

3. Martinenko V.V. (2006). Problemi neperervnoyi profeslynoyi pldgotovki fahlvtslv flzichnogo vihovannya I sportu. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flzichnogo vihovannya I sport : zb. nauk. pr. / za red. S. S. Ermakova. Harkiv: HDADM (HHPI), 2006. # 3. S. 55-58.
4. Pedagogichna maysternist uchitelya flzichnoyi kulturi. Navchalniy posibnik / Vivasnyak I.P., Kovalchuk G.A., Ilrezlyata G.V., Fotuyma O.Ya. / Za zag. red. G. V. Prezlyatoyi. Ivano-Franklvsck: PldpriEmstvo «TsSTPRI «1NIN»VOI «SOIU», 2011. 314 s.
5. Priymak S.G. (2018). Sportivno-pedagogichne udoskonalennya studentiv: morfofunktsionalne zabezpechennya dlyalnosti: monograflya. Chernlgiv: PAT «PVK «Desna», 2018. s. 65.
6. Starosta V.I. (2019). Gotovnlst maybutnlh uchiteliv do pedagoglchnoYi dlyalnosti: sutnlst, struktura. Narodna osvltva. Elektronne naukovе fahove vidannya. 2019. Vip. 3(39). 223 s.
7. Yazlovetska O.V., Shevchenko O.V. Pedagogika fizichnogo vihovannya ta sportivnoyi diyalnosti. Navchalniy posibnik. Harkiv: Machulin, 2018. s. 136.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
УДК 378.147:[373:796.011.3]

Грибан Г.П.,
<https://orcid.org/0000-0002-9049-1485>
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

У статті розглянуто актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі. Розкрито процес підготовки здобувачів факультету фізичного виховання і спорту до організації фізкультурно-оздоровчого середовища в школі. Встановлені компоненти фізкультурно-оздоровчої діяльності та рівень підготовки здобувачів з цього виду діяльності. Доведено, що питання фізкультурно-оздоровчої діяльності в українських школах є досить актуальними як для підвищення фізичної підготовленості, гармонійного розвитку та відновлення учнів. **Мета роботи** – встановити рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. **Методологія** дослідження полягала у розкритті сучасного стану розв'язання проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі з використанням аналітико-пошукового та проблемного методів дослідження. У дослідженні використані такі наукові методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, експертна оцінка та самооцінка рівня знань, умінь і навичок з фізкультурно-оздоровчої діяльності, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2021–2023 рр., в якому взяли участь здобувачі третього і четвертого курсів (84 чол.) факультету фізичного виховання і спорту, які навчаються за освітньо-професійною програмою бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). **Наукова новизна** полягає у розкритті динаміки формування фізкультурно-оздоровчої готовності здобувачів факультету фізичного виховання і спорту до професійної діяльності у школі. У здобувачів третього курсу переважає низький рівень сформованості готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі (61,1–65,1 бала). Здобувачі четвертого курсу з усіх компонентів готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності показали добрі оцінки (73,2–76,9 бала). **Висновки.** Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі можна представити як систему організаційних і психолого-педагогічних заходів закладу вищої освіти, що спрямовані на оволодіння здобувачами здоров'язберезувальними знаннями, вміннями, навичками та досвідом упровадження різних форм фізичної культури.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, компоненти фізкультурно-оздоровчої діяльності, здобувач, майбутній вчитель фізичної культури, освітня програма, рівень фізкультурно-оздоровчої підготовленості.

Griban Gryhoriy. Training of future physical education teachers to physical culture and health activities in the secondary school. The article examines the actual problems of training of future physical education teacher for physical culture and health activities in a secondary school. The process of preparing students of the Faculty of Physical Education and Sports for the organization of a physical culture and health environment at school has been revealed. The components of physical culture and health activities and the level of training of students for this type of activity are established. It has been proven that the issues of physical culture and health activities in Ukrainian schools are quite relevant for improving physical fitness, harmonious development and recovery of students. The purpose of the work is to establish the level of readiness of future physical education teacher for physical culture and health activities in a secondary school. The research methodology was to reveal the current state of solving the problem of training future physical education teachers for physical culture and health activities in a secondary school using analytical investigation methods and problem-based research methods. The following scientific methods were used in the study: analysis of literary sources, pedagogical observation, conversation, questionnaires, expert assessment and self-assessment of the level of

knowledge, skills and abilities in physical culture and health activities, methods of mathematical statistics. The research was carried out at Zhytomyr Ivan Franko State University in 2021–2023, in which students of the third and fourth years (84 persons) of the Faculty of Physical Education and Sports took part, who are studying under the educational and professional bachelor's program in the field of knowledge 01 Education/Pedagogy, specialty 014, Secondary education in subject specialty 014.11 Secondary education (Physical culture). The scientific novelty consists in the disclosure of the dynamics of the formation of physical culture and health readiness of students of the Faculty of Physical Education and Sports for professional activities at school. Third-year students have a low level of readiness for physical education and health activities at school (61.1–65.1 points). The students of the fourth course showed good grades (73.2–76.9 points) in all components of readiness for physical culture and health activities. Conclusions. The preparation of future physical education teacher for physical culture and health activities at school can be presented as a system of organizational, psychological and pedagogical measures of a higher education institution aimed at acquiring knowledge, abilities and skills in health preservation and experience of implementing various forms of physical culture.

Key words: physical culture and health activities, components of physical culture and health activities, student, future physical education teacher, educational program, level of physical culture and health readiness.

Постановка проблеми. Не зважаючи на широкомасштабну війну рф проти України, наразі не втрачається особлива увага наукової еліти і держави до якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Оновлення змісту освіти, орієнтація на новий тип педагогічного мислення, формування у здобувачів здоров'язбережувального світогляду є пріоритетом Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [6]. У документі зазначено, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання підростаючого покоління в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Тому питання фізкультурно-оздоровчої діяльності в українських школах є досить актуальними як для підвищення фізичної підготовленості, гармонійного розвитку учнів, так і для відновлення їх здоров'я та психічного захисту від стресових ситуацій.

Аналіз літературних джерел. Майбутній вчитель фізичної культури – це особистість, яка вмотивовано здобуває кваліфікацію відповідного освітньо-кваліфікаційного рівня під час навчання в закладі вищої освіти для забезпечення в професійній діяльності проведення уроків фізичної культури, навчання учнів здоровому способу життя та впровадження у школі фізкультурно-оздоровчої діяльності тощо. Тому ми повністю поділяємо думку І.В. Шаповалової, що «майбутнє людини багато в чому залежить від того, наскільки успішно ще в шкільному віці були сформовані й закріплені в її свідомості навички здорового способу життя, а одним із важливих напрямів розвитку національної системи освіти є формування в молодого покоління культури здорового способу життя» [8, с. 427].

О.О. Безкопильний наголошує, «що значна роль у здоров'язбереженні молодого покоління та формуванні цінності здоров'я належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури, який досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля» [1, с. 164].

При цьому А. Турчак зазначає, що «... одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів та здобувачів, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від вчителя фізичної культури, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування його професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення нації» [7, с. 164]. Важливо також врахувати, що фізична підготовленість школярів різних вікових груп, стан їхнього здоров'я досягають ефективних позитивних результатів лише в комплексному поєднанні уроків фізичної культури та різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи [5, с. 104].

Поняття «підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» розглядається як результат професійної підготовки здобувача закладу вищої освіти, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язбережувальної освіти в школі та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [4, с. 19]. Здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти Б. Долинський розглядає «як цілеспрямовану систему навчально-виховної діяльності, що не шкодить здоров'ю майбутніх учителів; надає можливість набуття особистістю досвіду культуровідповідної поведінки; забезпечує умови для фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів педагогічного процесу, їхній продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності» [3, с. 249]. Окрім того, вчителі мають володіти певним арсеналом зрозумітих технологій. Здоров'язбережувальні технології – це послідовна сукупність педагогічних та дидактичних прийомів, форм, засобів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової компетентної особистості [2].

Очевидною є потреба комплексного впровадження нових освітніх технологій; необхідність модернізації процесу професійної підготовки відповідно до сучасних тенденцій розвитку освітньої системи та відсутність механізму такого впровадження у практику роботи з урахуванням сучасних інформаційних, організаційних, науково-методичних досягнень [9, с. 405]. При цьому модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури передбачає визначення змісту та структури його професійної діяльності, обсягу виконуваних ним педагогічних функцій; рівня вимог до кожної з них, знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінного виконання професійних обов'язків [9, с. 408].

Аналіз літературних джерел дає підстави розглядати здоров'язбереження як особистісне оволодіння основною освітньою програмою, яка має передбачати формування ціннісних орієнтацій учнів на здоровий спосіб життя, сформованих умінь протистояти негативним зовнішнім чинникам.

Мета дослідження – встановити рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури для до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі.

Концепція дослідження полягала у розкритті сучасного стану розв'язання проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі з використанням аналітико-пошукового та проблемного методів дослідження. У дослідженні використані такі наукові методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, експертна оцінка та самооцінка рівня знань, умінь і навичок з фізкультурно-оздоровчої діяльності, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2021–2023 рр., в якому взяли участь здобувачі третього і четвертого курсів (84 чол.) факультету фізичного виховання і спорту, які навчаються за освітньо-професійною програмою бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'язбережувальна діяльність здобувачів – майбутніх вчителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти має здійснюватися в освітньо-розвивальному середовищі, яке буде формувати позитивне і усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьому здобувачів необхідно цілеспрямовано мотивувати до особистої значущості професійної діяльності, яка поєднує проведення уроків фізичної культури з позаурочною фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі ми розглядаємо як складне особистісне утворення, яке об'єднує в собі сукупність професійно-педагогічних знань, умінь і навичок та індивідуально-психологічних якостей, які визначають здатність здобувача до здійснення ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Аналіз змісту освітньо-професійної програми бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) встановив, що для підготовки майбутніх вчителів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі пропонуються такі навчальні дисципліни: «Основи медичних знань та охорона життєдіяльності», «Теорія і методика оздоровчої гімнастики», «Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту», «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту», «Навчальна практика з краєзнавчо-туристичної діяльності», «Навчальна практика з лікувальної фізичної культури», «Навчальна практика з лижного спорту», які мають забезпечити формування у здобувачів вищої освіти здатності розв'язувати завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі.

Оцінювання у здобувачів готовності до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності у загальноосвітній школі показало, що у цілому здобувачі третього і четвертого років навчання оволоділи знаннями, уміннями і навичками фізкультурно-оздоровчої діяльності, при цьому отримані бали експерта, відповідно – 63,2 і 75,0 мають суттєві відмінності ($t = 2,94$, $P < 0,01$) між здобувачами третього і четвертого років навчання (табл. 1). У здобувачів третього курсу переважає низький рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі (61,1–65,1 бала). Здобувачі четвертого курсу з усіх компонентів готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності показали добрі оцінки (73,2–76,9 бала). Важливо, що здобувачі третього курсу суб'єктивно занизили свої оцінки в порівнянні з експертними на 1,2 бали, а здобувачі четвертого курсу, навпаки, на 1,7 завищили, що є суттєвою відмінністю. Така динаміка приросту вказує на ефективний процес оволодіння здобувачами освітніми компонентами та на отриманий практичний досвід під час проходження виробничих практик у школі.

Таблиця 1

Готовність здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у загальноосвітній школі (в балах)

Готовність	Здобувачі 3 курсу (n = 43)			Здобувачі 4 курсу (n = 41)		
	Здобувач	Експерт	Різниця	Здобувач	Експерт	Різниця
до використання фізкультурно-оздоровчих технологій в школі	60,9	63,4	2,5	77,5	74,9	2,6
до позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи	62,3	63,8	1,5	76,3	75,2	1,1
до впровадження технологій оздоровчого фітнесу	59,7	62,3	2,6	75,7	73,8	1,9
до рекреаційної діяльності	60,9	65,2	4,3	76,1	76,9	0,8
до роботи з учнями з відхиленнями в стані здоров'я	65,4	63,8	1,6	77,5	75,2	2,3
до корекційної та оздоровчої роботи з учнями початкових класів	58,7	61,1	2,4	74,8	73,2	1,6
до проведення загальношкільних	64,7	63,6	1,1	78,4	76,3	2,1

заходів з фізкультурно-оздоровчої діяльності						
до підготовки учнів до самостійної роботи	63,2	62,4	0,8	77,5	74,5	3,0
Загальний бал	62,0	63,2	1,2	76,7	75,0	1,7

Спілкування із здобувачами, опитування та оцінювання їх компетентностей в фізкультурно-оздоровчій діяльності показало цілий ряд недоліків та відсутності певних знань і умінь її здійснення. Тому важливою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності є оновлення змісту освітніх компонент, посилення ролі і важливості проходження практик, самостійне оволодіння новими освітніми і фізкультурно-оздоровчими технологіями. На це також звертає увагу О.В. Шукатка, що необхідно підвищити грамотність здобувачів у сфері здоров'язбереження, акцентувати увагу на необхідності спеціальних знань фізкультурно-оздоровчого характеру, сприяти набуттю вмінь і навичок, які надалі забезпечать можливість організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти та проведення заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я школярів [10, с. 224].

Підготовленість здобувачів факультетів фізичної культури і спорту до фізкультурно-оздоровчої діяльності є показником підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійного виконання керівника фізкультурно-оздоровчого процесу в загальноосвітній школі.

Висновки. Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі можна представити як систему організаційних і психолого-педагогічних заходів закладу вищої освіти, що спрямовані на оволодіння здобувачами здоров'язбережувальними знаннями, вміннями, навичками та досвідом упровадження різних форм фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів. Встановлено, що цілеспрямована навчально-вихована робота у сфері фізичної культури може суттєво покращити компетентності здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення рівнів фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

Література

1. Безкопильний О.О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... док. пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.
2. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. № 1(3). С. 45–55.
3. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховному процесі : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04. Одеса, 2011. 549 с.
4. Іванова Л.І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Наука і сучасність: зб. наук. пр. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Т. 51. С. 18–27.
5. Карасєвич С.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Умань : ВПЦ «Візаві». 2018. 204 с.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
7. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. Наукові записки Кіровоградського держ. пед. університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 106. С. 162–169. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_106_22
8. Шаповалова І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. Вип. 36. С. 427–437.
9. Шаповалова І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення: проєкція на самореалізацію в педагогічній діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2015. Вип. 45. С. 405–411.
10. Шукатка О.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 70, Т. 4. С. 223–226. http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf

References

1. Bezcopylniy O.O. (2020) Systema pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhualnoi diialnosti v osnovnii shkoli: dys. ... dok. ped. nauk : spetsialnist 13.00.04. Cherkasy, 595 s.
2. Honcharenko M.S., Luparenko S.Ie. (2010) Poniattia «valeopedahohika» ta «pedahohichna valeolohiia» u psykholohopedahohichnii literaturi. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. № 1(3). S. 45–55.
3. Dolynskiy B. T. (2011) Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky maibutnix uchyteliv do formuvannia zdoroviazberezhualnykh navychok i vmin u molodshykh shkoliariv u navchalno-vykhovnomu protsesi : dys. ... doktora ped. nauk : spets. 13.00.04. Odesa, 2011. 549 s.

4. Ivanova L.I. (2005) Osnovni definitsii shchodo profesiinoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury. Nauka i suchasnist: zb. nauk. pr. Kyiv: NPU imeni M.P. Dragomanova, 2005. T. 51. S. 18-27.
5. Karasievych S.A. (2018) Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-sportyvnoi diialnosti u zakladakh zahalnoi serednoi osvity: monohrafiia. Uman : VPTs «Vizavi». 2018. 204 s.
6. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia». Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 9 liutoho 2016 roku № 42/2016. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
7. Turchak A. (2012) Pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do roboty z poperedzhennia shkidlyvykh zvyчок u uchniv. *Naukovi zapysky Kirovohradskoho derzh. ped. universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka*. Vyp. 106. S. 162–169. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_106_22
8. Shapovalova I.V. (2014) Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do samovdoskonalennia ta formuvannia osnov zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh* : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia, Vyp. 36. S. 427-437.
9. Shapovalova I.V. (2015) Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoho samovdoskonalennia: proektsiia na samorealizatsiiu v pedahohichnii diialnosti. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh* : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia, Vyp. 45. S. 405–411.
10. Shukatka O.V.(2020). Shukatka O.V. Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoho seredovyscha zakladu zahalnoi serednoi osvity [Training of future physical education teachers for the organization of physical culture and health environment of general secondary education institution] *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).42)
УДК 612.1:796.01

Гусарова А. М.,
<https://orcid.org/0000-0002-9950-3980>
кандидат фізичного виховання, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
Вдовенко Н. В.,
<https://orcid.org/0000-0002-3097-5920>
кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
Россоха Г. В.,
<https://orcid.org/0000-0003-2173-5068>
молодший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

МОНІТОРИНГ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ

Спорт вищих досягнень характеризується значним рівнем, як фізичного, так і нервово-емоційного навантаження, що висуває до організму спортсменів особливо високі вимоги. Саме тому, спортсмени можуть бути схильними до залізодефіцитних станів та анемії, особливо жінки. Для спортсмена наявність залізодефіциту може мати серйозні наслідки (підвищений ризик травмування, уповільнення процесів відновлення після фізичних навантажень, зниження імунітету та суттєве зниження працездатності). В свою чергу, проблему посилює те, що дефіцит заліза у спортсменів часто може існувати без прояву анемії та мати прихований перебіг. Це обумовлює необхідність проведення детальних досліджень спортсменів для виявлення залізодефіцитних станів. **Метою** нашого дослідження було визначення показників «червоної» крові, вмісту феритину та заліза у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах для виявлення залізодефіцитних станів з метою подальшого встановлення можливих причин, які можуть призвести до їх виникнення. В дослідженні брали участь 35 кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в єдиноборствах, з них 20 чоловіків та 15 жінок. Були визначені наступні показники крові: концентрація феритину, гемоглобіну, вміст заліза, кількість еритроцитів та рівень гематокриту. В результаті нашого дослідження встановлено, що у 20 % досліджуваних чоловіків та у 66 % жінок спостерігався прихований дефіцит заліза, що потребує відповідних рекомендацій щодо лікування та профілактики. **Результати** досліджень підтверджують наявність проблеми дефіциту заліза серед спортсменів (особливо жінок). Отримані дані свідчать про важливість не лише діагностики залізодефіцитної анемії у спортсменів, але й приділенню пильної уваги виявленню прихованого дефіциту заліза. Це дозволить забезпечити своєчасну діагностику, коректну терапію та профілактику залізодефіциту у спортсменів.

Ключові слова: залізодефіцитна анемія, спорт вищих досягнень, спортсменки.

Husarova Anna, Vdovenko Nataliia, Rossokha Galina. Monitoring of iron deficiency in highly skilled martial artists. High-level sport is characterized by a significant level of both physical and nervous-emotional load, which puts forward high demands on the body of athletes. That is why athletes can be prone to iron deficiency conditions and anemia, especially women. The