

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені ІВАНА ФРАНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
ЖИТОМИРСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І МОЛОДИХ УЧЕНИХ**



**«ЗДОРОВ'Я ОСОБИ ТА СУСПІЛЬСТВА:
ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

08-09 квітня 2024 року

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2024

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В.М. Федоренко¹, А.М. Гарлінська², Д.В. Шевчук³, О.В. Солодовник⁴

^{1,2,3,4}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, 10008, Україна

***Анотація.** У статті приведено аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій як один із способів покращення викладання фізичного виховання.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі технології.*

Актуальність теми дослідження. Здоров'я – це комплексне поняття, яке охоплює не лише відсутність хвороб, але й фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Бути здоровим – це природне прагнення кожної людини, і важливо розуміти, що це стосується всіх аспектів життя [4]. Здоров'я – це не лише відсутність фізичних хвороб, але й гармонія у всіх сферах життя. Важливо дбати про своє здоров'я, брати участь у фізичних заняттях, вживати здорову їжу, дотримуватися режиму дня та психологічно налаштовуватися на позитив. Здоров'я є ключовим елементом загального благополуччя суспільства, а здоров'я дітей визначає майбутнє країни [5].

Рухова активність є важливим складником здорового способу життя. Вона допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я, зміцнює імунну систему, покращує настрій та сприяє загальному добробуту. В сучасному світі, коли відсутність фізичної активності і пасивний спосіб життя стали однією з ключових проблем, підвищення біологічної надійності людини через рухову активність є актуальним соціальним замовленням суспільства [4].

Формування здорового способу життя та підтримання здоров'я учнів є важливою складовою педагогічних інновацій. Здоров'я дітей повинно бути

пріоритетом у навчальних закладах, оскільки збереження та покращення здоров'я має прямий вплив на їхнє навчання, розвиток та загальний успіх у навчальному процесі. Тому, збереження і зміцнення здоров'я з є невід'ємною складовою навчального процесу [3].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз літературних джерел вказує на велику увагу вчених до різноманітних аспектів використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності фахівців у галузі фізичного виховання. Роботи таких авторів, як А. Віндюк, Т. Хома, О. Благій, А. Сітовський, М. Шкірта, Г. Глоба, О. Кібальник, Л. Іващенко, Ю. Усачов, Н. Москаленко, та багатьох інших, відображають широкий спектр досліджень у цій галузі.

Цей різноманітний аналіз публікацій дозволяє визначити та аналізувати різні підходи та моделі фізкультурно-оздоровчих технологій, що застосовуються у фізичному вихованні. Крім того, він розглядає важливість освітніх технологій та педагогічної майстерності в контексті євроінтеграції педагогічної освіти.

Інтеграція цих досліджень може сприяти покращенню підходів у галузі фізичного виховання та підвищенню ефективності професійної діяльності фахівців у цій сфері [2].

Мета та методи дослідження. Мета – аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури. Для виконання поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз, систематизація наукової літератури.

Результати дослідження. Проблема обмеженого обсягу рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури та недостатня кількість учнів, які беруть участь у позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі, є серйозними проблемами, які варто вирішувати. Дійсно, уроки фізичної культури можуть бути обмеженими у часі та мати свої обмеження у плані підвищення рівня фізичного розвитку учнів.

Одним із можливих рішень є розширення рухової діяльності у шкільному середовищі, враховуючи інші аспекти навчання та виховання. Наприклад, можна впроваджувати рухові паузи в класах, спільні заняття на свіжому повітрі, активні

ігри під час перерв та інші форми рухової діяльності, що збільшать загальний обсяг фізичної активності учнів.

Також важливо підтримувати і розвивати позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу, залучати більше учнів до участі у спортивних секціях, клубах, турнірах та інших подіях, що сприяють здоровому способу життя. Це допоможе забезпечити більш широке охоплення учнів руховою активністю та покращити їх фізичний розвиток [4].

Системи знань і практичних методик, що сприяють забезпеченню формування здоров'я, ми розуміємо як оздоровчі системи [4].

Формування в особистості уміння берегти своє власне здоров'я і здоров'я інших є одним із важливих завдань системи освіти. Розвиток відповідального ставлення до здоров'я і власних фізичних можливостей є дуже важливим аспектом виховання. Участь у фізичних вправах та руховій діяльності допомагає збалансувати фізичний та психічний стан людини.

Психологи підтримують думку про важливість руху для молодших дітей і вказують на те, що сам процес руху має значення не менше, ніж кінцевий результат. Забезпечення можливості дітям вільно рухатися та виражати себе через фізичну активність може позитивно вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я [5].

Таким чином, важливо підтримувати і стимулювати дітей до рухової активності як частини їхнього повсякденного життя, оскільки це сприяє здоровому розвитку, підтриманню емоційного благополуччя та формуванню відповідального ставлення до здоров'я [4].

Підвищення інтенсивності процесу навчання та збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та благополуччя. Важливо збалансувати академічне навантаження з фізичною активністю та руховою діяльністю, оскільки це сприятиме як фізичному, так і психічному розвитку дітей.

Позбавлення від можливості рухатися або значне обмеження у рухах може призвести до різкого зниження рівня фізичного здоров'я, погіршення емоційного стану та загального самопочуття дітей. Тому важливо враховувати потребу дітей у фізичній активності та руховій діяльності, а також забезпечувати їм можливість для цього під час навчання.

Для досягнення успішного та гармонійного розвитку учнів важливо забезпечувати їм збалансований підхід до навчання, який враховуватиме як когнітивні, так і фізичні аспекти їхнього розвитку. Такий підхід допоможе забезпечити оптимальні умови для навчання та здорового росту та розвитку учнів [4].

Малорухливий спосіб життя може призвести до ряду негативних наслідків для здоров'я. Відсутність руху і фізичних навантажень може спричинити зниження рівня енергії та працездатності, швидку втомлюваність, порушення сну і зниження якості відпочинку. При цьому може виникнути підвищене нервово-емоційне збудження, втрата ініціативи, зниження концентрації уваги, повільність розумових процесів та загальне зниження інтелектуальної діяльності.

Згадані наслідки недостатньої рухової активності підкреслюють важливість регулярної фізичної активності для збереження здоров'я та добробуту. Фізичні вправи не лише збільшують функціональні можливості організму, але й мають позитивний вплив на різні аспекти здоров'я, включаючи покращення фізичних якостей, збільшення працездатності, покращення самопочуття та психічного стану. Крім того, фізична активність сприяє активізації розумових та інтелектуальних процесів.

Дотримання відповідного рухового режиму, включаючи різноманітні фізичні вправи, є важливою складовою збереження здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дітей.

Загальна фізична активність та фізичні вправи є важливими для розвитку різних систем організму та збереження загального здоров'я [4].

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання дітей допомагає їм швидше та якісніше розвивати свої фізичні здібності та підвищувати фізичну працездатність. Нові технології можуть зробити заняття фізичною культурою цікавішими та привабливішими для дітей, що сприяє їх бажанню брати участь у фізичних вправах та розвиватися спортивно.

Залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, але також допомагає оптимізувати навчальний процес у цілому. Регулярна фізична активність має позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної системи, сприяє покращенню кровообігу та метаболізму, а також загальному здоров'ю організму.

Таким чином, використання сучасних технологій у фізичному вихованні дітей є дієвим способом підвищення їхньої фізичної активності, розвитку спортивних навичок та зміцнення здоров'я. Важливо поєднувати технології зі здоровим способом життя та розвитком фізичних якостей у дітей для досягнення оптимальних результатів [5].

Вправи мають великий вплив на розвиток фізичних характеристик та здоров'я. Виконання різноманітних фізичних вправ сприяє формуванню правильної статури та постави, покращує функціональні можливості суглобів та м'язів. Крім того, фізичні вправи допомагають адаптувати організм до фізичних навантажень, покращують роботу серця, збільшують його скорочувальну здатність та зменшують потребу в кисні під час навантажень.

Під впливом фізичних вправ організм починає пристосовуватися до інтенсивних тренувань, що веде до підвищення енергетичних запасів, які використовуються під час фізичних зусиль. Збільшення вмісту глікогену, білка та активності ферментів є важливими процесами для забезпечення ефективної та тривалої роботи серця та мускулатури під час фізичних навантажень [3].

В сучасному світі велике значення надається розвитку нових фізкультурно-оздоровчих технологій для привертання уваги школярів до фізичної активності та

підтримки здорового способу життя. Створення цікавих, інноваційних та ефективних методів із залученням сучасних технологій сприяє постійній мотивації дітей до занять фізичними вправами.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня та створювати програми, які б відповідали їхнім потребам та інтересам. Різноманітність фізичних вправ, використання ігор, конкурсів, спортивних заходів та інших форм під час фізичного виховання може стати ключем до успіху.

Крім того, важливо не лише популяризувати фізичну активність серед школярів, а й формувати їхні знання про користь занять спортом та фізичними вправами для здоров'я. Регулярне вивчення та обговорення питань про збереження та підтримку здоров'я може значно підвищити обізнаність учнів щодо важливості здорового способу життя та активної рухової діяльності.

Створення нових фізкультурно-оздоровчих технологій та активізація учнівського інтересу до фізичної активності та здорового способу життя є важливими завданнями сучасного фізичного виховання [3].

Для успішного впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес з фізичного виховання необхідно дотримуватися змістових, дидактичних та організаційних вимог. Ось деякі аспекти, які слід враховувати:

Змістові вимоги:

- забезпечення різноманітності фізкультурних вправ та завдань, що враховують вікові особливості учнів;
- включення оздоровчих аспектів у фізичні вправи;
- розробка програм, що передбачають поступове підвищення навантаження та розвиток різних фізичних якостей.

Дидактичні вимоги:

- використання сучасних методик навчання та оцінювання знань учнів;
- застосування інтерактивних форм роботи під час уроків фізичної культури;

- врахування індивідуальних можливостей та потреб кожного учня.

Організаційні вимоги:

- організація занять за робочими планами та розкладами з обов'язковим включенням фізичної активності;
- створення комфортних умов для занять спортом у спеціально обладнаних приміщеннях чи на спортивних майданчиках;
- постійний моніторинг та аналіз результатів впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій з метою їх подальшого вдосконалення.

Дотримання цих вимог допоможе ефективно впровадити нові фізкультурно-оздоровчі технології в освітній процес з фізичного виховання та забезпечить максимальну користь для учнів [3].

Проектування та конструювання змісту фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні допомагає покращити якість освітнього процесу, забезпечує об'єктивну оцінку навчальних занять та сприяє вибору оптимального рівня складності для досягнення позитивних результатів [3].

Висновки. Рівень загального здоров'я, фізичної підготовленості школярів останніми роками має тенденцію до зниження. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичне виховання може підвищити рівень здоров'я учнів, збільшити їхню зацікавленість у заняттях та стимулювати їх до діяльності.

Список використаних джерел та літератури

1. Булатова М. М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–354.
2. Верховська М.В., Газаєв В.Н., Нестеров О.С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів ТДАТУ . Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: зб. наук.-метод. Праць. ТДАТУ. Ред. кол.: В.М. Кюрчев (гол. ред.), О.П. Ломейко, В.Т. Надикто [та ін.]. Мелітополь, 2020. Вип. 23. С. 428-433.

3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
4. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
5. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

ЗАСТОСУВАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ ЯК ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРЯМУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Ю.Ю. Чайка¹, Д.В. Шевчук², В.О. Аданік³, Солодовник О.В.⁴

^{1,2,3,4}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, 10008, Україна.

***Анотація.** У статті представлено узагальнюючі дані щодо застосування анімалотерапії як одного із перспективних методів терапевтичного впливу тварин для лікування, реабілітації та профілактики захворювань.*

***Ключові слова:** анімалотерапія, іпотерапія, каністерапія, фелінотерапія, дельфінотерапія, орнітотерапія, реабілітація за допомогою тварин.*

Актуальність теми дослідження. Анімалотерапія, як перспективний напрям реабілітації, заснований на взаємодії тварини та людини, ще з 60-х років минулого століття отримала широке застосування в багатьох країнах Європи та на сьогодні набула наукового й експериментального підґрунтя. З початком військової агресії така психотерапевтична допомога почала впроваджуватись і в Україні. Маємо сувору реальність: майже щодня в усіх регіонах нашої країни лунають