пульсового тиску на 25,55% (норма); в КГ - підвищення систолічного тиску на 1,04%, пульсового тиску на 7,50% (вище за норму),  $p \leq 0,05$ ; зафіксовано покращення показників ортостатичної проби жінок ЕГ на 61,55%, КГ на 8,27%; у стані кардіореспіраторної системи (індекс Скибінської) у ЕГ виявлено збільшення показників на 99,03 %, у КГ на 53,79 %; у показниках «пульматесту» зафіксовано покращення результатів у ЕГ на 19,6 %, у КГ на 3,79 %; у пробі Штанге приріст показників у ЕГ становив 68,42 %, у КГ - 48,70 %; у пробі Генча показники ЕГ покращилися на 190,5 %, у КГ на 91,00 %; збільшення відносної ЖЕЛ в ЕГ склало 18,21%, в КГ - 6,25%. У показниках реакції ССС на навантаження (індекс «Рюфф'є») наприкінці експерименту ЕГ демонструвала хороший рівень працездатності ( $5,93 \pm 0,14$ ), КГ – задовільний ( $10,58 \pm 0,19$ ).

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Андреева, О. В., Гакман, А. В., Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М. (2019), "Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня

санаторно-курортного комплексу", Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 2, С. 46 – 50.

2. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт. 2019;11(119):34-8.

3. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура і спорт. 2019;31:45–9. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49

4. Ріпак М, Боднар І. Структура і зміст вільного часу дорослих жінок. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ. 2017;7(89):28–32.

5. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.

6. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A. et al. (2019), "Effects of physical activity on aging processes in elderly persons", Journal of Physical Education and Sport, no. 4, pp.308-314.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ В ЛІКУВАННІ БОЛЮ ПРИ ШИЙНИХ ДОРСОПАТІЯХ**

**Друкарова Лідія, Сурмач Ігор**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Ячнік Сергій Петрович, лікар-невролог**

*ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України»*

Больові синдроми шийного відділу хребта є мультидисциплінарною проблемою і актуальним завданням сучасної медицини, внаслідок великих економічних втрат, пов'язаних з їх високою поширеністю серед осіб найбільш працездатного віку. З десяти пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними змінами в хребті тільки один має клінічні прояви болю в шиї. Крім того, «теорію остеохондрозу» спростовує збереження патологічних змін анатомічних структур

хребта при наявності рецидивного перебігу больового синдрому. У зв'язку з цим наявність рентгенологічних ознак остеохондрозу у пацієнта не повинно визначати ні лікувальну, ні експертну тактику.

**Мета дослідження** – визначити методичні особливості застосування засобів фізичної терапії в лікуванні болю при дорсопатіях шийного відділу.

**Результати досліджень.** Застосування засобів фізичної терапії при цервікальній дорсопатії визначається насамперед клінічним проявом та стадією хвороби. Фізичний терапевт має сприяти відновленню стану хворого, не заважаючи при цьому його власним внутрішнім процесам. Потрібно диференціювати підхід до реабілітації для підтримки компенсаторних механізмів в організмі хворого. Досить часто виникають типові помилки, які роблять лікарі: намагаються усунути біль на будь-якому етапі і за будь-яку ціну, не враховуючи її значення у можливій компенсації; усувають вертебральну деформацію та напруження паравертебральної мускулатури у тих випадках, коли ці явища носять захисний характер; призначають тракційне лікування на стадії ремісії в умовах формування захисного м'язового корсету. Помилки роблять також і фізичні терапевти: замінюють фармацевтичною терапією навчання пацієнта тому як коректно рухатися надалі та попереджати прогресування розладів; призначають вправи, які за навантаженням не відповідають етапу прогресування захворювання; не навчають пацієнта новому руховому стереотипу задля коригування можливих загострень та попередження повторного виникнення захворювань; дозволяють пацієнтові повернутися до звичного способу життя без пояснень того, що саме цей спосіб привів до виникнення поточної проблеми [1, 2].

При ураженні шийного відділу хребта до кінезотерапії приступають лише після припинення сильного болю. Кінезотерапія проводиться у комірці Шанца. У перші дні гострого періоду активні рухи у шийному відділі виключаються, а згодом поступово вводяться у повільному темпі без зусиль та напруження. Всі гімнастичні вправи чергуються з вправами на розслаблення. При

індивідуальному підборі лікувальних вправ доцільно притримуватися наступних рекомендацій:

- на м'язи, що підлягають перенавантаженням та перебувають у стані довготривалого тонічного напруження, призначаються фізичні вправи, що викликають їхню релаксацію, при залученні цих м'язів до вправи забезпечується короткий період їхньої дії та довготривалий період відпочинку;
- основні навантаження у статичному режимі даються на м'язи-антагоністи уражених м'язів;
- всі активні вправи чергуються з вправами на розслаблення та дихальними вправами, при цьому розслаблення м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок призводить до зменшення патологічної імпульсації на шийні сегменти, а розслаблення м'язів попереку та ніг – на поперекові хребцево-рухові сегменти;
- за відсутності локальної міофіксації ураженого хребцево-рухового сегмента вправи призначаються для м'язів кінцівок без залучення вертебральних м'язів, що сприяє стимуляції захисної міофіксації в ураженому відділі хребта за рахунок рефлекторних впливів з периферії. У перші дні гострого періоду активні рухи в ураженій зоні повністю виключаються, але пізніше вводяться поступово, виконуючись у повільному темпі без зусиль та напруження. Всі гімнастичні вправи чергуються з вправами на розслаблення. Темп виконання вправ – повільний. Кількість повторень вправ – 4-6 разів. заняття в цьому режимі становить – 10-15 хвилин. Лікувальну гімнастику проводять по 12-20 хв. в першій половині курсу лікування (7 днів) і 25-40 хв. – у другій (8-14 днів). Заняття проводять індивідуально до освоєння хворими правильної навички розслаблення м'язів

Таким чином, при дорсопатіях на рівні шийного відділу застосування фізіотерапевтичних вправ сприяє підвищенню загальної фізичної активності, поліпшує функції органів дихання, серцево-судинної системи, посилює процес дезінтоксикації і десенсибілізації. В кінезіотерапевтичний комплекс повинні підбиратись фізичні вправи, що сприяють правильному механізму рухів,

статокінетичних стереотипів, поліпшенню рухливості суглобів, функцій м'язів, рухливості та стабільності хребта.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бас О.А., Абасов В.І., Ціж Л.М. Больовий синдром при дорсопатії шийного та грудного відділів хребта. РМЖУА. 16, Жовтень 2018 [цит. за 08, Березень 2021];3(2/1):11- доступний у: <https://painmedicine.org.ua/index.php/pnmdcn/article/view/110>
2. Продан А.І., Радченко В.А., Корж Н.А. Дегенеративні захворювання хребта. Харків: Контраст // Консервативне лікування. – 2009. – 262 с.
3. Manchikanti L., Singh V. Interventional techniques in chronic spinal pain. ASIPP: Publishing. – 2007. – 696 p.
4. McBeth J., Jones K. Epidemiology of chronic musculoskeletal pain // Best Pract. Res. Clin. Rheumatol. – 2007. – Vol. 21. – P. 403 - 425.

## **КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Гакман Анна, Задорожна Ірина**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

Питання корекції постави у дітей молодшого шкільного віку нині залишається актуальним питанням. Адже саме у цей період закладаються базові основи як фізичного, так і психічного здоров'я дитини, розвиваються необхідні для життя навички та вміння, в тому числі і правильна постава. У наукових працях Гончар Л.В. [2], Валецька Р.О. Щирба В.А. [1], Славік М. [5] неодноразово наголошували на важливості контролю розвитку постави і дітей молодшого шкільного віку. Адже якщо запустити цю проблему, то наслідки будуть негативними.

Постава – це звичне положення тіла людини у просторі. Правильна постава характеризується наступним розташуванням частин тіла відносно хребта: голова знаходиться в прямому положенні, плечі розташовані на одному рівні та є розгорнутими, живіт підтягнутий. Грудна клітка не має ніяких виступів чи



впадин, лопатки добре прилягають до тіла, а їх кути знаходяться на одній горизонтальній лінії. Трикутники талії також розміщені симетрично[5].

Правильна постава формується в процесі індивідуального розвитку дитини та її виховання, а також з врахуванням спадкових чинників. У молодшому шкільному віці дитячий хребет різниться надмірною гнучкістю і нестійкістю основних вигинів, а саме грудного та поперекового. Вигин у грудному відділі остаточно формується до 7-го року життя, а поперековий – до 12-го. У цей період дитини важливо спостерігати за правильністю постави, адже хрящова структура хребців починає поступово костеніти. Тому якщо прогавити цей момент, то далі буде дуже важко виправити ситуацію.

Однак все частіше у дітей фахівці фіксують порушення постави. Основними чинниками, які суттєво впливають на це і досі залишається відсутність фізичних навантажень, неправильне сидіння чи ходьба, зайва вага, неправильно підібране взуття, піднімання важких предметів, носіння важкого портфеля чи суми лише на одному плечі.

Враховуючи вищезазначені чинники, слід зауважити, що найбільш розповсюдженими порушення постави у дитячому віці є:

1. Сколіотична постава. Це відхилення хребта в бічному напрямку. Зазвичай хребець у здорової дитини розташований рівномірно, однак при сколіозі відбувається згин або поворот хребта у бік, утворюючи «S» або «C» форму.

2. Кіфозна постава. Це згин хребта у напрямку назад у грудному або ж шийному відділах. Його ще називають синдром «круглої спини» або ж сутулість. У гіршому випадку це може перерости у горбатість. У такому положенні плечі нахилені вперед, а грудна клітина звужена.

3. Лордозна постава. Це згин хребта вперед у поперековому відділі. Лордоз майже завжди має вторинний характер й обумовлений або нахилом таза вперед, або змінами у кульшових суглобах[3].

При порушеннях постави суттєво впливає на форму тіла. Окрім того, внутрішні органи зміщуються та затискаються, защемляються нервові корінці,

порушується циркуляція спинномозкової рідини. Через це, у дітей найчастіше проявляються головні болі, вони швидко втомлюються, знижуються концентрація та апетит. Також виникають проблеми зі слухом та зором. Окрім того, порушення постави впливають і на зовнішній вигляд дитини[4].

Однак завдяки фізичним навантаженням, ситуацію можна виправити, в тому числі і завдяки художній гімнастиці. Це складно-координаційний вид спорту, де гімнастки під музичний супровід виконують вправи зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Їхнє виконання елементів оцінюється суддями. Задля досягнення високих результатів, у своїй підготовці гімнастки використовують різноманітні засоби.

До засобів художньої гімнастики відносять вправи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка) та без предметів (виконання елементів рівноваги, поворотів та стрибків) а також їх поєднання. Так, вправи на рівновагу позитивно впливають на формування правильної постави; поворотів значно покращують координацію рухів та вестибулярну стійкість; нахилів – на розвиток гнучкості. Виконання вправ з гімнастичними предметами сприяють розвитку спритності, особливо таких її аспектів, як контроль над тимчасовими, просторовими і силовими параметрами рухів, збереження рівноваги, почуття ритму, орієнтації в просторі, координації рухів. Використання різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє формуванню у дитини навиків орієнтації у просторі, а також впливає на розвиток винахідливості та кмітливості[2].

Отже, становлення правильної постави у дітей молодшого шкільного віку відбувається в процес її фізичного розвитку. Однак через ряд факторів, таких як неправильне сидіння за партою чи відсутність рухової активності, можуть виникати певні порушення, що негативно відображаються на стані здоров'я. На поставу дитини позитивно впливають засоби художньої гімнастики, особливо вправи без предмета, такі як рівноваги, повороти та стрибки. Тому до корекції постави слід відноситись відповідально, адже тільки завдяки комплексному підходу цю проблему можна вирішити.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Валецька Р.О. (2013) Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури. *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*, 76-85 ст. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/399>
2. Гончар Л. В. (2023) Формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку засобами художньої гімнастики. *Дисертація*. Дніпро. 294 ст. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35179/1/zah0064-2023-01\\_2023.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35179/1/zah0064-2023-01_2023.pdf)
3. Катеренчук І.П., Ткаченко Л.А., Ярмола Т.І. (2013) Біль у спині: від синдрому до діагнозу. *Навчальний посібник для студентів вищих медичних навчальних закладів III—IV рівнів акредитації*. Харків. 129 ст. URL: [http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/19563/3/Back\\_pain\\_from\\_syndrome\\_to\\_diagnosis1.pdf](http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/19563/3/Back_pain_from_syndrome_to_diagnosis1.pdf)
4. Вплив постави на здоров'я дитини. *Електронний ресурс*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-postavy-na-zdorovya-dytyny/> (Дата звернення 04.03.2024)
5. Славік М. (2008) Постава як фактор відображення здоров'я людини. *Наукова стаття*. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Львів. 138-148 ст. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_3\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_41)
6. Щирба В.А. (2016) Причини, Профілактика та корекція Порушень Постави у дітей молодшого шкільного віку. *Наукова стаття*. Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Демянчука. Рівне. 28-35 ст. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/1170/1187>

## MORPHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF BUKOVYNA

**Karatieieva Svitlana**

*Bukovinian State Medical University*

For the purpose to establish the anatomical parameters of the "University" football masters team of Ukraine, a study was conducted on 32 respondents aged from 16 to 18 years. The main group was made up of 16 players of the "University" football team of masters of sports of Ukraine. The control group consisted of 16 young boys

that are studying at a higher education institution in Bukovyna (Bukovyna State Medical University).

The representatives of the main group were practically healthy (no history of congenital or chronic pathology was noted), masters of sports of Ukraine, who systematically trained intensively and participated in championships of Ukraine among higher educational institutions, under the leadership of the team coach. Training took place 3-4 times a week, 1.5 hours on average. The subjects of the control group were also practically healthy young men who were loaded with hours of physical education, according to the programs of their specialty, and additionally did not play sports.

Anthropometric examination included determination of total (body length and weight) parameters and partial (length of upper and lower limbs, thigh length, chest circumference during inhalation, exhalation and at rest, pelvic circumference, thigh circumference in the upper third, in the middle and lower third). Statistical analysis of the obtained data was carried out using the licensed program RStudio. A paired t-test (t-test of paired samples) was conducted to compare the indicators of the studied main and control groups.

According to the results, the length of the right upper limbs is on average  $78.50 \pm 2.02$  cm, the left -  $78.75 \pm 2.02$  cm. The length of the right lower limbs is  $92.63 \pm 2.06$  cm, the left -  $92.44 \pm 2.06$  cm. The average length of the right and left thigh is  $52.25 \pm 2.04$  cm. The circumference of the thigh in the upper third on the right is  $55.31 \pm 2.03$  cm, on the left -  $54.18 \pm 2.03$  cm, in the middle third on the right thigh, the indicator was  $49.13 \pm 2.01$  cm, on the left -  $52.44 \pm 2.01$  cm, in the lower third on the right, the average indicator is  $44.31 \pm 2.06$  cm, while on the left -  $45.00 \pm 2.06$  cm. Football players have a lower weight index ( $\pm 2.54$  kg), in contrast to the studied control group, taking into account the fact that the height in both groups is almost the same. It was established that the upper limbs of football players are longer on the right by  $\pm 2.22$  cm, on the left by  $\pm 2.42$  cm, than the upper limbs of representatives of the control group. The right lower limbs are longer by  $\pm 4.5$  cm, the left by  $\pm 4.35$  cm. The excursion of the chest is greater in football players, as it amounted to  $\pm 9.19$  cm, in contrast to the respondents of the control group  $\pm 7.76$  cm.

The circumference of the pelvis of football players is smaller by  $\pm 2.22$  cm from the circumference of the pelvis of the subjects of the control group. The circumference of the thigh in the upper third of football players on the right prevails by  $\pm 2.22$  cm, on the left by  $\pm 5.00$  cm; the thigh circumference in the middle on the right is greater by  $\pm 4.56$  cm, on the left there is almost no difference; the thigh circumference in the lower third is greater on the right by  $\pm 1.12$  cm, on the left by 1.6 cm.

## **MORPHOLOGICAL DATA OF THE THIGH PARAMETERS THE STUDENTS OF BUKOVYNA**

**Karatieieva Svitlana, Slobodian Oleksandr, Lavriv Lesia**

*Bukovinian State Medical University*

In order to establish the anatomical characteristics of the thigh parameters of students of Bukovyna who play football and handball, followed by modeling for sports selection, a study was conducted of students of higher educational institutions of Bukovyna (n=129), of which young boys - n=69 and young girls - n=60. The subjects were divided into a main group - 89 students who improved by playing football and handball and a control group - 40 students who did not do the sports. Students of the main group, in addition to the physical activity that was included in the program of their specialty during the year, additionally attended sports sections in football and handball during the year. Medium-intensity training took place under the control of a trainer, the frequency of training was  $3.43 \pm 1.26$  days/week (90 minutes each). Students of the control group did not do the sports. The initial survey was conducted in 2021 year, and the same students were resurveyed in 2022 year. All subjects were subjected to an anthropometric study, according to the method of P.P. Shaparenka (thigh circumference in the upper third, in the middle third and in the lower third, body weight, height). So, it was found that when comparing the first and second measurement, the thigh circumference indicators at the second measurement (in dynamics after one year) were slightly higher in students who play football (young

boys and young girls) in the upper, middle and lower thirds than in students who play handball (for students who play football  $\pm 3.43$  cm, for students who play handball  $\pm 2.12$  cm). The model for predicting the circumference of the thigh in the upper third on the right:  $C_{pr} = \beta_1 + \beta_2 + 0.493w - 0.135h$ , where  $C_{pr}$  is the circumference of the thigh in the upper third (right),  $w$  is body weight,  $h$  is height,  $\beta_1 = (49.735$  for girls and  $44.489$  for young men),  $\beta_2 = (-1.391$  for the soccer group;  $-2.321$  for the handball group), on the left:  $C_{pl} = \beta_1 + \beta_2 + 0.465w$ , where  $C_{pl}$  is the circumference of the thigh in the upper third (left),  $w$  is body weight,  $\beta_1 = (25.736$  for girls and  $20.147$  for boys),  $\beta_2 = (-1.333$  for the football group;  $-0.515$  for the handball group).

The model for predicting the circumference of the thigh in the middle of the right:  $C_{mr} = \beta_1 + \beta_2 + 0.460w - 0.183h$ , where  $C_{mr}$  is the circumference of the thigh in the middle of the right,  $w$  is body weight,  $h$  is height;  $\beta_1 = (52.567$  for young girls and  $48.930$  for young boys),  $\beta_2 = (-2.235$  for the football group;  $-1.968$  for the handball group); on the left:  $C_{ml} = \beta_1 + \beta_2 + 0.449w$ , where  $C_{ml}$  is the thigh circumference in the middle of the left,  $w$  is body weight;  $\beta_1 = (20.716$  for young girls and  $20.943$  for young boys),  $\beta_2 = (-0.254$  for the football group;  $-1.405$  for the handball group). The model for predicting the circumference of the thigh in the lower third of the right:  $C_{dr} = \beta_1 + \beta_2 + 0.418w$ , where  $C_{dr}$  is the circumference of the thigh in the lower third of the right,  $w$  is body weight,  $\beta_1 = (25.560$  for young girls and  $20.165$  for young boys),  $\beta_2 = (-0.039$  for the football group;  $0.061$  for the handball group); on the left:  $C_{dl} = \beta_1 + \beta_2 + 0.387w$ , where  $C_{dl}$  is the thigh circumference in the lower third on the left,  $w$  is body weight;  $\beta_1 = (24.638$  for young girls and  $18.523$  for young boys),  $\beta_2 = (-0.379$  for the football group;  $-0.261$  for the handball group). So, it is established that for significant predictors for predicting thigh circumference on the right in the upper and middle third are gender, sport, height and body weight, in the lower third are gender, sport and body weight, on the left are gender, sport and body weight.

# ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПРОБЛЕМАМИ (РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ)

**Комарі Альберт**

*м. Чернівці*

Розлади аутистичного спектру (РАС) – це ціла група різних станів. Ознаки аутизму можуть бути виявлені в ранньому дитинстві, проте цей стан часто діагностується на набагато пізніших стадіях. Наведемо загальні данні – приблизно 1 дитина з 160 страждає від РАС, здібності та потреби людей з РАС різняться і можуть з часом змінюватися: деякі – здатні жити самостійно і продуктивно, інші – страждають від тяжких порушень і потребують довічного догляду та підтримки [1].

Крім того, їм притаманні нетипові реакції на відчуття; уникання тощо; стереотипні рухи – хитання, розгойдування, трясіння кінцівками, кружляння та гра; неможливість лишатися на одному місці короткий проміжок часу; агресія та само агресія; незграбність рухів; вираження різних ступенів невдоволення при різкій зміні положення тіла; підвищений чи знижений загальний тонус тіла; неможливість концентрувати погляд на тому, що роблять руки; негативна реакція на миття голови або обрізання нігтів [3].

Науково-обґрунтовані соціально-психологічні та педагогічні заходи можуть покращити навички спілкування та соціальної поведінки, що позитивно вплине на благополуччя та якість життя людей з РАС та тих, хто доглядає їх. До таких заходів, зокрема в роботі із дітьми віднесено гру. В нашому випадку, та гра має на меті, окрім загального фізичного розвитку, допомогу досягти стану психічної рівноваги: зняти напруження, згладити прояви афективних спалахів, зробити їх контрольованими; навчити дитину виражати емоції адекватним способом [2].

Серед особливостей таких ігор, зокрема виділяється обов'язкова присутність об'єкту, на який спрямовані дії дитини: крупи, вата, вода; предмети: кубики, конструктор, газети тощо. Крім того, для них характерний принцип

повторюваності. Це означає, що прийнявши конкретну гру як «легальний» спосіб прояву власних емоцій дитина наступного разу, коли відчує необхідність емоційної розрядки, сама запропонує цю гру.

Розглянемо декілька ігор, що варто включати в роботу асистента вихователя, вчителя в роботі з дітьми з РАС. Так, для ігор з ватою необхідний великої шматок непресованої вати.

«Сніг йде». Хід гри: Відщипуйте разом з дитиною невеличкі шматочки вати, підкидайте вгору зі словами: «Сніг йде». Спостерігайте за падінням «снігу», подуйте на нього, щоб він якнайдовше не падав.

«Сніжки». Хід гри: З невеликих шматків вати ліпіть «сніжки» (формуєте руками грудку) і зі словами: «Давай грати в сніжки, ось тобі!» кидаєте один в одного.

«Замети». Хід гри: У цій грі дитина заривається у великі грудки вати, а дорослий допомагає їй заховатися в «заметі». Можна разом з дитиною заховати в «заметі» улюблену іграшку.

Фахівці свідчать про випадки, коли дитина може раптом підбігти до коробки з кубиками і перекинути її або високо підняти коробку з дрібними деталями конструктора і підкинути її. При цьому вона з явним задоволенням вслухується в гуркіт, що пролунав. В цьому випадку слід організувати гру.

«Салют». Хід гри: Разом з дитиною невисоко підкидайте дрібні деталі конструктора або намистинки, коментуючи такі дії словами: «Салют почався - бабах!». Потім разом з дитиною збирайте деталі в коробку. Якщо дитина захоче, продовжуйте гру: «Салют продовжується!».

«Землетрус». Хід гри: Якщо дитина починає підкидати більші предмети і деталі: кубики, великий конструктор, коробочки, – хай це буде «землетрус». При цьому страхуйте дитину, стежте, щоб підкидалися тільки легкі, безпечні предмети. Якщо ступінь збудження дитини перевищує допустимі межі, і вона починає кидати предмети, застосовуючи силу, не дивлячись – переключіть її на стереотипну гру.



«Викидаємо сміття». Хід гри: Візьміть непотрібну коробку великих розмірів і скидайте в неї різноманітні непотрібні предмети – коробочки, пластикові пляшки, ганчірки – зі словами: «Викидаємо сміття!». При цьому слід «викидати» тільки безпечні предмети (негострі і які не розбиваються).

Ще однією ефективною групою ігор визнані ігри з невеликими подушками, рушниками, шнурками, коробками.

«Хто сильніший?» В цій грі дорослий пропонує дитині взятись за один кінець шнурка і починає тягнути за другий кінець зі словами: «Віддай! Віддай!». Дитина включається в гру, тягне шнурок на себе. Можна використовувати подушку або рушник.

«Подушкові бої». Для гри необхідні маленькі м'які подушечки. Кидайте один в одного подушечками, вигукуючи переможні кличі. Можна і «побити» один одного подушечками, намагаючись попадати по різноманітним частинам тіла.

«Вибиваємо порох». Даючи дитині приклад, починайте інтенсивно бити руками по подушці (будь-якого зручного розміру) зі словами: «Давай вибивати порох із подушки – ось так, ось так!»

«Дитячий футбол». Організуйте гру в футбол, використовуючи замість м'яча пусту коробку з-під соку або пластикову пляшку. Бавитись можна руками і ногами, коробку (подушку, пляшку, пластмасовий кубик) можна копати, кидати, забирати.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Данілавічюте Е.А., Литовченко С.В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник / ред. А.А. Колупаєвої. К.: Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с. (Strategies for Teaching in Inclusive School).
2. Литвяк Д. М., Зленко Л. О. Корекційно-розвивальні методики для роботи з дітьми з аутизмом (методичні рекомендації). Чернігів, 2020. 78 с. [file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/276%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/276%20(1).pdf)
3. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.

# ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ДЕГЕНЕРАТИВНО – ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

**Зінченко Артем, Сліпченко Андрій,**

**Кравчук Людмила Дмитрівна**, канд.фіз.вих., доцент  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Актуальність.** Загострення больового синдрому в попереково-крижовому відділі хребта за даними різних досліджень щорічно відзначають 25% дорослого населення, в той час як протягом усього життя з даною проблемою стикається майже 85% популяції [1,2]. Представлені статистичні дані не залежать від статі, віку, демографії, і лише незначно відрізняються між людьми різного роду діяльності. Дані епідеміологічних досліджень підтверджують той факт, що біль попереково-крижового відділу хребта є глобальною соціальною проблемою [3,4].

Актуальність дослідження, впершу чергу, обумовлена відсутністю системного підходу в лікуванні болю попереково-крижового відділу хребта. Багато фахівців, володіючи обмеженим практичним досвідом намагаються лікувати пацієнтів за стандартною схемою без урахування анамнезу, точної причини больового синдрому, його інтенсивності і тривалісті. Розвиток високотехнологічних методів діагностики відкинули на задній план клінічний огляд пацієнта, який є вирішальним в точному визначенні причини больового синдрому, і відповідно, проведенні таргетних лікувальних заходів.

**Мета дослідження** – визначити особливості застосування фізичних вправ в процесі фізичної терапії пацієнтів із проявами дорсалгій на рівні попереково-крижового відділу хребта.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використано аналіз науково-методичної літератури.

**Результати та обговорення.** Основна мета фізичної терапії пацієнтів з дорсалгіями попереково-крижового відділу хребта спрямована на ліквідацію проявів больового синдрому при його наявності, корекцію клінічних проявів

захворювання і, як наслідок, формування нормального рухового стереотипу. При призначенні фізичних вправ слід пам'ятати, що їх вибір здійснюється з урахуванням індивідуального регресу даного захворювання у пацієнта. Зі зменшенням больових відчуттів і збільшення обсягу рухів додаються вправи з більшим зусиллям, опором, обтяженням і т. ін., що сприяють зміцненню паравертебральної мускулатури.

У В.П. лежачи можна досягти ізольованого напруження м'язових груп з вилученням з роботи м'язів, що не вимагають зміцнення. До таких В.П. належать:

В.П. лежачи на животі, що використовується, головним чином у вправах, які зміцнюють м'язи плечового пояса й спини, а також екстензиційних вправах;

В.П. лежачи на боці, застосовуються для однобічного зміцнення м'язів спини та живота, для корекції деформацій поперекового відділу хребта;

В.П. лежачи на спині, використовується для зміцнення м'язів живота, розвантаження хребта, корекції гіперлордозу поперекового відділу хребта.

В.П. колінно-кистьове застосовується у спеціальних вправах для збільшення рухливості хребта й кінцівок, а також корекції дефектів постави.

У положенні стоячи в упорі на колінах, так само як і у В.П. лежачи досягається розвантаження м'язів тулуба від утримання маси тіла й звільнення хребта від ваги вище розташованих частин тіла.

При виконанні вправ у В.П. стоячи навколішки можна втягнути в ритмічну роботу велику кількість м'язових груп. Ця робота переважно носить динамічний характер, що сприятливо впливає на обмінні процеси у кістково-зв'язковому й нервово-м'язовому апаратах.

Також використовуються вправи на витягіння на гімнастичних снарядах. У таких положеннях внаслідок дії сили ваги тіла відбувається витягіння хребта по поздовжній осі, що веде до збільшення його рухливості.

Таким чином, основні принципи застосування фізичних вправ в фізичній терапії пацієнтів з больовим синдромом хребта полягають у виключенні

несприятливих стато-динамічних навантажень, щадному режимі, відновних заходах, своєчасності, наступності, комплексності та безперервності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бублик Л.А., Бурьянов А.А., Бойко И.В. Комплексное лечение болевого синдрома обусловленного коксартрозом на фоне дегенеративно-дистрофического поражения пояснично-крестцового отдела позвоночника // Літопис травматології та ортопедії. – 2016. – № 1-2. (33-34). – С.168-171.
2. Kennedy D.J., Plastaras C., Casey E., Visco C.J., Rittenberg J.D., Conrad B. Comparative effectiveness of lumbar transforaminal epidural steroid injections with particulate versus nonparticulate corticosteroids for lumbar radicular pain due to intervertebral disc herniation: A prospective, randomized, double-blind trial// PainMed. – 2014. – №15. – P. 548-555.
3. Rashbaum R.F., Ohnmeiss D.D., Lindley E.M., Kitchel S.H., Patel V.V. Sacroiliac Joint Pain and Its Treatment //Clin Spine Surg.–2016 Mar; 29(2).–P.42-48.
4. Van Tulder M.W., Koes L.M. Conservative treatment of acute and chronic non-specific low back pain: a systematic review of randomized controlled trials of the most common interventions// Spine. – 1997. – № 22 (18). –: P.2128 – 2156.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПОШКОДЖЕНЬ СТРУКТУР КОЛІННОГО СУГЛОБА**

**Литус Володимир, Волков Максим,**

**Кравчук Людмила Дмитрівна**, канд.фіз.вих., доцент  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Оскільки колінний суглоб є одним з найбільш активних і функціонально навантажуваних, йому належить провідна роль у статистиці травм капсульно – зв'язкового апарата [1, 2]. Найчастіше ушкоджуються медіальні структури капсульно-зв'язкового апарата або передня хрестоподібна зв'язка – від 43 до 80% випадків, поєднання розривів передньої хрестоподібної зв'язки та медіальної колатеральної зв'язки зустрічається – у 13 до 59 % випадків [3].

Неповна діагностика ушкоджень капсульно-зв'язкового апарата в гострому періоді травми (в 20-80 % випадків) і наступне неадекватне лікування призводить до розвитку хронічної багатоплощинної нестабільності та швидкому прогресуванню дегенеративно-дистрофічних процесів у суглобі, що вимагає проведення оперативних втручань. За останні 15-20 років якість і технологічність оперативного лікування травм колінного суглобу зросла. Відбувся якісний стрибок та накопичення досвіду застосування різних імплантатів, фіксаторів, ауто- і аллопластичних матеріалів [4].

Мета дослідження – визначити особливості застосування фізіотерапевтичних вправ після проведення артроскопічних оперативних втручань у хворих з ушкодженням структур колінного суглобу.

*Методи дослідження.* Використано аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів за 2015-2022 роки.

*Результати та обговорення.* Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців стосовно проблеми застосування засобів фізичної реабілітації після проведення артроскопічних оперативних втручань у хворих з ушкодженням структур колінного суглобу вказує на те, що адекватні відновні комплекси, які враховують тип фіксації трансплантата, функціональні особливості ураженої кінцівки і інші чинники, розроблені далеко не для всіх випадків ушкоджень та їх наслідків.

Нормальний механізм стабілізації суглоба після проведення артроскопічних втручань повністю дезорганізований. У результаті оперативного втручання йому наноситься «додатковий збиток», оскільки при заборі аутотрансплантата пошкоджується сухожилля напівсухожильного м'яза, порушується його пропріоцептивна функція і як наслідок, перші дні після операції пацієнти не можуть активно напружувати чотириголовий м'яз стегна. Якщо такі патофізіологічні зрушення своєчасно не коригувати, то вони посилюють порушення механізму активної стабілізації суглоба. На думку деяких авторів, втрата пропріоцепції, пов'язана з вище зазначеними пошкодженнями, змінює нервово - м'язову відповідь на зміщення гомілки і дальність

навколосуглобових м'язів. Зниження нервово-м'язового балансу зумовлено втратою нервової аферентної імпульсації, що зазначено в клінічних дослідженнях [3-4].

М'язовий контроль дуже важливий на ранній стадії реабілітації. Крім того, набряк і біль у суглобі можуть ускладнити напруження чотириголового м'яза. У такому випадку для відновлення навички рекомендують застосовувати прості вправи, фізіотерапію і біологічний зворотній зв'язок. Для запобігання стресових навантажень на зв'язковий апарат пропонують вправи без особового навантаження починаючи з кута згинання 30 град. та тренування м'язів задньої групи стегна також на ранніх етапах, оскільки вони сприяють задньому зміщенню гомілки відносно стегна.

Альтернативною і вельми популярною технікою є зміцнення м'язів із застосуванням вправ із закритим кінематичним ланцюгом, які рекомендують виконувати відразу ж після операції [4]. Кінематичний ланцюг нижньої кінцівки складається з кульшового суглоба, колінного і надп'ятково-гомілкового та сегментів між ними. Цей ланцюг закритий, якщо кінцівка (стопа) знаходиться в контакті з поверхнею (наприклад, при осьовому навантаженні або якщо стопа тисне на що-небудь). Коли стопа знаходиться у контакті з підлогою, згинальний момент діє на кульшовий, колінний і надп'ятково-гомілковий суглоб. У відповідь м'язи задньої групи стегна напружуються для стабілізації кульшового суглоба і таза, чотириголовий м'яз - для стабілізації зв'язкового апарату колінного суглоба та триголовий м'яз гомілки - для стабілізації надп'ятково-гомілкового суглоба. Напруження м'язів задньої групи стегна має вторинний ефект - згинання колінного суглоба і в результаті спрямований назад вектор сили.

Особливе місце в програмі фізіотерапевтичних втручань тематичних пацієнтів займають постуральні вправи або лікування положенням, спеціальна укладка кінцівки в коригуюче положення, яка здійснюється за допомогою лонгет, фіксує пов'язок, шин тощо. Лікування положенням спрямоване як на профілактику патологічної установки прооперованої кінцівки, так і на закріплення результату лікування при активному відновленні рухливості в

колінному суглобі. Фіксація суглоба в положенні максимального згинання або розгинання використовується протягом 10-15 хв., як завершальний прийом в кінці процедури лікувальної гімнастики.

*Таким чином, сучасні програми фізичної терапії пацієнтів після оперативних втручань з приводу пошкоджень структур колінного суглобу повинні включати засоби, спрямовані на зниження післяопераційних ускладнень, відновлення м'язової сили, рухливості в прооперованому суглобі та покращення пропріоцепції з метою попередження рецидиву травм.*

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Кен У. Мор. Ушкодження колінного суглоба // Спортивні травми. – К.: Олімпійська література, 2003. – 102 с.
2. Левенець В.М. Актуальні питання спортивного травматизму // Спортивна медицина . – 2004. – №1-2. – С.84 – 90.
3. Swenson T.M. Knee ligament and meniscal injuries //Orthop. Clin. North Amer. –1995. – № 26 (3). – P. 529-546.
4. Waldén M., Krosshaug T., Bjørneboe J. Three distinct mechanisms predominate in non-contact anterior cruciateligament injuries in male professional football players: a systematic videoanalysis of 39 cases // Br. J. Sports Med. – 2014. – Vol. 49. – P.1452-1460.

## **SOCIAL AND PEDAGOGICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF A CULTURE OF MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS**

**Puzemskaya Anastasia, ASA Beer Sheva, Beersheba, Israel,**

**Kurnyshev Oleksandr, Bukovinian State Medical University**

**Antoniichuk Maryan,**

*Y. Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, Ukraine*

In order to determine the socio-pedagogical prerequisites for the formation of a culture of motor activity in middle school students, special sociological studies were conducted, in which 230 students of the fourth, fifth-ninth, and tenth-eleventh grades took part.

The results of the analysis of special literature show that the concept of «movement culture» is used only in elementary school, and its essence is not revealed. In primary school, the program does not provide for the task of forming a culture of motor activity in students. That is, the educational material for students of the fifth to ninth grades does not actually provide for the continuation of the formation of the culture of motor activity in schoolchildren. In order to solve this problem, scientists suggest improving the content of the lesson form of physical education of schoolchildren. The results of the analysis also established that basic gymnastics is a basic component of the school curriculum in the subject "Physical Culture", which requires additional study of the content-methodical conditions for its effective application in the process of forming a culture of motor activity in schoolchildren. For this, it is necessary to develop technologies, the use of which would ensure the implementation of the tasks of the school program in the discipline "Physical Culture", in particular, regarding the formation of the culture of motor activity in students by means of basic gymnastics.

The results of the study proved that the main content-methodical conditions for the formation of a culture of motor activity among students of the fifth and sixth grades in the process of mastering the program material from the discipline "Physical Culture" are the formation of a basic level of the culture of performing movements in them, as a result of mastering the school of movements in primary school; systematic use of basic gymnastics exercises in physical education lessons and in everyday life, which ensures an appropriate level of physical health; the level of motivation for physical culture and health activities. The results of the study of students' attitudes towards physical education lessons showed the following: on average, 46.9% of the surveyed students attend physical education lessons without a particular desire; the greatest interest among schoolchildren is the use of sports games in physical culture lessons, which was noted by 53.0% of respondents. During the period of study at the school, there is a decrease in the interest of students in the use of mobile games (relays, "Fun Starts", etc.) in physical education lessons from 65.2% in the fourth grades to 60.1% in the fifth grades eighth grades and up to 30.9% in tenth-eleventh grades. The results of the



study also indicate that the interest of schoolchildren in the use of basic gymnastics exercises in physical education lessons as a means of health improvement increases from 44.0% in the fourth grades to 46.9% in the fifth to ninth grades. grades and up to 60.6% in tenth-eleventh grades. The students' subjective assessment of the part of various forms of motor activity in the total volume of their daily activity revealed that during the period of schooling, the importance of the physical education lesson in this process increases (from 27.2% in the fourth grades to 62.0% in the tenth-eleventh grades classes).

A comprehensive analysis of the physical development of fifth- and sixth-grade students of general educational institutions and their functional capabilities shows that the average indicators of physical development (height, body weight, Quetelet index, chest girth) of boys and girls studying in the fifth and sixth grades classes that meet the existing standards. The level of functional capabilities of fifth-grade boys and sixth-grade boys, assessed by the tests of ZHEL, Stange, Ruffier, are below the corresponding norms, except for the results of the Gench test, which are higher than the established norms. The level of functional capabilities of girls studying in the fifth and sixth grades, assessed by the results of the above-mentioned tests, is at a lower level than the established norms.

The results of the entire set of studies conducted on the implementation of the "Basic gymnastics at school" technology, aimed at forming a culture of motor activity in students, testify to its effectiveness. The students of the fifth and sixth grades of the experimental groups compared to the students of the control groups showed generally significantly better results in the tests used to assess the development of their physical qualities.

After the introduction of the technology, the quality of performance of basic gymnastics exercises by fifth- and sixth-grade students improved significantly, as evidenced by the results of expert evaluation: – in the fifth-grade students of the experimental group, compared to the control evaluation, the performance of formation exercises improved by 0.75 points (19, 1 %), varieties of walking - by 0.82 points (20.2 %), varieties of running - by 0.86 points (22.3 %), complex of general developmental

exercises in movement - by 0.62 points (15.5%), a complex of general developmental exercises on the spot - by 0.86 points (20.5%), assessment of the reaction of the schoolchildren's body to physical exertion - by 0.5 points (12.0%).

The results of the implementation of the technology for the formation of a culture of motor activity indicate that in the experimental groups, compared to the control groups, the level of motivation of students for physical culture and health activities increased. Thus, the number of fifth-grade students in the experimental groups, who are aware of the usefulness of physical exercises for their health, increased from 42 to 58%; sixth graders – from 36 to 61%. In the corresponding control groups, the situation during the re-survey almost did not change: the fifth grade - 42% (before the introduction of the technology, 40%), the sixth grade - 39% (before the introduction of the technology, 38%). During the period of implementation of the technology in the experimental classes, the number of students who attend physical education classes with pleasure has increased. In the fifth grade, this indicator increased from 74 to 88%, and in the sixth grade from 80 to 86%. According to the results of the study, it was also found that after the introduction of the technology in the experimental fifth grades, compared to the control ones, the number of students who started doing exercises increased by 15%, in the group of sixth graders, this difference is 10%.

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ**

**Боднарюк Євгенія**, магістрантка

**Курнишев Юрій Альбертович**, канд. пед наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Гречка Ганна**, вчитель фізичної культури,

*Міжнародна Українська Школа - Tarptautinė Ukrainos mokykla,*

*м. Каунас, Литва*

Розбудова національної системи освіти в соціально-економічних умовах України, характерних для ХХІ століття вказує на потребу критичного

осмислення досягнутого рівня і зосередження зусиль та ресурсів на вирішенні найбільш актуальних проблем, які гальмують розвиток освітньої галузі, зокрема фізкультурно-спортивної складової [4]. Активізація досліджень з проблематики студентського спорту припадає на завершення ХХ – початок ХХІ століття. Значною мірою це спровоковано зростанням зацікавленості суспільства різними соціальними практиками спорту та окремими видами спорту.

Загальновідомо, що перед галуззю фізичної культури і спорту ставляться основні завдання пов'язані із зміцненням здоров'я населення та підвищення авторитету держави на міжнародній арені. Перше з них має можливість бути реалізованим через залучення населення до занять фізичною культурою і масовим спортом, друге – здебільшого, через результативність виступів представників країни у спорті вищих досягнень. У зв'язку із цим студентський спорт, який є складовою фізичного виховання молоді, окреслює значні резерви для реалізації вищезазначених завдань.

Студентський спорт як позааудиторна форма фізичного виховання, орієнтований на залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, організацію активного відпочинку, самореалізацію студентської молоді. Він є зв'язковою ланкою між масовим спортом та спортом вищих досягнень. Таким чином, студентський спорт доповнює і збагачує професійну підготовку висококваліфікованих фахівців в умовах вузу для різних галузей суспільної діяльності [2; 3].

Передумовами формування комплексу послідовних та спрямованих кроків щодо розвитку студентського спорту варто розглядати те, що за останній період відбулося значне погіршення здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення, знизився рівень залучення підлітків та молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом [5].

Для об'єктивного вивчення проблем, що потребують розв'язання для покращення ефективності функціонування та розвитку студентського спорту в сучасних умовах України ми виокремили їх у групи пов'язані із створенням умов для розвитку та оптимального функціонування студентського спорту –

соціополітичні; нормативним регулюванням і виконанням права як засобу управління галуззю студентського спорту – нормативно-правові, взаємозв'язками різного рівня і тимчасовими взаєминами між елементами та визначенням порядку й умов функціонування студентського спорту – організаційні, забезпеченням студентського спорту матеріальними засобами різного характеру – матеріально-технічні, сукупністю обґрунтованих прийомів для перетворення сутності соціального явища студентського спорту – методологічні.

Таким чином, прагнення розробити обґрунтовану та ефективну систему оздоровлення студентської молоді повинно максимально враховувати особливості розвитку фізичного виховання та студентського спорту в сучасних умовах України. Наявна позитивна мотивація студентів до занять руховою активністю паралельно відкриває проблемне поле відносно навчально-тренувального та виховного процесів молоді реалізованих засобами студентського спорту.

Виявлене проблемне поле студентського спорту України у XXI столітті зумовлює пошук ефективних шляхів вирішення ситуації, що склалася. Узагальнення значної кількості наукових досліджень присвячених студентському спорту в Україні та закордонного досвіду дало нам підстави визначити такі перспективи [1]: обґрунтування та створення умов збільшення джерел фінансування студентського спорту (на національному та місцевому рівнях); розроблення форм матеріальної підтримки для студентів-спортсменів; офіційна реєстрація спортивних результатів університетів і наявністю спортивного рейтингу університетів; інтеграція діяльності між студентськими лігами, спортивними клубами університетів і професійними клубами з видів спорту; збільшення фізкультурної освіченості студентської молоді; створення і функціонування розгалуженої мережі спортивних клубів із якісною взаємодією за різними напрямками діяльності створення безбар'єрності у системі освіти в Україні сприяє розвитку нового напрямку спортивного студентського руху – спорт серед студентів з особливими потребами.

Визначене проблемне поле та виявлені фахівцями перспективні напрями для організаційно-економічної та науково-методологічної діяльності у студентському спорті формують актуальне науково-практичне завдання, пов'язане із становленням та розвитком студентського спорту України в умовах характерних для новітнього періоду розвитку країни, зокрема у ХХІ столітті.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Адирхаєв С. Науково-методичне обґрунтування спортивного руху серед студентів з особливими потребами – як нового напрямку розвитку спорту в Україні / Сослан Адирхаєв, Микола Житовоз // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 2. – С.10–12.
2. Касьяненко О. Г. Анкетирование студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта по олимпийскому образованию в условиях интенсивного использования компьютерных технологий / Касьяненко О. Г. // Физическое воспитание студентов: сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2008. – № 4. – С. 80–84.
3. Приходько И. И. Организация работы по подготовке спортивных резервов в училищах физической культуры / И. И. Приходько, С. А. Левадня, В. В. Пинчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків; Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №11. – С. 74 – 77.
4. Приходько І. Аналіз матеріально-технічного забезпечення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю в Україні/ І. Приходько, С. Левадня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 188 – 190.
5. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу / О. Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, 2012. – Вип. 103. – С. 402–410.

## ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

**Козак Марина**, магістрантка

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Плачінта Ірина Михайлівна**, директор

*Новоселицький медичний фаховий коледж*

*Буковинського державного медичного університету, Україна*

**Курнишев Юрій Альбертович**, канд. пед наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Соціально-економічні та політичні перетворення, які відбуваються в Україні протягом останніх років, обумовили радикальні зміни майже у всіх галузях життя нашого суспільства, в тому числі і в системі вітчизняної вищої освіти [3].

Розвиток суспільства невід'ємно пов'язаний з розвитком освіти. На сучасному етапі прогресивний розвиток педагогічної освіти країни тісно пов'язаний з освітньою діяльністю вищої школи, зокрема, з підготовкою майбутніх викладачів. Від їхньої педагогічної компетентності, педагогічної толерантності, педагогічної свідомості та самосвідомості залежить не тільки становлення та розвиток педагогічної освіти в країні, але і розвиток самої держави, її стабільність, її прогрес [4].

Однак, які б зміни не відбулися у вищій школі, вони неодмінно будуть стосуватися викладача. Сучасні вимоги до тої ситуації, яка склалася в освітній галузі потребує необхідності розробки новітньої структури щодо спеціальної психолого-педагогічної підготовки як майбутніх викладачів вищої школи, так і дійсних викладачів. Традиційне педагогічне навчання та виховання майбутніх викладачів вищих шкіл в межах університетів стає вже недостатнім та малоефективним [2].

Як свідчить аналіз праць багатьох вчених-дослідників, дослідження будь-якої свідомості неможливе без визначення самого поняття «свідомості» взагалі.

Різноманітність та неоднозначність філософських підходів до рішення проблем свідомості мала свій відбиток як на інтерпретації психіки, так і на інтерпретації свідомості.

Питання дослідження психологічної природи свідомості особистості є не до кінця вивченим. Відчувається недостатність як теоретичних так і експериментальних досліджень при вивченні даного явища. Треба зазначити, що існує велика потреба у більш достовірних наукових знаннях про сутність, структуру, механізм формування, становлення та розвитку свідомості особистості у фахівців, які працюють безпосередньо з людьми, а це: вихователі, педагоги, лікарі, менеджери, соціальні працівники та інші.

Проблема формування педагогічної свідомості майбутніх викладачів вищих шкіл набуває сьогодні особливо великого значення. Формування педагогічної свідомості у майбутніх викладачів відбувається у процесі підготовки у закладі вищої освіти і тому сьогодні велика увага приділяється проблемам педагогічної свідомості в сучасній вітчизняній педагогічній науці, а разом з тим і проблемам становлення студента, як майбутнього викладача вищої школи, як людини високої педагогічної моралі, високої педагогічної культури та високої педагогічної свідомості. Але, на жаль, у педагогічній науці педагогічна діяльність викладача подається більш ідеалізовано, ніж реально і це є велика проблема для майбутніх викладачів, бо у їх індивідуальній педагогічній свідомості виникає помилкове уявлення про реальну педагогічну діяльність.

Завдання сучасної педагогічної науки полягає у тому, щоб не тільки підготувати майбутнього викладача з певною сумою знань, але і виховати в нього духовність, моральність, культуру почуттів, толерантність, доброту, відповідальність, чітку позицію громадянина України.

Ми поділяємо думку з Ш. Амонашвілі [1] щодо проблем педагогічної свідомості в сучасній вітчизняній педагогічній науці. Серед багатьох проблем педагогічної свідомості ми виділяємо найактуальніші на сьогоднішній день.

Перша проблема – це авторитаризм. Авторитаризмом пронизані сучасні програми з їх стандартами, підручники, методичні рекомендації та ін. Його присутність відчувається майже у всіх державних документах стосовно освіти.

Друга проблема полягає в утилітарності мети освіти. Нею може бути стихійна мета, а саме: мета вступу до закладу вищої освіти; мета досягнення певного рівня освіти.

Третя проблема – перетворення педагогіки у формальну з її тестами, таблицями, схемами, діаграмами, що віддаляє її від студентів та викладачів.

Четверта проблема полягає у тому, що проблема освіти починається з проблеми індивідуальної педагогічної свідомості.

П'ята проблема вітчизняної педагогічної науки та педагогічної свідомості відображає бездуховність.

Для вирішення проблем, існуючих в педагогічній науці та в педагогічній свідомості майбутніх викладачів вищих шкіл, необхідно частіше звертатися до класиків педагогіки, ціннісною орієнтацією яких була духовність, моральність та культура. Необхідно, щоб педагогічна свідомість майбутніх викладачів вищих шкіл набула духовного змісту, тільки тоді відбудеться переосмислення та переорієнтація ціннісних напрямків в освіті.

Майбутні викладачі повинні більше звертатися до педагогічних класиків для усвідомлення педагогічних цінностей, намагатися досягти рівня свідомості таких класиків, як Я. Коменський, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін. Тільки тоді можна буде зрозуміти, що без духовності, моральності, культури не відбудеться якісного виховання та формування педагогічної свідомості на високому рівні.

У доповіді Міжнародної комісії з освіти, представленій ЮНЕСКО, наголошується на тому, що «людство потребує ідеалу та моральних цінностей. Немає більш благороднішої задачі, яка стоїть перед освітою, ніж пробудити у кожного, з урахуванням його традицій, переконань та при повній повазі плюралізму, підйому духа та думки до усвідомлення універсального світу».



Не применшуючи значення висловлень вищезазначених вчених, дозволимо собі не погодитися з їх думкою, бо ми маємо досить багато відомих імен у галузі педагогіки, які є яскравими прикладами величезної ролі знань, ролі того, що дають людині знання та як знання впливають на її життя. Знання, на нашу думку, мають служити становленню та розвитку особистості.

На превеликий жаль, економіка, яка на даний час знаходиться у стані застою, не стимулює підвищення якості вищої освіти. Зростання безробіття, бідності, економічне і політичне послаблення країни, зростання корупції – все це є тими причинами, які послаблюють у молоді інтерес до навчання у вищій школі. Невідповідна оплата інтелектуальної праці стала причиною зниження мотивації у молоді до отримання якісної вищої освіти та переосмислення цінностей. Такі умови не стимулюють якості покращення аспірантської підготовки.

Загалом необхідно відзначити, що зміни у педагогічній освіті залежать не від рішень уряду та Міністерства освіти, а від того, який викладач прийде у вищу освіту, від його інтелекту, культури, духовності, від його педагогічної свідомості та ціннісних орієнтирів. Ми переконані, що від викладача вищої школи залежить не тільки якісний рівень підготовки майбутніх викладачів, але і престиж закладу вищої освіти.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Амонашвілі Ш.О. Школа життя / Пер. з рос. – Хмельницький: Подільський культурно просвітницький центр ім. М.К. Реріха, 2002. – 170 с.
2. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 472 с.
3. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2014. 456 с.
4. Швед М. С. Тенденції підготовки соціальних педагогів в антропологічному вимірі. / М. С. Швед // Наукові записки НДУ ім. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2012. – №3. – С.53–55.

# ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯК ЕЛЕМЕНТ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ

Логвиненко Анастасія,

**Васкан Іван Георгійович**, канд. пед. наук, доцент  
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Особистісно орієнтоване навчання на уроках фізичної культури передбачає урахування індивідуальних особливостей кожного учня для максимально ефективного розвитку його фізичних якостей та здоров'я. Цей підхід базується на розумінні, що кожна особистість унікальна, і вимагає індивідуального підходу до навчання та виховання. До основних принципів особистісно орієнтованого навчання на уроках фізичної культури відносять:

1. Диференціація завдань – врахування різних рівнів фізичної підготовленості учнів та надання завдань, які відповідають їхнім індивідуальним можливостям.
2. Особистісний підхід – націлення уваги на індивідуальні інтереси, потреби та цілі кожного учня у сфері фізичної активності.
3. Врахування здоров'я – врахування індивідуального стану здоров'я кожного учня та надання завдань, які відповідають його фізичним можливостям без шкоди для здоров'я.
4. Сприяння самостійності – розвиток навичок самостійності та відповідальності за своє фізичне здоров'я і розвиток.
5. Різноманітність завдань – забезпечення різноманітності вправ та завдань, щоб задовольняти різноманітні інтереси та стиль навчання учнів.
6. Стимулювання до самовдосконалення – сприяння учням у встановленні та досягненні власних фізичних цілей, а також розвиток самоповаги через досягнення у спорті та фізичних вправах.

Особистісно орієнтоване навчання в фізичній культурі допомагає не лише розвивати фізичні навички, але й формувати здоровий спосіб життя, підвищує мотивацію та ефективність навчання.

Індивідуальний підхід на уроках фізичної культури - це принцип, що передбачає урахування особистісних особливостей та потреб кожного учня з метою максимального розвитку його фізичних здібностей і формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Індивідуальний підхід орієнтований, перш за все, на розкриття потенціалу кожної дитини. За його допомогою можна знайти «ключ» до кожної особистості. Цей підхід вважається одним з ключових принципів педагогіки. Хоча сама ідея індивідуального підходу має творчий характер, існують основні аспекти, які варто враховувати при застосуванні диференційованого підходу до дітей.

Основні елементи індивідуального підходу на уроках фізичної культури включають: проведення початкової діагностики для визначення індивідуальних рівнів фізичної підготовленості, здоров'я та інших особистісних особливостей; створення індивідуальних тренувальних програм, враховуючи різні фізичні можливості, цілі та інтереси учнів; спрямованість на підтримку позитивного ставлення до фізичних занять, враховуючи індивідуальні мотивації та інтереси; призначення завдань, що відповідають різним рівням фізичної активності та здібностей кожного учня; врахування фізичних обмежень, вад здоров'я та інших індивідуальних особливостей учнів; залучення учнів до участі в процесі планування та оцінки свого власного фізичного розвитку; забезпечення атмосфери підтримки та заохочення для кожного учня, незалежно від його фізичних здібностей.

Враховуючи різницю в рівні фізичної підготовки, біологічному та психічному розвитку дітей одного віку, їх реакція на фізичні навантаження може значно відрізнятись. Ці та інші фактори визначають необхідність індивідуального підходу як у навчанні вправ, так і в розвитку фізичних здібностей.

При складанні плану індивідуального виховання фізичних здібностей учнів необхідно чітко визначити: початковий рівень розвитку фізичних здібностей; засоби та методи педагогічного впливу, які будуть використовуватися; реакцію систем організму на навантаження щодо обсягу та інтенсивності; час, в який

буде проводитися навантаження та відпочинок при вихованні витривалості, швидкості, силових здібностей, гнучкості, сили та спритності.

Таким чином, визначення індивідуальної міри доступності та пошук шляхів її реалізації слід розглядати як системну роботу вчителя, а не як випадкову форму адаптації можливостей дітей. Оптимальна складність завдань повинна враховувати можливості учнів засвоювати теоретичну інформацію (знання) та опановувати певну структуру рухових дій, а також виявляти фізичні та психічні зусилля. Отже, індивідуальний підхід на уроках фізичної культури сприяє більш ефективному розвитку кожного учня, підвищенню його мотивації та задоволенню від фізичної активності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання /О.П.Аксьонова//Теорія та методика фізичного виховання. – 2011.- №3.–с. 25-31.
2. Зайченко І.В. Педагогіка: навч. посіб, 2-е вид. / І.В. Зайченко. – К.: Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.2. – 24

## **ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Палагнюк Олександра**

**Палагнюк Тарас Васильович**, кандидат педагогічних наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Для дальшого руху у процесі розвитку незалежності нашої держави, здоров'я нації, як важливу сферу буття, потрібно розглядати як комплексну складову важливих чинників – психічного, соціального і фізичного. Процеси удосконалення системи національної освіти в тому числі і фізичного виховання набувають першочергового значення [1]. Для розв'язання сукупності освітніх й

оздоровчих завдань, доцільно звернутися до вивіреного універсального способу – застосування національних традицій у виховній роботі серед молоді [2].

В сьогоденні велике значення має відродження національного компонента виховання особистості в системі різноманітних заходів, які зорієнтовані на залучення до широкої участі в них молоді. Практична спрямованість спортивної роботи з молоддю повинна орієнтуватися на потреби їх соціалізації та соціальної адаптації, на підтримання єдності з іншими соціальними системами на основі норм позанавчального виховання – взаємодії різного впливу на особистість, інтеграції та диференціації загальнолюдських цінностей. Усі ці процеси обумовляють успішне входження молодого покоління у суспільне життя.

Оптимізація зазначеного комплексу сфер життєдіяльності молоді є суттєвим чинником сучасної соціокультурної ситуації в країні. Кількісні параметри рухової активності молодого покоління на 40-50 % нижчі від необхідної. Причому за час навчання в закладах середньої освіти вона має тенденцію до зниження. А дефіцит рухової активності негативно впливає і на фізичний і й на психічний розвиток молоді.

Ефективним напрямом усунення недоліків, що погано впливають на здоров'я, є нові розробки змісту, форм, методів і шляхів включення у виховну роботу елементів національних традицій у сфері фізичної культури. Їх застосування, допоможе компенсувати дефіцит рухової активності молоді та обумовить формування в них системи культурних цінностей з опертям на національні устої.

Поширеним видом запровадження масової фізичної культури в виховну роботу серед молоді є проведення спортивно-масових заходів у формі різних свят. Така форма стала традиційною і активно поширилася серед різних закладів освіти. Здебільшого такі заходи проводяться з метою ефективного розвитку фізичної культури, поширенню занять спортом. По цьому їх завданнями стають: відродження національних традицій серед українців щодо тілесного і духовного виховання; залучення учнівської та студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування в українському суспільстві навичок

здорового способу життя з опертям на національні культурні і педагогічні традиції.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

2. Сова А. Іван Боберський: біля джерел української тіловиховної і спортової традиції / Сова А., Тимчак Я. // Вісник НТШ. – Львів, 2016. – Ч. 55. – С. 61–64.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

**Сороколів Наталія, Римар Ольга, Шевців Уляна**  
*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

Фізичне виховання студентів на сучасному етапі має низку особливостей, які враховують сучасні тенденції та потреби студентського співтовариства. Це пов'язано спочатку із запровадженням жорсткого й адаптивного карантину, спричиненого поширенням захворювання на Covid-19, а пізніше – з повномасштабною збройною агресією росії на територію України.

Питанню висвітлення фізичного виховання студентів присвячено чимало наукових праць українських науковців, які розкривали особливості фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційного навчання під час карантинних обмежень [1, 5, 6] та пошуку шляхів удосконалення рухової активності під час дистанційного навчання [2], в умовах воєнних дій [3], а також організації фізичного виховання в закладах вищої освіти в сучасних умовах [4] та ін. Незважаючи на значний інтерес науковців до проблем фізичного виховання студентів, ми вважаємо, що в літературних джерелах приділяється недостатня увага розкриттю саме особливостей фізичного виховання студентської молоді,

що дозволило нам узагальнити наукові праці та виділити наступні акценти фізичного виховання студентів:

1. Варіативність програм. Програми фізичного виховання на сучасному етапі орієнтовані на індивідуальні потреби студентів. Вони можуть включати різноманітні види активностей, від фітнесу і занять на відкритому повітрі до командних видів спорту.

2. Акцент на здоров'ї та фітнесі. На сьогодні, зростає увага до підтримки загального фізичного здоров'я студентів, оскільки захворювання на Covid-19 часто дає ускладнення в діяльності тих чи інших систем організму. Програми можуть включати елементи здорового способу життя, включаючи правильне харчування та психічне благополуччя, що надзвичайно важливо в умовах війни.

3. Технологічні інновації, включно з використанням цифрових пристроїв та застосунків. Сьогодення спонукає до використання сучасних технологій, таких як мобільні додатки та віртуальні тренування. Це в свою чергу, може сприяти підвищенню інтересу та підвищенню ефективності фізичного виховання студентів.

4. Гнучкі графіки навчання з фізичного виховання, особливо у профільних закладах вищої освіти, що пов'язано з укладанням індивідуального плану навчання та тренування студентів-спортсменів. З урахуванням завантаженості студентів навчальним процесом, програми фізичного виховання можуть пропонувати гнучкі графіки тренувань, щоб кожен міг знайти зручний час для участі.

5. Формування соціальних компетентностей студентів, сприяння командної взаємодії. Участь у командних виданнях спорту або спільних фізичних заходах може сприяти формуванню командного духу та підтримувати соціальні зв'язки серед студентів.

6. Адаптація до індивідуальних потреб – реалізація принципу «студентоцентризму». Врахування різних рівнів фізичної підготовленості та

індивідуальних особливостей допомагає забезпечити ефективне виконання фізичних вправ та тренувань для всіх студентів.

Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел дав можливість нам виявити низку особливостей фізичного виховання студентів у сучасних умовах. Тому викладачам закладів вищої освіти треба звертати увагу на те, щоб засоби програм з фізичного виховання сприяли загальному благополуччю студентів, були спрямовані на розвиток фізичних якостей та формування психологічних навичок, а також сприяли збереженню здоров'я на тривалий термін.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Біленко Д.О. Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів в дистанційному режимі навчання. Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро, 2022. С. 21–24.

2. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Переяслав, 2022. № 10. С. 162–169. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21>.

3. Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Мат. Регіональної наук. інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: зб. наук. пр. ДНУ. Дніпро, 2022. С. 53–58.

4. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти усучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього: зб. статей (26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р.), 2018. С. 64.

5. Цибулько Л., Глоба Г. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 6 (344). Ч. II. С. 84–97.

6. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. № 4(134). С. 116 – 120. DOI [10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).29).



# ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Кобилюк Христина,**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Уроки з фізичної культури в умовах дистанційного навчання вимагають індивідуального підходу до учнів та зацікавлення їх до занять спортом. На сьогоднішній день, в умовах, які склалися, це найактуальніша тема, для всіх вчителів система дистанційного навчання це щось нове та цікаве, це те, чого довелося вчитися, знайомитися із новими технологіями викладання. Для проведення уроків нам пропонують такі платформи як «Google Meet» та «Zoom», які є дуже цікавими у використанні та дають можливість добавляти багато свого, щоб дітей різного віку зацікавити займатися спортом та налагоджувати контакт з ними.

Як показує практика, можливість надавати інформацію для великої кількості дітей, участь в дистанційних проєктах, конкурсах, олімпіадах тощо, суттєво зміцнює мотиваційну основу навчального процесу, зацікавлює учнів підвищує їхню активність в опануванні знань, умінь і навичок. Важливим також є те, що новітні технології - це використання технічних приладів, таких як: комп'ютери, ноутбуки, смартфони, які користуються великою популярністю для сучасних дітей та істотно впливають світоглядні якості зростаючої особистості.

У наш час дуже багато дітей виїжджають, або вже виїхали закордон, але батьки хочуть щоб дитина закінчила навчання та отримала повну загальну середню освіту в тій школі, якій навчалася до моменту виїзду, тому є такі форми навчання як: очна, змішана або дистанційна, завдяки яким кожна дитина має можливість отримати знання незважаючи на місце проживання. Дистанційна форма навчання - це одна із типів навчання, що характеризується освітньою взаємодією, а її реалізація відбувається з допомогою інтернет ресурсу та інноваційних гаджетів. Дистанційна форма навчання зберігає всі характерні

властиві навчального процесу і також не втрачає компонентів системи навчання, що є дуже важливим.

Перевага дистанційних форм освітньої діяльності полягає в підготовці вчитися до уроків, у підготовці цікавого подання матеріалу для засвоєнні, можливості швидкої та ефективної самореалізація учнів, зворотній зв'язок учнів з вчителем, зокрема від самих учнів багато в чому залежить спрямованість, вибір засобів і форм навчання, а також темп освоєння знань, умінь та навичок. Така ідея полягає у використанні таких нових можливостей для підвищення ефективності вирішення освітніх завдань в галузі фізичної культури.

При вивченні нового матеріалу вчитель пояснює, направляє, організовує навчальний процес та керує уроком, а сам матеріал може відображати замість нього комп'ютер. За допомогою відеозапису, звуку і тексту учень отримує уявлення про ту чи іншу рухову дію, вчиться копіювати послідовність рухів, виявляє помилки та отримує знання.

Вчитель за допомогою програм «Google Meet», «Zoom» або відеозапису показує, як виконувати ті чи інші вправи, а учні вдома вчать правильно виконувати ці вправи і роблять відео звіт та отримують оцінку за свої завдання.

Багатьом здається це несерйозним, але це тільки на перший погляд. Наші учні проводять сидячи за комп'ютером по 5-8 годин на день це мінімум. Дуже мала кількість з них роблять загально розвиваючі вправи (ЗРВ) або будь-які інші вправи для покращення самопочуття, що шкодить їхньому здоров'я для подальшого нерухливого життя. А такий підхід до занять фізкультури вдома зацікавлює учнів більше рухатися та не сидіти на місці.

У ролі домашнього завдання кожен учень отримує перелік елементів рухової дії (ЗРВ, стрибки, присідання і інше.), з яких він повинен скласти спортивні комплекси на основі пройденого матеріалу.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість учням хочеться очного спілкування з однолітками, їм подобається вчитися, подобається відвідувати уроки, спілкуватися у класах, проявляти себе, отримувати знання з живої розмови вчителя та вести діалог. Також можливість навчатися дистанційно

- це хороша альтернатива якщо склалися такі обставити, на теперішній час знання можна отримати вдома з телефону чи комп'ютера і це також можливість для покоління. Зацікавлення учнів до фізкультури це складова вчителя та наснага працювати у сфері фізичної культури.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2019). Положення про Центр науково-методичної підтримки організації дистанційного навчання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

2. Качан О. А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури/ Качан О. А. // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. №2 с. 21-23.

3. Гулька О. В., Грабик Н. М. Використання Zoom та Google meet як засобів дистанційного та змішаної форм навчання у вивченні біологічних дисциплін на факультеті фізичного виховання. Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 11–12 листопада, 2021). Тернопіль: ТНПУ ім В. Гнатюка, 2021. С.125–128

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Бушуляк Альона**

*Вихователь-методист Закладу дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 9 «Розквіт» Чернівецької міської ради*

Проблема аутизму в Україні не нова, але вона залишається ще недостатньо опрацьованою і разом з тим особливо актуальною. Вагомий вклад у дослідження даного питання внесли українські науковці та практики (Т. Ілляшенко, Д. Шульженко, К. Островська та ін.), які спираючись на досвід закордонних досліджень (S. Harris, H. Asperger, M. Bristol та ін.), намагалися систематизувати та адаптувати їх напрацювання до наших реалій.

Саме завдяки стрімкому розвитку науки і доступності до інформаційного простору, люди все частіше стали помічати, що поруч із ними ростуть незвичайні діти. Це діти з розладами аутистичного спектра. Їх часто називають «дітьми дощу» через те, що вони сприймають світ не так, як більшість людей, не слідуєть нормам і правилам, звичним для нас, їм незрозуміло і нецікаво те, що роблять їх однолітки. Для дітей з розладами аутистичного спектра характерна наявність своєї, закритої для сторонніх картини світу, проте, їм дуже потрібна наша допомога, підтримка і розуміння.

Аутизм – це побутова назва цілого ряду станів, які класифікують як розлад аутистичного спектра (*скор.* РАС).

РАС – це стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим і всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. Його неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя.

Цей стан характеризується тріадою, згідно з якою й визначають наявність порушення: відсутність прагнення та здатності підтримувати соціальну взаємодію. Діти з РАС не схильні до усамітнення, але проявляють нездатність до встановлення соціальних контактів, тобто вони не ініціюють спілкування як з дорослими, так і з однолітками; вузькість, обмеженість інтересів. Малюки з РАС схильні зациклюватися на певному занятті, грі, предметі, тобто це може бути прагнення гратися з однією і тою самою іграшкою, сортувати певні предмети, дивитися один і той самий мультим тощо; стереотипність поведінки. Дітей з РАС часто можна визначити по здійсненню регулярних дивних дій або ритуалів.

Згідно статистики за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, РАС виникають із частотою 1 випадок на 160 дітей; згідно з даними Центру з контролю та профілактики захворювань США (CDC), поширеність РАС зростає майже втричі (з 1 випадку на 166 дітей у 2004 році до 1 випадку на 56 дітей у 2018 році); в Україні показник кількості вперше діагностованих випадків РАС зріс у 8,5 разів з 2006 року до 2017 року.

Через різноманітність симптоматики та вираженості ключових і супутніх симптомів, діти з діагнозом РАС відрізняються один від одного. У більшості випадків ці стани проявляються у перші 5 років життя, тому надзвичайно важливо якомога раніше їх помітити і починати з ними працювати. Діти з РАС можуть бути надзвичайно обдарованими, проте їм потрібно багато часу, щоб навчитися чомусь дуже простому, буденному. До 6 років мозок дитини перебуває на стадії активного засвоєння інформації, тому якщо активно розвивати «дитину дощу» до цього віку зусиллями батьків, психологів, реабілітологів, арт-терапевтів, педагогів, логопедів, то з часом її можна адаптувати до соціального життя. Метою терапії дітей з РАС є досягнення максимального рівня функціонування, незалежності та максимальної якості життя.

Нині простежується позитивна динаміка щодо включення дітей з РАС у освітньо-виховний процес в закладах дошкільної освіти, починаючи з раннього віку. Процес інклюзії покликаний забезпечити швидшу адаптацію та соціалізацію «дітей дощу». Для досягнення цієї мети слід підвищувати обізнаність працівників закладів дошкільної освіти про особливості дітей з РАС та взаємодії з ними.

Одним з важливих аспектів освітньо-виховного процесу в ЗДО є опанування дітьми з РАС ключових компетентностей освітнього напрямку «Особистість дитини», а саме: рухової, здоров'язберезувальної та особистісної. Ключовим елементом у цьому процесі є заняття з фізичної культури. За допомогою спеціально підібраних вправ коригуються дефекти мовного і фізичного розвитку, знижується тривожність, активізується контактність з навколишнім світом.

Фізкультура для дітей з РАС вирішує не тільки фізіологічні проблеми, а й розвиває здатність до імітації (наслідування), стимулює дитину до виконання різних інструкцій, формує навички довільної організації дитиною рухів власного тіла, виховує комунікативні навички і здатність до взаємодії всередині колективу.

Слідуючи простим універсальним рекомендаціям, педагоги можуть успішно взаємодіяти та допомогти соціалізуватися дітям з РАС: 1. Завжди виконуйте вправи разом з дитиною. 2. Починайте з простого і постійно додавайте та ускладнюйте завдання. 3. Чітко витримуйте регулярність занять. 4. Завжди заохочуйте дитину. 5. Візуалізуйте процес. Найчастіше дітям з аутизмом легше розуміти та опанувувати візуальну інформацію. Використовуйте візуальні маркери: малюнки, предмети, відео тощо.

Працювати та взаємодіяти з дітьми з РАС непросто, але це життєво необхідно їм для успішної адаптації до сучасного світу і функціонуванню в ньому. Завдання педагога полягає саме в тому, щоб залишити позитивний слід у житті кожної дитини, з якою взаємодієш.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Колодько, А. О. «Особливості встановлення контакту та взаємодії з дітьми дошкільного віку з розладами аутистичного спектра за допомогою ігрової діяльності.»(2021).
2. Породько, М. І. «До питання психомоторного розвитку дошкільників з аутистичним спектром порушень.» (2016).
3. Породько, М. І. «Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку з аутизмом.» (2017).
4. Яшна О. П. Теоретичне обґрунтування навчання фізичним вправам дітей з синдромом раннього аутизму. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2016, 1: 124-127.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Дудіцька Світлана Петрівна**, к. н. з ф. в. і с., доцент  
*Чернівецькій національній університет імені Юрія Федьковича*  
**Ковач Шондор**

*Ужгородський національний університет*

Зміст базового компонента дошкільної освіти побудовано відповідно до вікових можливостей дітей на основі компетентнісного підходу, тобто

спрямованості навчально-виховного процесу на досягнення соціально закріпленого результату, що зумовлює необхідність чіткого визначення засвоєння дитиною змісту освітніх ліній, підкреслює важливість закладання в дошкільному віці фундаменту для набуття у подальшому спеціальних знань та вмій. Увага педагога має спрямовуватися на головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини. Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять заняття з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури), різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні св'ята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тиждні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання та використання здоров'я зберігаючих технологій з фізичного виховання. Таким чином, можна систематизувати різні технології, які в певній послідовності мають використовуватися в ранковій, гігієнічній, лікувальній гімнастиках, на фізкультурних заняттях, під час проведення різних видів навчально-виховних заходів.

Ознакою зміни пріоритетів у фізичному вихованні стала необхідність забезпечення варіативності впливу на дитину, що передбачає відхід від традиційних методів виховного впливу роботи та зміну змісту фізкультурно-оздоровчої роботи, використання багатого арсеналу різноманітних засобів фізичного виховання і форм роботи з дітьми, використання здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу [2].

Варто зауважити, що використання як давніх так і сучасних технологій оздоровлення дітей в процесі навчання й виховання набуває ефективності, якщо вони будуть ґрунтуватися на теоретико-методологічних засадах, присвячених

оздоровленню підростаючого покоління через рухи всього тіла.

Водночас з обов'язковими формами роботи у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Більшість з них проста у застосуванні, викликає велику емоційну насолоду, а головне – має ефективний комплексний вплив на процес формування здоров'я дітей.

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» має узагальнений характер і передбачає комплексну систему впливу на дитину з погляду збереження її здоров'я та базову вимогу до вибору всіх освітніх технологій.

Серед інноваційних оздоровчих технологій у ЗДО слід виокремити фітболгімнастику, вправи на тренажерах, ритмічну, художню гімнастику, гімнастику ушу, пальчикову гімнастику (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, гімнастику для м'язів очей, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, етюди, пантоміми).

У відповідності до тверджень О. Богініч, здоров'язбережувальна технологія, як складова структурна одиниця системи освіти, виступає в ролі якісної характеристики освітніх технологій, визначаючи ефективність збереження здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу під час досягнення освітнього результату.

Новітні підходи до змісту фізичного розвитку вихованців, а саме використання нетрадиційних засобів сприяють підвищенню рівня здоров'я сучасних дошкільників. Рухова активність дітей, стимуляція пропрео рецепторів і м'язів з використанням новітніх технологій позитивно впливає на роботу функцій центральної нервової системи.

Враховуючи вплив рухів на інтелектуальний, фізичний, морально-емоційний, психологічний розвиток дітей, можливе використання рухів у різних видах, формах і засобах розвитку й виховання дітей в умовах дошкільного навчального закладу.

Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною.



## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Богініч О. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку / Ольга Богініч // Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010 . – С. 124–148.
2. Богініч О. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі / О.Богініч, Н.Левінець, Ж. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України : зб. матеріалів наук.-метод. семінару / упоряд. І. Загарбницька. – К., 2008. – С. 7–9.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Ольга Любомирівна Богініч. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 126 с.
4. Футорний Сергій Сучасні технології які використовуються в процесі фізичного виховання і реабілітації при порушеннях постави і плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / Сергій Футорний, Наталія Носова, Тетяна Коломієць // Слобожанський науково-спортивний вісник державна академія фізичної культури. - 2017. - № 5(61). - С.104-109.

## **ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВМІНЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ГРИ В БАСКЕТБОЛ ДІВЧАТ 9-11 РОКІВ**

**Дудіцька Світлана Петрівна, доцент,  
Чорненькій Павло**

*Чернівецькій національний університет імені Юрія Федьковича*

Баскетбол займає одне з пріоритетних місць у фізичному вихованні школярів усіх вікових груп завдяки своїй специфічній ігровій діяльності, що забезпечує зрештою рішення виховних, оздоровчих та освітніх завдань фізичної культури. Відомо, що у питаннях техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів - ігровиків, провідні фахівці особливе місце приділяють єдності теоретичних знань та практичних дій. Існує думка, що вдосконалення техніко-тактичних дій у фізичній культурі набуває осмисленого дієвого засобу при використанні педагогічних умінь вже на початкових етапах навчання фізичним

вправам М. Прозар (2012), Е. Катц, О. Продан, Н. Фунтікова (2017), А. Калініченко (2022).

Розшифровуючи поняття «педагогічні вміння», доцільно сформулювати вимоги до умінь, що характеризує різні аспекти діяльності. Відповідно до класифікацій, запропонованих дослідниками, вміння поділяються на аналітичні, прогностичні, проєктивні, рефлексивні, гностичні, конструктивні, комунікативні, інформаційні, мобілізаційні, розвиваючі, орієнтаційні, перцептивні, спеціальні, організаторські, академічні, дидактичні мислення, уміння педагогічної техніки.

Навчання техніко-тактичних дій гри в баскетбол на основі формування педагогічних умінь у дівчат 9-11 років значно підвищить рівень фізичної та технічної підготовки юних баскетболісток, створить умови для формування основ техніко-тактичної майстерності та зміцнить здоров'я дітей. Удосконалення рухової діяльності юних баскетболісток у технічно складних вправах набуває більш осмисленої дії при використанні особистісно-орієнтованого підходу, який є цільовою основою формування індивідуальних знань, умінь та навичок, а педагогічні вміння виконують функцію вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

Практика свідчить, що чим більше у дітей знань про фізичну культуру, то більше розвивається розумовий компонент рухової діяльності, та покращуються результати у освоєнні умінь і навичок. Збільшена кількість годин на теоретичну підготовку дає право довести ефективність освоєння техніки гри в баскетбол.

Основним завданням навчання техніко-тактичних дій баскетболу дівчат 9-11 років у результаті формування у них педагогічних умінь і теоретичних знань закріплюються уміння у рухливих іграх та спеціальних ігрових вправах. У ході навчально-тренувального процесу дівчата освоюють пересування в стійці, зупинці стрибком, ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей, ведення м'яча правою і лівою рукою по прямій, з обведенням, кидок м'яча двома руками від грудей з місця, з відбиванням від щита, рухливі ігри з елементами баскетболу, міні-баскетбол.

Таким чином, при освоєнні техніко-тактичних дій гри в баскетбол в результаті педагогічних умінь формуються компоненти умінь: уміння застосовувати знання про виконання технічного елемента, вміння контактувати зі своїми однолітками, спрямоване на організацію тренувального процесу для спілкування дівчат один з одним, вміння зробити аналіз конкретного тренувального заняття з метою організації спільної діяльності для вирішення поставлених завдань, вміння самостійно конструювати ігрові взаємодії один з одним, вміння моделювати майбутні взаємодії.

Теоретична підготовка сприяє мобілізації уваги на отриману інформацію, виконання рухової дії з більшою ефективністю, якісне освоєння техніко-тактичних навичок гри в баскетбол.

Удосконалення рухової діяльності в тренувальному процесі набуває більш осмисленої дії при використанні особистісно-орієнтованого підходу, коли цільовою основою педагогічного процесу (тренування) стає формування індивідуальних знань, умінь та навичок, а педагогічні вміння займають особливе місце як один із засобів удосконалення техніко-тактичної підготовки тих, хто займається.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аркуша А. О., Королінська С. В., Ізмайлова Н. І., Слюсаренко О. О., Недорубко С. А., Зелененко Н. О. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник / А. О. Аркуша, С. В. Королінська, Н. І. Ізмайлова та ін. – Харків : НФаУ, 2013. – 103 с.
2. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с
3. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу / Р. В. Чопик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 2. – С. 20–26.

# ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ

**Носенко Яків Олегович**

викладач фізичного виховання, *Новоселицький медичний фаховий коледж  
Буковинського державного медичного університету*

**Дячук Олександр Павлович**

керівник фізичного виховання, викладач-методист, *Новоселицький медичний  
фаховий коледж Буковинського державного медичного університету*

**Величко Орест Іванович,**

вчитель фізичної культури Задубрівської філії Горішньошеровецького опорного  
ЗЗСО І-ІІІ ступенів, Заставнівської ОТГ

Освіта сьогодні розглядається не стільки як остаточно оформлений результат, що дає людині певну стабільність на все життя, скільки як процес, що йде крізь усе життя і який у зв'язку з цим відкриває перспективи до постійного самовдосконалення і саморозвитку.

Реформи, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, зокрема в сфері освіти і ставлять перед нею цілу низку нових завдань, виконання яких, цілком і повністю залежить від особистості і професіоналізму вчителя. Високі вимоги сучасного суспільства до особистості, рівня професійної компетентності й діяльності працівників освіти, і як наслідок, нові вимоги до підготовки педагогічних кадрів і підвищення кваліфікації учителів у системі професійної освіти припускають розвиток не лише їх професійно значущих якостей, але в цілому особистості як суб'єкта життєдіяльності й саморозвитку.

Суть професійної діяльності людини припускає її безперервну роботу із саморозвитку і самотворчості в межах кожного з потенціалів людини.

Початкову базу самовдосконалення особистості педагога утворюють усвідомлення ним своєї професійної ролі, осмислення можливих педагогічних рішень і їх наслідків, узагальнення своєї професійної діяльності й прогнозування її перспектив, здатність і готовність до самоконтролю і саморозвитку. [2].

Самовдосконалення як соціальний процес базується на вимогах суспільства та професії до особистості педагога. Причому, успішне самовдосконалення

педагога припускає, що планка вимог має бути трохи вище за його поточні уміння і навички. Тільки в цьому випадку виникає протиріччя між наявним і бажаним, і робота над собою принесе відчутний результат.

Отже, якщо джерело професійного самовдосконалення в педагогічній діяльності знаходиться в соціальному оточенні педагога, то рушійні сили цього процесу треба шукати в середині особистості педагога – у вигляді мотивів професійного самовдосконалення. Процес самовдосконалення педагога здійснюється у двох взаємозв'язаних формах – самовиховання та самоосвіти, взаємно доповнюючих один одного, таких, що чинять взаємний вплив на характер роботи людини над собою. В останні десятиліття педагогічна наука значно розширила інформаційний простір щодо суті професійного самовдосконалення та шляхів його реалізації.

Педагогічна спрямованість особистості, що розглядається як прояв загальної спрямованості особистості в праці, розвивається в процесі професіоналізації й істотно впливає на оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками. Спрямованість особистості в професійній підготовці пов'язана передусім з пізнавальною діяльністю і проявляється в інтересах, установці, мотивації, потребах, ціннісних орієнтаціях, пов'язаних з розвитком професіоналізму. Фундаментом педагогічної спрямованості виступає інтерес до професії учителя, що має вираз у прагненні опанувати педагогічні знання і уміння, визначені видами педагогічної діяльності. Готовність до професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичного виховання ми розуміємо як інтегративну характеристику професійно зрілої особистості, здатної свідомо і самостійно ставити перед собою ті або інші цілі й завдання та успішно здійснювати професійну діяльність і вдосконалюватися в ній.

Доведено, що формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного самовдосконалення є професійно значущим, цілеспрямованим процесом, що відповідає вимогам сучасної освітньої ситуації, що актуалізує проблему професійного самовдосконалення, готовність до якого виробляється в процесі професійної підготовки у виші. Він спрямований на

усвідомлення значення професійного самовдосконалення у майбутній професійній діяльності, прагнення до досягнення свідомо поставлених професійно значущих цілей, сформованість знань і умінь здійснення професійного самовдосконалення. Даний процес визначає необхідність самоосвіти, самореалізації, самоконтролю.

Враховано думку дослідників проблеми самовдосконалення, яка відображається в тезі, що самовдосконалення здійснюється шляхом активізації самоосвіти й самовиховання, що дозволило розглядати самостійність критерієм готовності до професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури.

Т.В. Шестаковою визначені сутнісні складові професійного самовдосконалення педагога: «що відображають специфіку основних форм його реалізації та вказують на характер самоактивності особи, а саме: самоосвіта, що спрямовується на оновлення і поглиблення наявних у спеціаліста знань з метою досягнення бажаного рівня професійної компетентності; самовиховання, що забезпечує систематичне формування й розвиток позитивних і усунення негативних професійно значущих рис і якостей» [3].

Професійне самовиховання Т.В. Шестакова розглядає: «як усвідомлена робота над вдосконаленням своїх професійно значущих якостей педагога, емоційно-вольової сфери, комунікативної компетентності, організаційних здібностей, психолого-педагогічної підготовки відповідно до вимог гуманістичної парадигми освіти»[3]. Зроблено висновок, що спрямованість учителя на професійне самовдосконалення знаходить свій вияв у самоосвітній та самовиховній діяльності, що позитивно впливає на професійну самореалізацію.

Підсумовуючи, О.С. Прокопова професійне самовдосконалення педагога розглядає: «як свідому професійну діяльність учителя в системі його неперервної педагогічної освіти, яка спрямована на підвищення фахового рівня вчителя, його професійну самореалізацію, подальший розвиток професійно значущих якостей, підвищення ефективності навчально-виховної роботи в школі відповідно як до

інтересів, потреб і можливостей учнів, так і до вимог суспільства щодо соціалізації, особистісного і професійного розвитку людини» [1].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Прокопова О. С Система професійного самовдосконалення вчителя хімії середньої школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»/О. С Прокопова.- К. : 2003.- 20 с

2. Утишева Є. В. Фізкультурна освіта: соціально-педагогічні та соціологічні аспекти: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 1999.–35 с.

3. Шестакова Т.В. Формування готовності майбутніх педагогів до професійного самовдосконалення: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — К., 2006. - 20 с.

## **ГРА ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Руснак Тетяна**

*Директор ЗДО №11 «Горобинка» Чернівецької міської ради*

**Груба Майя, Репуженська Людмила**

*Вихователь ЗДО №49 «Малютко» Чернівецької міської ради*

Основне завдання, яке стоїть перед вихователем – це покращити всебічний розвиток дітей, формувати в них певні знання та навички, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи, любов до своєї Батьківщини. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають різних навичок та вмінь. Теорія і практика переконує, що дошкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунття формування здорової, гармонійно розвиненої особистості; а ігри, вчені визначають універсальним засобом всебічного розвитку дітей [3].

Гра – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя [4]. Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування різних

ігор таких як народні ігри, рухливі ігри, дидактичні, творчі, сюжетно рольові всі ці ігри використовуються у системі виховання дошкільника. Тому завдання фахівців - зібрати цей скарб, розробити класифікацію відповідно до віку та розвитку дітей, запропонувати педагогам, які працюють із дітьми дошкільного віку, стислий і доступний зміст різноманітних ігор.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку пропонуються рухливі ігри, які сприяють розвитку фізичних якостей та формують навички, сюжетно рольові ігри де емоційна насиченість, не диференційованість, живість дитячих сприймань і дитячих переживань дають можливість дитині при наявності самих мізерних засобів розгорнути яскраві драматичні дії». Це такі рухливі ігри як «У лісочку на горбочку», «У річку гоп», «Дістань пір'ячко», «Сонечко і дощик», «У ведмедя в бору», під час цих ігор у дітей виховуються навички ходьби по колу та врозтіч, навички у стрибках, розвивається спритність, швидкість, координація рухів.

У народній рухливій грі «Галя по садочку ходила», «Сірий кіт», «Віє вітер з під воріт», «Глечики», одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу усіх органів і систем. Діти пізнають національні традиції імітують трудову діяльність, природні явища та емоції. Використання дидактичних ігор наприклад «Маленькі помічники» впливає на розвиток мовлення, мислення, підводить дітей до розуміння, що необхідно допомагати рідним людям, закріпити вміння дітей розповідати про свою допомогу, під час гри «Що змінилось?», формуються вміння помічати зміни природи, розвиває зорову пам'ять, увагу, виховують інтерес дітей до різних уявлень, така гра як «Розмова квітів»-закріплює знання дітей про первоцвіт місце зростання, розвиває пам'ять, уяву та логічне мислення.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Вільчковського Є. С., Мудрика С. Б., Цося А. В. та ін.

Наукові дослідження Вільчковського Є. С. засвідчують вплив рухливих



ігор на підготовленість дітей до навчання у школі. Мудрик С. Б. розкриває вплив ігор на гарт, як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості дітей. Цось А. В. звертає увагу на необхідність застосування народних ігор у навчально-виховному процесі дітей різного дошкільного віку.

Таким чином, слід відмітити велике соціальне та педагогічне значення різноманітних ігор, а також необхідність їх застосування у навчально-вихованому процесі дітей молодшого дошкільного віку.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники. – 1999. – 112 с.

2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Ольга Любомирівна Богініч.– К.: СП «ЧИП», 2001.– 126 с.

3. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання для студентів вищих навчальних закладів напряму підготовки «Фізичне виховання і спорт» : навч.-метод. посібник / укл. : С. П. Дудіцька, А.М. Медвідь. – Чернівці : Чернівецький нац. Ун-т, 2020. 217– с.

4. Цось А.В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк: Надстир'я.– 1994 – 96 с.

## **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСА ДО НАВЧАННЯ У ЗВО ЗАСОБИМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Омельченко Юрій**, викладач старших класів

Суннадал школа Карлскрона, Швеція.

**Слобожанінов Андрій Анатолійович**

*Чернівецькій національний університет імені Юрія Федьковича*

Реформування системи вищої освіти ставить перед педагогічною наукою складні та відповідальні завдання, пов'язані з науковим обґрунтуванням цілей, змісту, засобів і методів навчально-виховної діяльності. Особливий інтерес становить проблема адаптації студентів до навчання у вузі. Великий відсів першокурсників, зниження якості навчальної діяльності, порівняно з результатами вступних іспитів, оцінками в атестаті, показують, що адаптація

вчорашніх школярів відбувається зі значними труднощами. Тому перед ЗВО стоїть важливе завдання пошуку ефективних підходів, форм, засобів та методів роботи, які сприяють адаптації студентів першого курсу до навчання у ЗВО.

Аналіз наукової літератури показав, що на процес адаптації студентів впливають численні чинники. Крім навчального навантаження, позначаються: екологічний вплив (великі обсяги часу перед екраном комп'ютерного монітора, перебування в погано провітрюваному приміщенні, скупченість на місцях занять і т. д.), проблеми міжособистісних відносин у побуті та у навчальній групі, постійний дефіцит часу, низька активність, порушення режиму харчування та сну. Сукупність цих факторів викликає перенапругу фізичної та психічної сфери студента, що може вести до перевтоми та дезадаптації. Підсумком такого процесу є зниження успішності та погіршення здоров'я. У той же час, необхідно констатувати, що у проведених дослідженнях не порушені такі важливі питання, як вплив на адаптацію студентів до навчання у ЗВО, рівня їх здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості, рухового режиму та фізичне навантаження, самостійних занять фізичними вправами, режиму життєдіяльності. Актуальною є проблема використання ігрових технологій як засобу соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО.

Позитивна роль цілеспрямованого використання засобів фізичної культури в процесі адаптації студентів першого курсу до навчання у вузі полягає в тому, що вони не тільки впливають на фізіологічну складову адаптацію (рівень здоров'я, функціональну та фізичну підготовленість), але й активізують процес соціально-психологічної адаптації, шляхом включення студентів у колективну діяльність (ігрові технології, що використовуються на заняттях з фізичної культури; секційні заняття з обраного виду спорту, участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах та туристичних походах), а також сприяють розвитку особистісного адаптаційного .

Широке впровадження фізичної культури у навчально-виховний процес ЗВО вимагає науково обґрунтованих рекомендацій щодо гнучкого використання засобів з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, навчальної

активності та адаптації студентів до навчання. Але проведений аналіз теорії та практики фізичного виховання студентів показав, що в даний час цілі та завдання фізичної культури як навчальної дисципліни не вирішуються повною мірою. Фахівці констатують, що заняття фізичною культурою у ЗВО, як і раніше, спрямовані на вирішення завдань, що відображаються в показниках фізичної підготовленості, а найголовніше, не вирішують такі завдання, як формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою та потреби у регулярному використанні фізичних вправ для підвищення якості навчальної діяльності, адаптації до умов навчання, що змінилися.

Численні дослідження фізіологів, гігієністів, педагогів свідчать, що адекватний режим рухової активності позитивно впливає на якість навчальної діяльності студентів. Встановлено, що найбільш сприятливий руховий режим 6-8 годин занять фізичними вправами на тиждень. Проте такого рухового режиму, за нашими даними, дотримується лише 26,2% опитаних, більшість студентів (73,8%) фізичними вправами займається від 2 до 4 годин, включаючи заняття з фізичної культури у вузі, самостійно займається незначна частина першокурсників.

У той же час, дослідження П.І.Ладиґа (2013), Т.Спіріна, Ю.Зарюгіна (2014), Ю.Ю. Овачук (2019), Т.В.Бірюкова, П.М.Годлевський(2018) свідчать про те, що у студентів, включених у систематичні заняття фізичною культурою та спортом виявлено досить високу активність, за рахунок чого виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, задоволені соціальним зінанням. Результати аналізу теоретико-методологічних засад адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, дає можливість побудови єдиної концепції та позначення орієнтирів вирішення завдань адаптації студентів першого курсу до навчання у вузі засобами фізичної культури. Модель адаптації студентів перших курсів до об'єкта у взаємодії

засобами фізичної культури має теоретичне і практичне значення. Це визначає логіку та специфіку практичних дій і являє собою сукупність взаємопов'язаних компонентів (цільовий, змістовний, та результативний), принципів та педагогічних умов, критеріїв та основних показників (соціально-психологічна адаптація, особистісна адаптаційна та психофізичний стан, готовність студентів до самостійних занять) за рахунок фізичної культури, що відображає показники рівня здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості (академічна успішність та задоволеність навчальною діяльністю), що характеризують процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С.25–28.

2. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2009. 119 с.

3. Ладика П. І. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті / П. І. Ладика // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 1. - С. 54-58. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2013\\_1\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_17).

## **ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РАННІХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ КРИТИЧНО ХВОРИХ В УМОВАХ ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ЗМЕНШЕННЯ РОЗВИТКУ СУПУТНІХ УСКЛАДНЕНЬ**

**Ярош Юлій Ігорович**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ,  
Україна*

Фізична терапія є важливим елементом в процесі лікування пацієнтів в умовах інтенсивної терапії, відіграючи значну роль у попередженні та зменшенні негативних ефектів довготривалого лікування та малорухомого положення.

Фізична терапія адаптується до індивідуальних потреб кожного хворого, враховуючи його емоційний стан і фізичні здібності. Пріоритетом у фізичній реабілітації в умовах інтенсивної терапії є рання активізація пацієнта з метою збереження його рухливості та здатності до ходьби навіть під час вентиляції, що сприяє запобіганню зниження фізичних функцій [2]. Активні та пасивні вправи спрямовані на загальну мобілізацію та запобігання м'язовій атрофії, обмеженням у русі та іншим комплікаціям, пов'язаним із тривалим перебуванням у ліжку.

Раннє включення фізичної терапії для пацієнтів може значно скоротити час їх перебування в лікарні та зменшити витрати на лікування [1,4]. Дослідження показують, що застосування програм ранньої мобілізації допомагає скоротити період лікування в інтенсивній терапії та сприяє швидкому відновленню функцій організму, що веде до економії коштів на подальше відновлення.

**Мета дослідження.** Статистичний аналіз проведення фізичної терапії з метою зменшення кількості супутніх ускладнень у пацієнтів під час лікування в умовах відділення анестезіології та інтенсивної терапії. Порівняння отриманих статистичних даних основної та контрольної груп, проведеного дослідження впливу фізичної терапії та її відсутності на виникнення супутніх ускладнень у пацієнтів під час лікування в умовах відділення анестезіології та інтенсивної терапії.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури. Статистична обробка результатів дослідження. Статистичний аналіз результатів основної та контрольної груп, впливу фізичної терапії та її відсутності в умовах ВАІТ.

Дослідження проводилось на базі двох лікарень із відділенням анестезіології та інтенсивної терапії. Було сформовано основну та контрольну групи у складі 40 пацієнтів в кожній. В ході дослідження основна група учасників проходила два сеанси фізичної терапії щодня. Також проводилося інструктаж для сім'ї пацієнтів та медичного персоналу з метою навчити їх правильно доглядати за лежачими хворими та застосовувати методи активізації для запобігання або лікування трофічних порушень. У контрольній групі, на відміну від основної, не проводились заняття з фізичної терапії, а також не

відбувалося навчання персоналу та родичів. Фізичні вправи для пацієнтів у групі з фізичною терапією були підібрані з урахуванням їх загального стану здоров'я та витривалості, базуючись на показниках життєзабезпечення організму. Всі заходи з фізичної терапії були узгоджені з лікарем, що лікує, і проводились під строгим наглядом за об'єктивними показниками функціонального стану пацієнта. Під час дослідження учасники основної групи проходили різноманітні процедури фізичної терапії, адаптовані до їхнього рівня активності та ступеня свідомості, фізичного стану та загальних можливостей. Спочатку зосереджували увагу на активізації пацієнтів безпосередньо у ліжку, включаючи як пасивні, так і, за можливості, активні вправи. Потім вводили елементи вертикалізації, дозволяючи пацієнтам сидіти або стояти в залежності від їхнього стану. Далі фізична терапія адаптувалася під індивідуальні потреби, включаючи ходьбу, сидіння, стояння та дихальні вправи, з регулярним моніторингом ключових об'єктивних показників стану пацієнтів.

Виконавши статистичний аналіз проведеного дослідження ми можемо стверджувати що фізична терапія як частина лікувального процесу у ВАІТ має позитивний вплив на зменшення виникнення та прогресування супутніх ускладнень. При лікуванні пацієнтів із наявністю пролежнів у основної групи простежується зменшення кількості пролежнів на відміну від контрольної. Використовуючи критерій МакНемара можемо зробити висновок про те що фізична терапія в умовах ВАІТ має прямий зв'язок із зменшенням кількості пролежнів під час лікування та перебування у відділенні інтенсивної терапії. ( $p$  основної г. = 0,375 проти  $p < 0.05$  проти  $p$  контрольної г. = 0.021), та можемо зробити висновок що відсутність фізичної терапії в контрольній групі вказує на відсутність впливу фізичної терапії на зміни при статистичній обробці даних даної групи.

Статистичний аналіз контрактур вказує на наявність впливу фізичної терапії що до зменшення кількості контрактур ( $p$  основної г.=0,375 проти  $p < 0.05$ ). На відміну від основної групи, контрольна група ( $p$  контрольної г.=0.031 проти  $p < 0.05$ ) вказує на відсутність впливу фізичної терапії на зміни при

статистичній обробці даних даної групи. При статистичній обробці даних впливу фізичної терапії на перебіг набряків у пацієнтів в ВАІТ, було отримано результати що вказують на наявність впливу фізичної терапії щодо зменшення кількості набряків в основній групі та відсутності впливу фізичної терапії але наявності іншого впливу на перебіг набряків в контрольній групі ( $p$  основної г. = 0,375 проти  $p < 0,05$  проти  $p$  контрольної г. = 0,250). Статистичний аналіз перебігу деформацій під час лікування в умовах ВАІТ не був достовірним, тому можемо стверджувати що наявність чи відсутність фізичної терапії не впливає на перебіг деформацій у пацієнтів під час лікування. Проведення статистичного аналізу впливу на перебіг ран у пацієнтів в умовах ВАІТ вказує на наявність впливу фізичної терапії в основній групі ( $p$  основної г. = 0,375 проти  $p < 0,05$ ).

Таблиця 1.

*Результати статистичної обробки даних супутніх порушень основної та контрольної груп.*

Супутні порушення	$P > 0.05$ = статистична значущість	
	Основна група	Контрольна група
Пролежні	$p = 0,375$	$p = 0,021$
Контрактури	$p = 0,375$	$p = 0,031$
Набряки	$p = 0,375$	$p = 0,250$
Деформації	Необ'єктивно	Необ'єктивно
Рани	$p = 0,375$	Необ'єктивно

Отримані статистичні дані вказують на статистичну значущість проведення фізичної терапії для зменшення розвитку супутніх ускладнень у пацієнтів що перебувають на лікуванні в умовах відділення анестезіології та інтенсивної терапії. Використання фізичної терапії на ранніх етапах лікування мають значний вплив що до результативності лікування, та скорочення часу перебування в умовах відділення інтенсивної терапії. Але для побудови алгоритму та протоколів втручання з фізичної терапії на ранніх етапах лікування критично хворих необхідно більше досліджень, конкретизація нозологій та впливу фізичної терапії із значно більшою вибіркою пацієнтів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Peter E Morris, Amanda Goad, Clifton Thompson, Karen Taylor, Bethany Harry, Leah Passmore, Amelia Ross, Laura Anderson, Shirley Baker, Mary Sanchez, Laretta Penley, April Howard, Luz Dixon, Susan Leach, Ronald Small, R Duncan Hite, Edward Haponik. (2008). Early intensive care unit mobility therapy in the treatment of acute respiratory failure; Crit Care Med 2008 Aug;36(8):2238-43. doi: 10.1097/CCM.0b013e318180b90e.
2. Sommers J, Engelbert R, Dettling-Ihnenfeldt D, Gosselink R, E Spronk P, Nollet F, Van der Schaaf M: Physiotherapy in the intensive care unit: an evidence-based, expert driven, practical statement and rehabilitation recommendations. Clin Rehabil. 2015 Nov; 29(11): 1051–1063 doi: 10.1177/0269215514567156
3. Timothy J Suchomel, Sophia Nimphius, Christopher R Bellon, Michael H Stone. The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. PubMed.gov. National Library of Medicine. National Centre for Biotechnology Information. 2018 Apr;48(4):765-785. doi: 10.1007/s40279-018-0862-z.
4. Tomasi CD, Figueiredo F, Constantino L, Grandi R, Topanotti MFL, Giombelli V, Dal-Pizzol F, Ritter C. Beneficial effect of respiratory physiotherapy in critically ill patients ventilated for more than 48 hours: A randomized controlled trial. Intensive Care Medicine. Conference 23rd Annual Congress of the European Society of Intensive Care Medicine, ESICM Barcelona Spain. Date of publication: September 2010.

## РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

**Скріпкару Катерина,**

**Байдюк Микола Юрійович**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

У сучасному світі, коли сидячий спосіб життя та неправильне харчування стали серйозною проблемою, особливо в контексті дітей та підлітків, важливою стає роль вчителя фізичної культури в формуванні здорового способу життя. Виховання здорової молоді - це не лише завдання школи, а й суспільства в цілому [1].



Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття [3].

Здоров'я та рівень працездатності школярів значною мірою залежать від ефективності процесу фізичного виховання. Вчитель фізичної культури є наріжним каменем цього процесу, так як на сьогодні вчитель має своїм прикладом показувати школярам здоровий спосіб життя, бути для них авторитетом. Таким чином, сьогодні перед вчителями фізичної культури стоїть завдання не тільки збереження здоров'я, а й підвищення рівня здоров'я школярів.

Як наголошує провідний український вчений Богдан Шиян, для теорії і практики фізичного виховання неоціненне значення має передовий досвід вчителів [4].

Важливим аспектом роботи вчителя фізичної культури є відновлення та зміцнення здоров'я школярів. Завдяки регулярним заняттям фізичною культурою і спортом діти зміцнюють м'язи, підвищують витривалість і стають більш фізично підготовленими. Фізичні вправи також допомагають підтримувати оптимальний рівень обміну речовин, що є запорукою міцного здоров'я.

Вчителі фізичної культури розвивають у дітей здібності та мотивацію до занять спортом, підтримують інтерес до різних видів спорту, організують і проводять спортивні заходи та змагання. Як результат, у школярів з'являється пристрасть до спорту, і спорт стає не просто засобом фізичної рекреації, а частиною їхнього способу життя. Вчителі вчать їх контролювати стрес та негативні емоції. Фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів - гормонів щастя, що поліпшує настрій та психічне самопочуття.

Таким чином, роль вчителя фізичної культури в формуванні здорового способу життя учнів є важливою та невід'ємною. Вчителі фізичної культури не лише вчать дітей робити фізичні вправи, а й формують правильні життєві звички.

Вони навчають дітей важливості регулярних фізичних навантажень, правильного харчування, сону та відпочинку.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів/ За заг.ред Р.Р.Сіренко-Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. 344с.-С.138-149.
2. Вацеба Оксана, Мурашко Петро. З досвіду діяльності Заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого (з нагоди 60-ти річчя від дня народження). Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 5. С. 3–10.
3. Основи здорового способу життя. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян. — Частина 2.— Т.: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ ЗЗСО**

**Богданюк Василь,**

**Киселиця Оксана Миколаївна**, канд. пед наук, доцент  
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Стан фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підліткового покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, могутнім чинником впливу на економічний, культурний, обороноздатний потенціал країни. Світовий досвід профілактики тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії та СНІДу, підтверджує, що найдоцільнішим є використання таких засобів і форм профілактичного впливу, які сприяють формуванню активної діяльності, спрямованої проти звичок і чинників, що викликають відхилення у поведінці старшокласників, у яких, на жаль, спостерігаються різні відхилення від соціальної поведінки (певні девіації), які сьогодні реально попередити шляхом використання превентивного виховання.

На нашу думку фізичне виховання є невід'ємною складовою превентивної освіти, яка забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних знань про здоров'я і засоби його зміцнення.

У зв'язку з цим ставимо за мету дослідити, теоретично обґрунтувати і узагальнити проблему превентивного виховання підлітків засобами фізичного виховання і спорту.

Проблема превентивного виховання підлітків у останні роки набуває особливої актуальності, гостроти, тому широко представлена в наукових роботах багатьох учених. Зазначимо, що малодослідженими залишаються проблеми застосування методів, форм і засобів профілактичної діяльності у ЗЗСО. Найважливішими причинами цього є недостатня кількість компетентних фахівців і цільових превентивних програм із профілактики девіантної поведінки в учнівському середовищі.

Для розкриття превентивного виховання як шляху профілактики девіацій у підлітковому середовищі та характеристики організаційно-методичних форм превентивного фізичного виховання підлітків, нами розкрито умови росту ефективності превентивного виховання; доведено, що у роботі з «важкими» підлітками важливе значення має організація відпочинку, виховання здорового способу життя; охарактеризовано форми організації превентивного виховання, серед яких форми організації превентивного виховання школярів засобами фізичної культури і спорту: уроки «Основ здоров'я» та «Здоров'я, безпека та добробут» (НУШ); гурткові заняття; дні/тижні здоров'я та профілактики шкідливих звичок; шкільні спартакіади, естафети, спортивні та туристичні змагання; свята здоров'я; екскурсії та походи; використання елементів народної системи фізичного розвитку особистості (рухливі ігри, фізична культура козаків) під час проведення навчальних занять тощо.

На основі теоретичного аналізу досліджень [1, 2] вважаємо, що реалізація мети та завдань превентивного виховання кожного закладу загальної середньої освіти на рівні фізичного здоров'я повинна здійснюватися за такими критеріями: прагнення фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої

соціальної цінності; фізична розвиненість, загальна фізична працездатність; загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування тощо.

За спостереженнями та опитуванням констатуємо, що сьогодні система фізичного виховання в ЗЗСО переважно передбачає: 1) види заходів і змагань: «День здоров'я та фізичної культури»; Олімпійський тиждень; «Старти надій»; «Шкіряний м'яч»; «Козацькі забави»; легкоатлетичний крос; лижні гонки (за наявності умов); змагання з різних видів спорту; 2) заходи в режимі дня: уроки фізичної культури; фізкультхвилинки під час освітнього процесу; перерви рухової активності; заняття з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи; заняття в спортивних секціях тощо.

При аналізі системи організаційних форм превентивного фізичного виховання підлітків у ЗЗСО м. Чернівці протягом навчального року ми з'ясували, що в основному переважають періодичні форми оздоровчо-профілактичної роботи: фізкультурні розваги (два рази на місяць), фізкультурні свята (чотири рази на рік), дні здоров'я (три рази на рік), тижні здоров'я (два рази на рік). При плануванні заходів з фізичного виховання також дотримуються їх рівномірного запровадження протягом тижня, місяця й року: фізкультурні розваги (1-й та 3-й або 2-й та 4-й тижні); фізкультурні свята (осінь, зима, весна, літо); дні здоров'я (осінь, зима, весна – цілий день); тижні здоров'я (під час канікул – зима, весна).

Застосовуються постійні (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, прогулянки з використанням фізичних вправ, самостійна рухова діяльність) й періодичні (піші прогулянки-походи за межі навчального закладу з елементами туризму, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні та тижні здоров'я) форми оздоровчо-профілактичної роботи підлітків, застосування яких дає змогу підтримувати належний добовий та тижневий рухові режими учнів.

Отже, узагальнимо, що завдання превентивного фізичного виховання щодо покращення статичного й динамічного здоров'я підлітків слід розв'язувати в межах таких форм фізичного виховання: заняття з фізичної культури,

прогулянки з використання фізичних вправ, пішохідні переходи з елементами туризму, фізкультурні свята й розваги, дні та тижні здоров'я. А система організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в процесі превентивного фізичного виховання підлітків повинна включати: ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи (динамічні перерви), прогулянки з використанням фізичних вправ, піші переходи з елементами туризму, фізкультурні розваги та свята, дні (тижні) здоров'я, самостійну рухову діяльність.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Превентивне виховання підлітків. *Позакласний час*. 2011. № 3. С. 66-80.
2. Фенчак Л. М. Особливості організації превентивного освітнього середовища як основи соціального захисту учнівської молоді. *Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів* : матеріали доповідей та повідомлень міжнародної наук.-практ. конф. С. 108-109.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Богданюк Василь,**

**Богданюк Антоніна Миколаївна**, канд. пед наук, доцент  
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Особистісно-орієнтована система навчання та розвитку є важливим аспектом сучасної освіти. Зосередження на індивідуальних потребах, нахилах та інтересах кожної дитини допомагає створити сприятливі умови для її особистісного зростання і розвитку.

Досягненням цієї цілі сприяють такі фактори, як: диференціація навчання (надання можливості учням вибирати шляхи навчання та розвитку, враховуючи їхні індивідуальні потреби та здібності); створення стимулюючого середовища (забезпечення учням можливості виражати свої ідеї, досліджувати світ навколо себе через творчість та емоційно-ціннісне сприйняття); залучення різноманітних

методик та підходів (використання різноманітних методик та підходів до навчання, таких як проектне навчання, проблемне навчання, групова робота тощо); розвиток літературно-творчих здібностей (стимулювання креативного мислення та творчих здібностей учнів через різноманітні види діяльності, такі як малювання, письмо, виконання музики тощо).

Так, аналіз навчальних програм і підручників для початкової школи є важливим кроком у забезпеченні якісної освіти. Як виправдано вказали, ці матеріали відображають найновіші методологічні, теоретичні та практичні досягнення у сфері початкової освіти [1, 2].

Загальнопедагогічні завдання, відображені в навчальних програмах і підручниках для початкової школи, дійсно виходять на міждисциплінарний рівень. Це означає, що успішне вирішення цих завдань вимагає співпраці різних дисциплін та підходів.

Досягнення цих завдань можливе за допомогою:

1) інтегрованого підходу до навчання: розробка навчальних програм і підручників, які поєднують різні предметні галузі та дозволяють учням розвивати навички та компетенції у зв'язку з різними предметами;

2) розвитку критичного мислення та проблемного мислення: включення завдань та вправ, які стимулюють учнів аналізувати інформацію, розв'язувати проблеми та розвивати власні думки;

3) використання сучасних технологій: інтеграція інформаційних технологій у навчальний процес для створення інтерактивних та захоплюючих занять, які сприяють розвитку учнів;

4) розвитку креативності та творчості: включення завдань та вправ, які стимулюють учнів до творчої діяльності та розвитку їхніх творчих здібностей.

Створення розвивального і творчого середовища є важливою умовою для успішного впровадження системи завдань у навчально-виховний процес. Це означає, що навчальне середовище повинно бути сприятливим для розвитку учнів у всіх аспектах їхньої особистості.

Деякі ключові аспекти створення розвивального і творчого середовища включають: позитивний емоційний фон навчання, зокрема створення атмосфери довіри, підтримки та позитивних емоцій, що сприяють активному і відкритому навчанню; гуманізацію навчального спілкування, а саме: взаємоповагу, толерантність, відкритість до думок та ідей кожного учасника навчального процесу; співробітництво у виконанні творчих завдань: стимулювання колективної діяльності, співпраці та взаємодопомоги між учнями; підтримка творчої активності дітей, зокрема створення умов для виявлення та розвитку творчих здібностей кожного учня; створення ситуацій успіху, надання можливостей для досягнення позитивних результатів учнями та відзначення їхніх досягнень; організація навчально-творчого процесу на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти, врахування індивідуальних потреб, інтересів та особливостей кожного учня під час планування та реалізації навчальних завдань.

Ці аспекти допомагають створити сприятливе середовище, в якому кожен учень може вільно розвиватися та досягати успіхів у навчанні та творчості.

Розвивати творчу компетентність означає виховувати в дітей інтерес до знань і самостійність у навчанні. Молодші школярі добре вчаться лише тоді, коли відчувають маленькі успіхи. Отже, під час кожного уроку слід визначати наступні цілі: запалити іскру допитливості в головах дітей; розвивати їхні знання про природу, суспільне життя та працю людей; розвивати різні види пам'яті; розвивати навички уваги та фантазії; уваги та спостережливості; розвивати мовні навички, комунікативні навички й творчі здібності; стимулювати інтерес до навчання; зробити його цікавим, пізнавальним і розвиваючим; розвивати творче мислення; навчити поводитися з навчальною та дитячою літературою; виховувати національну ідентичність та духовність.

Комп'ютеризація навчальних закладів та їх підключення до глобальної мережі Інтернет відкриває широкі можливості для доступу до інформації, її використання та впровадження комп'ютерних технологій і мультимедійних засобів у навчальний процес. Тому «триває пошук нових методів у навчальному процесі, філософськи переосмислюється роль інформатики та інформаційних

процесів і зростає розуміння загальнонаукової цінності інформаційного підходу як методу наукового пізнання. Завдання полягає не тільки в тому, щоб підвищити комп'ютерну грамотність учнів, але й сформувати їхню інформаційну культуру ...» [3, с. 17].

Тож, підсумуємо: ігри повинні відповідати наступним психолого-педагогічним умовам: пізнавальна цінність; активізує офіційну позицію учня; сприяє розвитку особистого та професійного життя; сприяє згуртуванню колективу; сприяє розвитку особистості; сприяють згуртуванню колективу; створюють умови для індивідуальної та колективної творчості тощо.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Косенко Ю.М. Сутність дидактичної гри як методу навчання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2011. С. 184-191.
2. Суровицька М. Вплив гри на розвиток особистості молодших школярів. *Молодь і ринок*. 2014. № 2. С. 170-174.
3. Щербань П. Застосування ігрових технологій в освіті: історія і перспективи. *Витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 13. С. 286.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ**

**Солтич Вікторія,**

**Байдюк Микола Юрійович**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Орієнтація школи, досить часто призводить до того, що більшість учнів засвоївши теоретичний матеріал, не можуть його використовувати в практичній діяльності. В цей час ускладнена шкільна програма, вимагає не лише стандартної роботи учнів, а й творчого розв'язання завдань. Проте, щоб активізувати пізнавальну діяльність учнів, потрібно підвищити рівень знань по фізичній



культури в школярів, виробити в них серйозне та у першу чергу свідоме відношення до освоєння теоретичних аспектів (рухових дій).

Протягом перших 6 років у дитини формується цілеспрямований розвиток дуже важливих, складових творчих здібностей: мислення, уява та почуття. Розвитку творчої особистості під час фізичного виховання сприяють притаманні молодшим школярам: відкритість до всього нового, допитливість, емоційність, яскрава уява, підвищена реактивність. Для розвитку творчих здібностей, потрібно правильно підібрати ефективні засоби, визначитись у методах і методичних прийомах розвитку дитини, які відповідають її сенситивним періодам. Виділяють декілька способів стимуляції творчих здібностей учнів: позитивне ставлення вчителя до школярів, підтримування нових і нестандартних ідей, особистий приклад творчого підходу до вирішення проблем. Також дієвим для розвитку творчої особистості учня є методи і прийоми розвитку емоційно-чуттєвої сфери дитини, які впливають на прояв в них почуттів (радості, захоплення) [1].

Найефективнішим – є ігровий метод. До способів стимуляції творчості, відносять: «мозковий штурм» - метод колективного пошуку рішень, який спонукає і допомагає школярам проявляти свою уяву на творчість, він досягається шляхом вільного вираження думок саме всіх учасників, також допомагає знаходити кілька рішень для вирішення конкретної теми. Наступний спосіб, що також є дієвим для стимуляції творчості - «навчаючи вчуся»- надає можливість брати участь у навчанні і водночас в передачі цих знань іншим. Найбільш характерні методи розвитку творчих здібностей, що використовуються у фізичному вихованні: імітаційний, креативний (вчитель пропонує ситуації, а учень повинен виразити рухами свою думку).

На нашу думку також одним із дієвих методів для розвитку творчих здібностей - є введення в план уроку національних ігор або якихось елементів з цих ігор. Проведення таких ігор, можливе у будь-який час і пору, так як не потребує спортивних залів та спеціально обладнаних майданчиків. Через народні ігри учень ознайомлюється з навколишнім середовищем, усвідомлює власне

ставлення до різних видів діяльності, водночас ця діяльність допомагає дитині задовільнити у цікавій формі потребу в рухах.

Характерною особливістю українських народних ігор є не лише багатство та різноманітність рухів, але і їх застосування у довільній формі (різноманітні ігрові ситуації, що сприяють прояву ініціативи та творчої активності учнів). Творча активність, може виявлятися на різних рівнях: від перенесення набутих знань, досвіду в нову ситуацію до спроможності знайти новий варіант вирішення проблеми. Вона може виявлятися постійно та епізодично, при цьому слід широко враховувати творчу діяльність та активність учнів. Учителю фізичної культури надається необмежена можливість у винайденні, уточненні та введенні разом із учнями нових правил гри або ж виконавця вправ [4].

Не менш діючий засіб виховання творчої активності - завдання для самостійної роботи (найчастіше - проведення самостійної розминки), де діти розвивають творчу уяву та креативність, а саме: придумують власні фізичні вправи і показують їх на собі, також придумують власні спортивні ігри (з інвентарем або під музичний супровід). Творча діяльність учнів активізується систематично навіть включаючи дітей, які звільнені із занять фізичної культури.

Наприклад: кожній звільненій дитині доручається спостерігати, як виконують вправи конкретні учні і фіксувати власні спостереження. У завдання входить: записати назви усіх виконуваних вправ або зобразити їх з-за допомогою малюнків, указати число повторень вправи, визначити допущені помилки та виставити відповідну оцінку [3].

Отже, вдалий розвиток творчих здібностей дитини можливий лише за створення деяких умов. Однією з таких умов є використання креативних, інноваційних технік у навчально-виховному процесі, а саме ігрове навчання. Застосування цих технік розкриває в учнів їх творчий потенціал та заохочує до навчання. Таким чином використовуючи інноваційні методи роботи, вчитель формує не лише спортивну, а й творчу особистість. В кожного учня є власні, різні творчі здібності, тому аби їх краще розвивати потрібно використовувати

теоретичне опанування та практичне впровадження інноваційних методів навчання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Габеркорн І. І. Теоретичні аспекти розвитку творчих здібностей молодших школярів / І. І. Габеркорн // Проблеми сучасної педагогічної освіти: [зб. ст.] / РВНЗ «Крим. гуманіт. ун-т». Ялта: [б. в.], 2007. - Сер. : Педагогіка і психологія. - Вип. 13. С. 72-78.
2. Давиденко А. А. Теоретичні і методичні засади розвитку творчих здібностей учнів в процесі навчання фізики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / А. А. Давиденко. Київ., 2007. - 31 с.
3. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. Інформаційний збірник МОУ. 2010. № 22. – С. 7 – 21.
4. Равлюк Т. Діагностика та раннє виявлення творчих здібностей учнів / Т. Равлюк // Вісник Львів. ун-ту.- 2005. - С. 112-118. - (Серія педагогічна; вип. 20).

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Єремія Яна**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Єремія Іван**

*Драницький ліцей Мамалигівської сільської ради Дністровського району  
Чернівецької області*

Збільшення уваги до здорового способу життя та фізичної активності в сучасному суспільстві підвищує важливість якісної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які відповідали б потребам сучасного суспільства. З розвитком технологій та зміною підходів до навчання важливо враховувати сучасні тенденції в освіті та інтегрувати їх у процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Забезпечення якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури сприяє підвищенню рівня освіти та покращенню здоров'я нації через збільшення фізичної активності населення.

Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, тому важливо вдосконалювати педагогічні умови для оптимального навчання й підготовки кваліфікованих кадрів. Отже, дослідження педагогічних умов формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти є актуальним та важливим з урахуванням потреб сучасного суспільства та освітніх вимог [2, с.77].

Формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури вимагає наявності певних педагогічних умов, щоб забезпечити ефективність та якість їхньої професійної підготовки. Розглянемо деякі з них:

- компетентні викладачі: викладачі, які мають високу предметну та методичну кваліфікацію, здатні передати свої знання та досвід майбутнім учителям фізичної культури;

- практична орієнтація: заняття повинні включати практичні вправи, симулювання ситуацій навчання та викладання, щоб майбутні вчителі отримали практичний досвід;

- інтерактивні методи навчання: застосування інтерактивних методів, таких як групова робота, дискусії, рольові ігри тощо, сприяє активній участі студентів у навчальному процесі;

- стажування та практика: можливість стажування та практичної роботи в закладах освіти дозволяє майбутнім вчителям отримати реальний досвід та вирішувати педагогічні завдання;

- підтримка самостійності: створення умов для самостійної роботи та пошуку інформації сприяє розвитку самостійності та ініціативи майбутніх учителів;

- рефлексія: програми підготовки повинні передбачати механізми для систематичної рефлексії над власною діяльністю та професійним розвитком.

Ці педагогічні умови сприяють створенню сприятливого середовища для формування предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури [2, с.79].

Вивчення досвіду діяльності закладів вищої освіти свідчить про доцільність включення можливості формування предметно-методичної компетентності у майбутніх вчителів фізичної культури під час підготовки. Суттєвими елементами цього процесу є чітке визначення сутності, структури та змісту цієї компетентності як складного особистісного професійного новоутворення. Це допомагає забезпечити успішне виконання вчителем різних професійних функцій, таких як освітні, навчальні, виховні та розвивальні, шляхом використання сучасних підходів та педагогічних технологій у навчальному процесі та опори на міжпредметні зв'язки, діяльнісний підхід, а також сформовані знання, уміння та навички [1, с.109].

Аналіз педагогічних досліджень та практики сучасної системи вищої освіти підкреслює необхідність подальшого дослідження сучасних умов та чинників формування предметно-методичної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Коновальська Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 245 с.

2. Шиян О., Афанасьєв Д. Особливості формування професійної компетентності вчителів фізичної культури. В кн. В. М. Костюкевич (Ред.), Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць (Вип. 4, с. 307-311). Вінниця, 2017. 142 с.

### **СИНЕРГІЯ БАЗОВИХ ЦІННОСТЕЙ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ГЛОБАЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА: ПЕРСПЕКТИВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СПОРТУ**

**Галан Ярослав, Мазяр Олег**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Революція гідності 2014 року беззаперечно продемонструвала прагнення українського суспільства повернутися до європейської спільноти. Курс України

на європейську інтеграцію був остаточно закріплений 7 лютого 2019 року у Законі України Про внесення змін до Конституції України [2].

Ця наукова робота поглиблює розуміння взаємозв'язку між шістьма базовими цінностями Європейського Союзу в тому числі через спорт: людська гідність, свобода, демократія, рівність, верховенство права, права людини та їх вплив на стабільність і глобальне лідерство ЄС, з особливим акцентом на роль спорту (Рис. 1.). Цінності ЄС викладені в статті 2 Лісабонського договору та Хартії ЄС про основні права. У 2012 році ЄС був удостоєний Нобелівської премії миру за сприяння миру, примиренню, демократії та правам людини в Європі [3].



Рис. 1. Базові цінності Європейського Союзу

Цінності Європейського Союзу, сформовані навколо вимог і запитів цінностей людини, забезпечують комплексний ефективний розвиток країн через критерії вдосконалення моральних і фізичних якостей особистості. Вони втілені в орієнтації поваги до людської гідності, свободи, демократії, рівності, верховенства права та поваги до прав людини. Опанування таких цінностей дозволяє виховати гармонійну особистість фізично, духовно і соціально.

Крім того, впровадження кращих практик може реалізовувати євроінтеграційні прагнення України включно із членством у ЄС [1].

Європейські цінності через спорт можуть проявлятися таким чином, що свобода передбачає здатність особи вільно висловлювати себе, робити вибір та брати участь у громадському житті без неправомірного втручання. В спорті це проявляється через свободу вибору виду спорту, участь у міжнародних змаганнях та можливість висловлювати власні погляди та цінності. Демократія в спорті включає участь у прийнятті рішень, які впливають на спортивні спільноти та організації, забезпечення прозорості управління та залучення спортсменів та вболівальників до діалогу. Рівність у спорті стосується забезпечення рівних можливостей для участі та конкуренції, незалежно від статі, раси, віку чи інших факторів. У спорті верховенство права, проявляється через дотримання правил змагань, справедливе суддівство, а також чесну та прозору організацію змагань, а права людини і людська гідність стосуються боротьби з дискримінацією, забезпечення безпеки та здоров'я спортсменів, а також поваги до їхньої приватності та особистих прав. Через спортивні ініціативи, які підтримують та просувають ці цінності, можливо досягти значного прогресу у популяризації європейських цінностей в Україні, сприяючи таким чином культурній інтеграції та соціальній згуртованості.

Отже, синергія цих цінностей не тільки сприяє зміцненню внутрішньої консолідації та соціальної когезії серед держав-членів, але й створює міцну основу для зовнішньополітичного впливу та лідерства ЄС на світовій арені. Значна увага приділена тому, як спорт виступає універсальною мовою миру та доброї волі, оздоровленню нації і підсиленні внутрішньої згуртованості громадян, яка створює міцну державу, допомагаючи їй такою ж виступати у зовнішній політиці. Наведені аспекти спорту крізь призму базових цінностей ЄС показують, яким чином вони можуть впливати на суспільство у позитивному відображенні. Робота демонструє, що інтеграція спорту в базові цінності ЄС може значно підвищити його глобальну присутність та вплив, сприяючи миру, розумінню та взаємній повазі на міжнародній арені.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Завгородня, В.М. (2022). Зародження і розвиток спортивної політики і права Європейського Союзу. *Сумський історико-архівний журнал*, XXXIX. С. 50-58.
2. Звездова, О. (2020). Популяризація європейських цінностей як завдання культурної політики Європейського Союзу в Україні. *Європейські історичні студії*, 15, 41-49.
3. Aims and values European Union [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values\\_en](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values_en).

## METHODS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN MALE POWERLIFTERS

**Shandrygos Viktor, Potishnyy Taras, Bogoslavets Mykhailo**

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University*

Relevance. The specificity of training and competitive activity in powerlifting puts forward requirements for the search for new methods and content of the training process [1, 3, 8]. Powerlifting is gaining popularity in Ukraine. Competitive exercises of powerlifting are performed in a static-dynamic mode of muscle contraction, which requires a specific training system [2, 5, 6, 7, 9]. The development of flexibility is extremely important in the training system of athletes. The relevance of the work lies in the fact that the education of flexibility is of particular importance in general for the education of motor skills and physical condition of powerlifters.

The aim of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the methodology for the development of flexibility in male powerlifters.

The following **research methods** were used to solve the tasks: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the sports club "Olimp" in Ternopil. Ternopil. On the basis of studying literature sources and practical experience we have developed and offered to use a technique for the development of flexibility at training sessions in powerlifting and analyzed the effectiveness of this technique on the development of flexibility in men 19-23 years old.



The experiment lasted from January to April 2023. Men (19-23 years old) in the amount of 20 persons (10 - EG and 10 - CG) who are engaged in powerlifting took part in the experiment. 3 subjects have the category of CMSU, 3 have the category 1, the rest have no category.

In the EG men were engaged in the main program of training sessions with the inclusion of exercises for the development of flexibility, and in the CG - the main program of training sessions. The technique for the development of flexibility was built into the educational and training process of powerlifters as follows: in men aged 19-23 years at powerlifting training sessions our technique was included in the final part of the training and took 20-25 minutes. This technique was performed for 3 months:

*1 month.* The level of difficulty is "easy": fold, legs together (2 sets of 15-20 times, hold on the last bend for 10-15 sec); fold, sitting to one leg (2 sets of 20-25 sec); butterfly (2 sets of 30-40 sec); frog (2 sets of 30-40 sec); fold, legs together (2 sets of 30-40 sec); kidneys (3 sets of 15-20 times, hold on the last one for 30 sec); stretching for legs in a lying position (3 sets of 25-30 sec).

Intermediate test: snatch test. From the starting position wide leg stance with the gymnastic stick at the top, grip width about 1 meter. Perform a squat as deep as possible without taking the heels off the floor and without tilting the body.

*2 months old.* The level of difficulty is "medium". Based on the results of the intermediate test, we have complicated and added the following exercises: butterfly (2 sets of 30-40 sec); frog (2 sets of 30-40 sec); twists with a rope (3 sets of 15-20 times); butterfly (arms) (3 sets of 10-15 times on the last one hold for 30 sec); reverse fold (3 sets of 30-40 sec); butterfly (3 sets of 30-40 sec); stretching for back muscles (3 sets of 10-15 times, hold for 30 sec on the last set); stretching for legs in the supine position (3 sets of 25-30 sec).

Intermediate test: folding the legs apart. From the starting position, sit with the legs apart, bend forward and measure the distance from the zero mark to the 3rd finger.

*3 month.* The difficulty level is "difficult". The following exercises were also changed and added: folding legs apart with arm twist (3 sets of 10-15 times on the last one, hold for 30 sec); mill with a weight (3 sets of 30-40 sec); lunge to the side (3 sets

of 15-20 times on the last one, hold for 30 sec); scapulae reduction (3 sets of 30-40 sec); stretching with a squat (3 sets of 15-20 times with a delay of 30 sec); bringing the hand behind the head (3 sets of 25-30 sec); lunge with a rope (3 sets of 30-35 sec).

Prior to the experiment, we conducted a preliminary test of the athletes to determine the level of flexibility development. The testing included such exercises as bridge, transverse and longitudinal splits, leg raises, bends (folds) and shoulder girdle flexibility.

We also measured strength indicators before and after the experiment in three exercises: bench press, squat, and deadlift.

During the experiment, from February to April, at the end of each training session, the exercises selected by us were performed for 20-25 minutes for the athletes of the experimental group. At the end of the experiment we conducted a repeated testing of sportsmen engaged in the experimental and control groups. The results of testing are presented in table 1.

*Table 1.* Indicators of flexibility of men engaged in powerlifting after the experiment

Groups	Bridge X ± m		Twine						Lifting the leg				Tilt	
			"Transverse" X ± m		"Longitudinal"				Right X ± m		Left X ± m		Standing X ± m	
					Right X ± m	Left X ± m								
KG	39.9	0.8	25.2	1.3	13.6	1.1	15.5	1.5	125.2	3.3	125.2	2.4	23	1.8
EG	33.9	1.8	19	1.9	9.7	1.5	9.6	1	134.7	2.9	133.7	2.2	12.2	1.3
t	3		2,7		2,1		3,2		2,5		2,5		4,9	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

As can be seen from Table 1, the increase in the results of the "bridge" test was 0.9 cm in the control group and 6.8 cm in the experimental group. The difference in this test was 6 cm more in the experimental group than in the control group.

The highest increase in results in the test was in the "standing bend". At the beginning of the experiment, the "standing bend" in the control group was 26.2 cm, and after the experiment it was 23 cm; in the experimental group, before the experiment it was 26.6 cm, after the experiment it was 12.2 cm.

All the tests show that the differences between the control and experimental groups are reliable according to mathematical statistics. As a result of the experiment, strength indicators increased in both groups; in the bench press, 4 people in the control

group increased, as well as in the experimental group. In the squat, 6 out of 10 people improved their performance much more than the control group. The largest increase in the results of the experimental group was in the deadlift, 7 out of 10 people improved their performance much more than the control group.

**Conclusions.** Stretching exercises are specific tools for developing and maintaining flexibility. These are exercises from basic and auxiliary gymnastics that act on certain muscle groups and ligaments, gradually increasing the amplitude of movements to the limit possible at this stage. Stretching exercises should be combined with strength exercises, which contribute to the correct, harmonious development of the musculoskeletal system and make it impossible to develop strength or flexibility unilaterally. Excessive enthusiasm for the development of flexibility affects the strength and speed-power capabilities of athletes, so it is necessary to reasonably combine flexibility exercises with strength exercises and develop it to the required level, which ensures free movement.

The final diagnostics confirmed our assumption that the introduction of specially designed exercises into the training process contributes to the development of flexibility and strength indicators. In the experimental group there is a significant increase of indicators in comparison with the control group.

The methodology of exercises for the development of flexibility of men aged 19-23 years was developed and implemented in powerlifting training sessions. This technique diversifies training sessions and arouses interest among athletes.

It has been proved that the inclusion of this technique contributes to the development of flexibility and strength in men engaged in powerlifting.

### **Literature**

1. Воронецкий В.Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2017. 210 с.
2. Дубовой О.В., Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354–358.
3. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.

4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
5. Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 46-49.
6. Шандригось Віктор, Потішний Тарас, Бздир Софія. До питання силової підготовки юнаків-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки // Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 47-60.
7. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Богославець М.Я., Потішний Т.І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / За заг.ред. Гуменюка С.В. Ладики П.І., Шандригося В.І., Єднака В.Д., Васірука М.С. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194-203.
8. Kotendzhy L.V. Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture. Physical Education of Students. 2012, vol.2, pp. 46–49.
9. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.3, pp. 119–123.

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ПАРАДИГМА СУЧАСНОЇ ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Доцюк Лідія Георгіївна, Бочаров Андрій, Мігальчан Аеліта.**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Діяльність ерготерапевта повністю відповідає нормам професійної діяльності фахівця в охороні здоров'я. Важливим підсилюючим елементом ерготерапевтичного впливу є мотивація до повернення у повсякденне життя не просто з відновленими, а з новими силами (навіть за умов фізичних обмежень). Пацієнт повинен за допомогою фахівців мультидисциплінарної команди вже у процесі реабілітації виконувати завдання з буденного чи професійного життя. Інтеграція пацієнта до соціокультурного простору завдяки ерготерапевтичній активності передбачає не лише відновлення його фізичних сил і здібностей, але й

надання моральної упевненості та підтвердження власної працездатності, конкурентоспроможності тощо.

Теоретично-методологічний потенціал є фундаментом практичних моделей ерготерапії. Актуальна характеристика теорії ерготерапії можлива винятково у її зв'язку з практичною діяльністю.

Завдання теорії ерготерапії полягають у: тлумаченні ерготерапевтичної парадигми з позиції ерготерапевта, пацієнта та соціуму; володінні професійною термінологією та її трансляція зрозумілими для пацієнтів концептами; виявленні складників впливу на діяльність людини; розумінні та поясненні важливості концепту участі; оперуванні термінами «ерготерапія» та «ерготерапевтична наука»; інтерпретації соціокультурного контексту – простору, у якому людина реалізує принципи участі; урахуванні різноманіття та динамічності сучасного життя, кореляції з потенціалом людини.

Ерготерапія є системним вираженням стратегії розвитку всього лікувально-реабілітаційного кластеру. Редукціоністська парадигма, визначаючи медичну модель фундаментальною в лікувальній справі, передбачала класичний формат фізичної терапії, зосереджуючись на реабілітації конкретного органу, системи чи функції пацієнта обмежуючись лікувальним процесом фізичного стану. Ерготерапія, керуючись потенціалом міждисциплінарності, впливає на загальний стан організму людини та відновлює цілісний психо-фізичний потенціал пацієнта, враховує особливості його повернення до активного соціокультурного життя.

Ерготерапія як сфера медицини використовує комплекс загальнонаукових, спеціальних медичних та інноваційних синергетичних (міждисциплінарних) методів. Сучасна основна теоретична ерготерапевтична модель «Людина-Середовище-Заняття» (PEO Person-Environment-Occupation) – це модель, яка складається з ключових складників лікувально-реабілітаційної та соціально-реабілітаційної роботи.

Навчально-методичне забезпечення викладання ерготерапії враховує, що метою цієї галузі медицини є максимальний вплив ерготерапевта задля

відновлення потенціалу людини (фізичного, морального, соціального) та її повноцінного повернення до незалежного життя. Порушення чи обмеження, які виникли у людини не повинні ставати перешкодою до професійної діяльності, побутової активності, відпочинку. Ерготерапевт сконцентрований на збереженні максимальної самостійності людини в житті та стійкості перед проблемами (тимчасовими чи сталими).

Теоретико-методологічні принципи формують підґрунтя для концептуальних елементів ерготерапії, які структуровані в таких етапах: розробка початкових концептуальних ідей ерготерапевтичної діяльності; уточнення концептуальних ідей ерготерапевтичного впливу; перевірка теорії у практичній ерготерапевтичній активності; розробка засобів та технологій для ерготерапевтичної практики; збільшення доказової бази для базової концептуальної моделі; зовнішня перевірка концептуальної ерготерапевтичної моделі та її відповідних інструментів для практики.

Стратегія втручання базується на індивідуальному підході до кожної людини.

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**Одовійчук Оксана,**

**Богданюк Антоніна Миколаївна**, канд. пед наук, доцент  
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Загальновідомо, що сучасна освітня система має відповідати високим вимогам суспільства до особистості педагога, про що, зокрема, зазначено і у «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті», де передусім наголошується на важливості формування іміджу педагога згідно потреб сучасної практики та тих динамічних змін, які відбуваються в країні та світі.

Чимало науковці присвятили свої дослідження розкриттю проблематики іміджу педагога, зокрема характеризуючи його як «...своєрідний людський інструментарій, що допомагає вибудувати взаємини з навколишнім світом», а

педагогічний імідж – як «...безпосереднє уявлення учнів, вихованців, колег про зовнішній вигляд педагога» [3, с. 180].

Вважаємо, що сформованість особистісно-професійного стилю вчителя закладу загальної середньої освіти характеризується високим, середнім і низьким рівнями. Так, на високому рівні вчитель прагне до професійного розвитку та саморозвитку, керується своїми цілями та мотивами, описує та змінює особисті установки та цінності, незалежні в судженнях і діях. Педагог постійно самовдосконалюється, здатний до самопереосмислення, розуміння життєвого шляху у взаємозалежності та цілісності, здатності створювати можливості для потенційної реалізації своїх професійних дій. Учитель діє творчо, постійно шукає і використовує нові завдання, методи, прийоми, форми і способи навчання, несе моральну відповідальність. Організовує свою професійну діяльність, відповідально ставиться до її результатів.

На середньому рівні вчитель частково прагне до професійного розвитку та саморозвитку. Здійснюється свідомий перегляд системи мотивації; спостерігається неадекватна самооцінка вчителем власних умінь і знань саморегуляції. Учитель володіє навичками самореалізації поверхнево, невпевнено і рідко у діяльності. Учитель однобокий у своїй життєвій і педагогічній позиції, не виходить за рамки нормативних завдань. Педагог володіє певними, але недостатніми знаннями про образ особистості, сучасні вимоги до нього, принципи, підходи, методи і форми його формування; володіє певними вміннями та навичками формування сучасного іміджу в межах своїх професійних обов'язків та посадових компетенцій.

На низькому рівні у педагога відсутнє прагнення до професійного розвитку та саморозвитку. Відсутні свідомі життєві перспективи, принциповість, вимогливість до себе, самокритичність; професійна діяльність необов'язкова. Учитель має власні знання в категоріях теорії діяльності, володіння механізмом саморозвитку, здатність до переосмислення себе, розуміння життєвого шляху у взаємозалежності та цілісності, здатність створювати можливості для потенційної реалізації своїх професійних дій тощо.

Особливо яскраво, на нашу думку, особистісно-професійний імідж педагога проявляється у феномені педагогічної майстерності, що характеризується сукупністю знань, певних властивостей особистості та способів розумової та практичної діяльності педагога, які визначають високий рівень педагогічної майстерності, його професіоналізму, здатності оптимально вирішувати педагогічні завдання [1, с. 242].

Звернемося до структурних компонентів педагогічної майстерності, що впливають на формування особистісно-професійного іміджу вчителя. Передусім – це морально-духовні цінності (гуманістична спрямованість на себе, на засоби і методи педагогічного впливу, на учня; національна гідність, життєві ідеали тощо) [2, с. 30]. У другу чергу – професійні знання, що характеризуються сукупністю професійних знань, умінь і навичок педагога у здійсненні педагогічної діяльності, його професіоналізмом [4]. Третім фактором є те, що для формування іміджу вчителя важливою є наявність педагогічних здібностей (комунікабельність, перцептивні здібності, динамізм особистості, емоційна стійкість, оптимістичне прогнозування, креативність), необхідних для успішного оволодіння педагогічною діяльністю та її ефективного здійснення [2, с. 33-34]. Наступним фактором є соціально-педагогічні якості, до яких належать такі якісні характеристики вчителя: любов до дітей, психолого-педагогічна культура, психолого-педагогічна спостережливність, вміння концентрувати та розподіляти увагу, творча спрямованість уяви, гнучкість розуму, виразність і яскравість почуттів, вміння свідомо керувати своїми емоціями, регулювати свої дії і поведінку, терплячість, самостійність, організованість і дисциплінованість, вимогливість. Не менш важливий фактор – педагогічна техніка, яка є не тільки ключовою складовою педагогічної майстерності, а й основою формування іміджу вчителя, оскільки в ній проявляється здатність регулювати власну поведінку та власне самопочуття; вміння вміло й доцільно здійснювати дидактичні дії; вміння вчителя одягатися з урахуванням особливостей професійної діяльності, стежити за зовнішнім виглядом тощо. Власне, завдяки цим навичкам учитель створює свій особистісний і професійний імідж.



Отже, особистісно-професійний імідж педагога – це цілісний образ особистості вчителя, який включає сукупність зовнішніх (габітарних, вербальних, кінетичних, середовищних) і внутрішніх (знання, вміння, здібності, установки, цінності, самооцінка) факторів, особистісні якості (природні якості (голос), які вчитель застосовує з метою досягнення найкращих результатів своєї педагогічної діяльності. В основі педагогічної спрямованості лежить інтерес до професії вчителя, що виражається в позитивному емоційному ставленні до дітей, батьків та колег, до педагогічної діяльності загалом, у прагненні оволодіти педагогічними знаннями та вміннями прагнення до формування та розвитку власного особистісно-професійного іміджу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Дубасенюк О. А. Професійно-педагогічна освіта: методологія, теорія, практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2000. Т. 1. 270 с.
2. Мартинець Л. А. Імідж сучасного вчителя [упоряд. І. М. Рожнятовська]. Київ : Шк. світ, 2011. 96 с.
3. Цюняк, О. (2016). Професійний імідж сучасного вчителя початкових класів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск. Київ, Гнозис, 36, II (18), 177-184.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Гарбар Дмитро**

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана  
Хмельницького*

Здоров'язберігаюча компетентність у сфері фізичної культури набуває великої важливості в сучасній освіті для підготовки майбутніх фахівців, оскільки стикається з важливими викликами щодо збереження здоров'я підростаючого покоління [1, 3, 8]. По-перше, через збільшення малорухливого способу життя та епідемію ожиріння серед дітей та молоді, здоров'язбереження стає стратегічно

важливим аспектом. По-друге, у зв'язку з розвитком технологій та високим рівнем використання гаджетів, рухова активність та стрес-менеджмент стають важливими. По-третє, здоров'язбереження стає комплексним завданням через взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я.

Майбутні вчителі фізичної культури повинні розвивати компетенції [2], такі як навички мотивації [5], методики рухової активності [7] та розуміння психосоціальних аспектів [3], щоб ефективно сприяти збереженню та покращенню здоров'я учнів. Здоров'язберігаюча компетентність стає невід'ємною частиною професійної місії вчителя фізичної культури, який не лише сприяє фізичній активності, але й стимулює до здорового способу життя та загального благополуччя учнів.

Аналіз останніх досліджень показує, що тема здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців отримує значний інтерес в українській освіті. Проте, існує дефіцит фундаментальних досліджень з цієї теми в контексті сучасної української освіти, що вимагає подальшого дослідження для розбудови наукової бази в цьому напрямку.

Здоров'язберігаюча компетентність вимагає уважного розгляду через призму різноманітних компонентів, що визначаються постійним уточненням основного терміна "компетенція" та його взаємозв'язком з компетентністю. Під час нашого дослідження ми розглядали компетентність як комплекс знань, навичок та особистісних якостей, необхідних для ефективного вирішення завдань у певній сфері діяльності. Це широке поняття охоплює соціальні та особистісні аспекти, які є важливими для успішної діяльності. Компетентність включає глибоке розуміння предметної області та вміння ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем.

"Компетентність" визначається як здатність та володіння необхідними знаннями, навичками, вміннями та особистісними якостями для успішного виконання завдань у певній області або сфері діяльності. Це поняття охоплює широкий спектр компонентів, включаючи розуміння контексту, взаємодію з оточуючим середовищем, ефективне вирішення проблем та адаптацію до нових

ситуацій. Компетентність може бути загальною або специфічною для конкретної області, і вона важлива в освіті, професійному розвитку та різних сферах життя.

З-поміж компонентів здоров'язберігаючої компетентності можна виокремити:

1. Аксиологічний компонент, що формує цінності активного способу життя та психоемоційного благополуччя.

2. Мотиваційний компонент, який стимулює до рухової активності та дбайливого ставлення до здоров'я.

3. Інформаційно-когнітивний компонент, який передбачає розуміння важливості руху для фізичного і психічного здоров'я.

4. Психофізіологічний компонент, що охоплює вплив рухової активності на фізичне та психічне благополуччя.

5. Фізкультурно-оздоровчий компонент, спрямований на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток.

6. Культурологічний компонент, який враховує культурні аспекти у формуванні здорового способу життя.

7. Комунікативний компонент, що допомагає у взаємодії з учнями, батьками та колегами для сприяння здоров'ю.

Ці компоненти необхідно враховувати при розвитку програм та методик здоров'язбереження, а також при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції* (2011): 27-31.

2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта* 1-2 (2013): 120-122.

3. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія]. К. : ТОВ "Козарі", 2012. 584 с.

4. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*, 2014 (42), 39-50.

5. Лук'янченко М. І. Особливості організації здоров'язберігаючого освітнього середовища. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. Запоріжжя* (2012): 118-125.

6. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»

7. Проценко А.А., Гарбар Д.. Фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023: (9(169)): 135-139. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).29)

8. Шаповалова Т. Г. Здоров'язбережувальні технології—важливий складник професійної компетентності майбутнього фахівця. *Редакційна колегія* (2023): 216

## **ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЗМІНИ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ ПРАВИЛ**

**Мацюченко Ангеліна,**

**Васкан Іван**, канд. пед наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Історія правил волейболу свідчить про неперервний процес адаптації гри до змін у спортивних потребах, розвитку технологій та стратегій.

Волейбол був створений у 1895 році у Сполучених Штатах Америки Вільямом Г. Морганом як альтернативний вид спорту. Перші правила були спрощеними і включали в себе елементи, такі як 9 гравців у кожній команді та можливість зміни суперника на кожному розіграші м'яча.

Перші стандартизовані правила волейболу були розроблені у 1916 році в США. Ці правила встановлювали розміри майданчика, кількість гравців у команді, а також правила щодо подачі, ударів і ведення гри.

Після поширення волейболу на міжнародному рівні у 20-му столітті були розроблені міжнародні стандарти та правила гри, які дозволили здійснювати змагання на міжнародних турнірах та Олімпійських іграх.

У другій половині 20-го століття волейбол вийшов на світовий рівень, і було встановлено більшу стандартизацію правил гри для забезпечення однакового розуміння та застосування правил у всьому світі.

Протягом 20-го століття були внесені численні зміни до правил волейболу з метою поліпшення ефективності гри, безпеки гравців та збільшення видовищності. Зокрема, були введені правила щодо розміщення гравців на полі, системи очкування, обмеження на кількість підбирачів під час подачі, введення ліберо - позиції дозволило командам збільшити оборонну міць, а зміни в системі очкування дозволяють більше можливостей для здобуття очок та інші.

У сучасному волейболі продовжуються експерименти та зміни у правилах гри, які стосуються, наприклад, використання технологій, таких як системи відеоарбітражу, а також фізичної підготовки гравців. Поряд із змінами в технологіях та фізичній підготовці гравців, відбувається еволюція стратегій та тактик гри. Це може вплинути на правила гри через необхідність адаптації до нових потреб та вимог.

Зміни у правилах волейболу відображають розвиток самої гри та відповідь на потреби гравців, тренерів, організаторів змагань та глядачів. Цей процес є неперервним і відображає живе становлення та еволюцію волейболу як спорту.

Еволюція правил волейболу відображається на розвитку самої гри, а також на зміні вимог до гравців, арбітрів та організацій, які ведуть цей вид спорту.

В цілому, еволюція правил волейболу відображає розвиток самої гри та зміни в спортивній культурі, технологіях та стратегіях гри.

Аналізуючи історію та розвиток гри можна констатувати, що зміна правил гри у волейбол відбувається з різних причин:

1. Технічний прогрес: Розвиток нових технологій, таких як відеотехнології для аналізу гри або системи передачі даних для оцінки руху гравців або для

вдосконалення системи суддівства, може викликати потребу у внесенні змін до правил гри для врахування цих нововведень.

2. Збалансування гри: Іноді правила змінюються для забезпечення більшого балансу між командами та збільшення конкурентоспроможності. Наприклад, можуть вноситися зміни щодо розмірів м'яча, висоти сітки або правил гри, що дозволяють підвищити рівень симетрії між командами.

3. Безпека гравців: Зміни в правилах можуть бути внесені з метою забезпечення безпеки гравців і запобігання травмам. Наприклад, можуть бути змінені правила щодо контактів між гравцями або щодо розмірів та ваги м'яча.

4. Популяризація гри: Зміни правил також можуть відбуватися для привертання більшої уваги до гри та зростання інтересу глядачів або збільшення кількості учасників. Федерації волейболу можуть змінювати правила, щоб зробити гру більш захопливою для глядачів або збільшити її популярність. Наприклад, вони можуть впроваджувати нові правила для підвищення швидкості гри або для створення більш динамічних ситуацій.

5. Міжнародна гармонізація: Іноді правила гри змінюються для того, щоб привести їх у відповідність з міжнародними стандартами або забезпечити єдність правил у різних країнах. Це дозволяє забезпечити консистентність гри та спрощує проведення міжнародних змагань.

6. Експерименти та інновації: Федерації та організації, що керують волейболом, можуть проводити експерименти з новими правилами або форматами гри для оцінки їх ефективності та впливу на гру, і в разі успіху впроваджувати їх.

Ці фактори можуть бути взаємопов'язані та відігравати різні ролі у внесенні змін до правил волейболу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Загальні положення спортивної підготовки юних волейболістів навчальний посібник / укл. І.Г. Васкан – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. – 80 с.

2. Офіційні волейбольні правила Схвалено 35 конгресом FIVB [https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf)



## ЗМІСТ

<b><i>Величко Анна.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ.....	4-6
<b><i>Ванюкова Діана, Табаченко Денис, Зінченко Віталій.</i></b> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ У ПАЦІЄНТІВ, ЯКИМ ПОКАЗАНО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	7-9
<b><i>Димитрюк-Лісютенко Ганна, Гакман Антон.</i></b> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПСИХОФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ СФЕРИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ.....	10-13
<b><i>Друкарова Лідія, Сурмач Ігор, Ячнік Сергій.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ В ЛІКУВАННІ БОЛЮ ПРИ ШИЙНИХ ДОРСОПАТІЯХ.....	13-16
<b><i>Гакман Анна, Задорожна Ірина.</i></b> КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	16-19
<b><i>Karatieieva Svitlana.</i></b> MORPHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF UKOVYNA.....	19-21
<b><i>Karatieieva Svitlana, Slobodian Oleksandr, Lavriv Lesia.</i></b> ORPHOLOGICAL DATA OF THE THIGH PARAMETERS THE STUDENTS OF UKOVYNA.....	21-22
<b><i>Комарі Альберт.</i></b> ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПРОБЛЕМАМИ (РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ).....	23-25
<b><i>Зінченко Артем, Сліпченко Андрій, Кравчук Людмила.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ДЕГЕНЕРАТИВНО – ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	26-28
<b><i>Литус Володимир, Волков Максим, Кравчук Людмила.</i></b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПОШКОДЖЕНЬ СТРУКТУР КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	28-31
<b><i>Puzemskaya Anastasia, Kurnyshev Oleksandr, Antoniichuk Maryan.</i></b> SOCIAL AND PEDAGOGICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF A CULTURE OF MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	31-34



<i>Боднарюк Євгенія, Курнишев Юрій, Гречка Ганна</i> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	34-37
<i>Козак Марина, Плачінта Ірина, Курнишев Юрій.</i> ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	38-41
<i>Логвиненко Анастасія, Васкан Іван.</i> ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯК ЕЛЕМЕНТ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ.....	42-44
<i>Палагнюк Олександра, Палагнюк Тарас.</i> ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44-46
<i>Сороколів Наталія, Римар Ольга, Шевців Уляна.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	46-48
<i>Кобилюк Христина.</i> ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	49-51
<i>Бушуляк Альона.</i> РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	51-54
<i>Дудіцька Світлана, Ковач Шондор.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	54-57
<i>Дудіцька Світлана, Чорненькій Павло.</i> ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВМІНЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ГРИ В БАСКЕТБОЛ ДІВЧАТ 9-11 РОКІВ.....	57-59
<i>Носенко Яків, Дячук Олександр, Величко Орест.</i> ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ.....	60-63
<i>Руснак Тетяна, Груба Майя, Репуженська Людмила.</i> ГРА ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	63-65
<i>Омельченко Юрій, Слобожанінов Андрій.</i> АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСА ДО НАВЧАННЯ У ЗВО ЗАСОБИМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	65-68

<b>Ярош Юлій.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РАННІХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ КРИТИЧНО ХВОРИХ В УМОВАХ ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ЗМЕНШЕННЯ РОЗВИТКУ СУПУТНИХ УСКЛАДНЕНЬ...	68-72
<b>Скріпкару Катерина, Байдюк Микола.</b> РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	72-74
<b>Богданюк Василь, Киселиця Оксана.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ ЗЗСО.....	74-77
<b>Богданюк Василь, Богданюк Антоніна.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	77-80
<b>Солтич Вікторія, Байдюк Микола.</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....	80-83
<b>Єремія Яна, Єремія Іван.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	83-85
<b>Галан Ярослав, Мазяр Олег.</b> СИНЕРГІЯ БАЗОВИХ ЦІННОСТЕЙ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ГЛОБАЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА: ПЕРСПЕКТИВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СПОРТУ.....	85-88
<b>Shandrygos Viktor, Potishnyu Taras, Bogoslavets Mykhailo.</b> METHODS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN MALE POWERLIFTERS.....	88-92
<b>Доцюк Лідія, Бочаров Анедрій, Мігальчан А.І.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ПАРАДИГМА СУЧАСНОЇ ЕРГОТЕРАПІЇ.....	92-94
<b>Одовійчук Оксана, Богданюк Антоніна.</b> ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	94-97
<b>Гарбар Дмитро.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	97-100
<b>Мацюченко Ангеліна, Васкан Іван</b> ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЗМІНИ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ ПРАВИЛ.....	100-102

Наукове електронне видання

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

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОГО НАУКОВО-СПОРТИВНОГО КОНГРЕСУ  
СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

11-12 квітня 2024 р.

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

Відповідальний за випуск: Мосейчук Ю.Ю.

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

Підписано до друку 22.03.2024.

Формат 60x84 1/16.

Тираж 300 шт. Заказ № 027 Видавець: ФЛП «Кравченко Я.О.»  
свідоцтво про державну реєстрацію В01 №560015 Адрес: 58000, Україна, Чернівці,  
вул. Небесної сотні, 4 Д 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