

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

Г. М. Страколист, О. В. Бессарабова, Д. О. Прокопенко

TRAINING OF RESPIRATORY MUSCLES AS CORRECTION METHOD OF THE RESPIRATORY SYSTEM HYPERREACTIVITY

The experimental data are resulted in the article about efficiency of application of respiratory muscles training methodology for correction of functional state of the respiratory system of young women of 18-20 years with pulmonology hyperreactivity. On the basis of following-up of the women it is shown that purposeful development of respiratory muscles results in increasing of used volume of lungs and potential power of ventilation. The increasing of adaptive possibilities of organism of examined women is fixed, that allows to recommend the methodology of respiratory muscles training as preventive measure of pathology progressing of the respiratory system.

Key words: *adaptive potential, respiratory muscles training, women.*

УДК: 373:355

О. А. Телих

(Україна, м. Кривий Ріг)

ІННОВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ В КОНЦЕПЦІЇ НУШ

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження рухової активності.

Ключові слова: *здоров'я, інновації, нова українська школа*

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань

окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження рухової активності. Сучасні діти багато часу витрачають на комп'ютери та гаджети. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно статистичних даних 60% мають порушення постави, 40% – короткозорість, 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення. Кожен четвертий юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Більш ніж половина дітей 12–14 років (62%) та 15–20 років (72%) вживають алкоголь.

Мета роботи полягає у розкритті сутності та змісту інноваційних технологій під час уроків фізичної культури в концепції НУШ.

Завдання:

3. Дослідити теоретичний матеріал з інноваційних технологій під час викладання фізичної культури.
4. Розробити конспекти інноваційних уроків.
5. Експериментально перевірити дію інновацій під час уроків, як учні сприймають цей урок.

Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів. Підвищити інтерес учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

Фізична культура створює необхідні передумови і умови для здорового способу життя, тому можна з певністю сказати, що здоров'я несе з собою, крім доброго самопочуття, ще і свободу вибору – бути здоровим чи ні, а це служить фундаментом культурного розвитку. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режимних моментів для школяра.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів, спонукають їх дотримуватися правильного режиму дня і вимог гігієни.

Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

Загальні вимоги до сучасного уроку:

- ✓ формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;
- ✓ підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості; озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- ✓ здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- ✓ формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- ✓ виробляти вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;

✓ формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання. «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо. Їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, умінь та навичок. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів. Заклучна частина уроку – метод аутогенного тренування. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне сприяє досягненню його основної мети – зниженню навантаження, відновлення організму. Такі уроки потрібні, оскільки вони нові, незвичайні. Учні займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої.

Робота в групах надає всім учасникам можливість діяти, практикувати навички співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, відпрацювання прийомів активного слухання, прийняття спільного рішення, узгодження різних поглядів). Роботу в групах слід використовувати тоді, коли необхідно розв'язати проблему, з якою важко впоратись індивідуально та коли одним із очікуваних результатів є навички роботи в команді. Під час створення груп рекомендується об'єднати в одній групі учасників із різними рівнями підготовки та досвіду з питання, що розглядається, оскільки в різнорідних групах стимулюється творче мислення, інтенсивний обмін ідеями, проблема може бути розглянута з різних боків. Методична література містить

сформульовані на основі досвіду інтерактивного навчання загальні правила роботи в групах: кожний учасник за бажанням має можливість висловитися; усі учасники роблять зауваження групи, поважають цінності та погляди кожного, навіть якщо не згодні з ними; обговорюються ідеї, усі конфлікти, що виникають, розв'язуються мирним шляхом із урахуванням інтересів учасників і правил роботи; усі учасники прагнуть створити відкриту, ділову, дружню атмосферу; після завершення групової роботи її результати повинні бути презентовані іншим групам.

Наприклад, на уроці фізичної культури «Україна – футбольна країна» групову роботу можна організувати таким чином.

Учні об'єднані у 3 групи:

1 група – історики;

2 група – теоретики;

3 група – вболівальники.

Завдання для I групи – підготувати доповідь «Історія футбольних традицій в Україні»; II група розповідає про основні правила гри в футбол; а III – готує розповідь про видатних українських футболістів.

До інноваційних підходів викладання фізичної культури залучився Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України. Втілення в життя проекту всеукраїнського багатоетапного спортивно-масового заходу для популяризації фізичної культури серед учнів загальноосвітніх шкіл визначено пріоритетним завданням Комітету з фізичного виховання та спорту. З урахуванням пропозицій розроблено програму і визначена його назва «Cool Games». Комітет з фізичного виховання та спорту започаткував новий формат проведення заходів для впровадження інноваційних підходів, модернізації уроків фізичної культури з кінцевою метою зробити їх яскравими, цікавими та привабливими для учнів. Програма «Cool Games» – це різноманітні естафети та рухливі командні ігри. Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед школярів «Cool Games» проводиться з метою впровадження інноваційних

підходів до проведення уроків з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та збільшення рухової активності, залучення до систематичних занять фізичною культурою та подальшої популяризації здорового способу життя серед школярів. Учасники гри поділяються на три вікових дивізіони. Так залучені учні початкової ланки, середньої та старшої, що робить гру цікавою для всіх учасників НУШ.

Сучасну освіту важко уявити без комп'ютерних технологій, а навчальний процес – без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем. У зв'язку з цим актуальною стала задача розробки методики впровадження мультимедійних технологій у процес пізнання, використання яких в освіті могло б внести вклад в ефективність навчання предмета «Фізична культура».

Висновки. Модернізація системи освіти сьогодні пов'язується, насамперед, із впровадженням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій утілюють ідею гуманізації як щодо системи освіти в цілому, так і стосовно конкретних аспектів навчально-виховного процесу. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання для збереження здоров'я молодого покоління. Це призведе до укріплення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток. Підвищення ефективності фізичної культури підростаючого покоління – актуальне завдання теорії і практики фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Даніленко Л. І. Теорія і практика інноваційної діяльності в загальній середній школі. *Управління освітою*. 2001. №3. С. 18–24.
2. Концепція Нової української школи. МОН України. 2018.
3. Падалка О. С., Нісімчук А.М., Смолюк І.О., Шпак О.Т. Педагогічні технології. Київ, 2005. 252 с.
4. Перспективні освітні технології / За ред.. Г.С.Сизоненко. Київ, 2000. 560 с.
5. Химинець В.В. Інноваційна освітня діяльність. Ужгород, 2007. 362 с.

O. A. Telykh

INNOVATIONS IN THE FORMATION OF A HEALTHY CHILD IN THE CONCEPT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Recently, the situation with children's health has approached critical: the level of general morbidity and prevalence of diseases of individual organs and systems is increasing. This is facilitated by the increasing intensity of the impact on the health of children and adolescents of environmental and medical and social risk factors, the deterioration of the nutritional structure, and a decrease in physical activity.

Keywords: *health, innovations, new Ukrainian school*

УДК: 378(57+796)

К. А. Філіпцова, А. І. Босенко, Ю. Р. Ліпатова

(Україна, м. Одеса)

ОЦІНКА ЗНАЧЕННЯ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті показана оцінка студентами якості та значення медико-біологічної складової освітнього процесу навчально-наукового інституту