

6. Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Полтава, 2011, 281 с.

7. Duda J. L. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical wellbeing / J. L. Duda, M. Reinboth. *The Sport Psychologist*. 2004.

8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015, 22 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-303-6-68>

**Перегінець М. М.,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Долженок Л. П.,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Проблематикою недостатньої рухової активності займалися, чимало вчених Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня (2011), М. В. Дутчак (2015), О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, О. Л. Благій (2020). Досвід вчених в галузі фізичного виховання свідчить, що обмеженість рухової активності призводить до виникнення ряду захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної та травної систем, проблем з надлишковою вагою та інше. Також вченими визначено таку норму рухової активності, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в русі, відповідала нормам та сприяла формуванню та зміцненню здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах [5, с. 6–10; 6, с. 50–55]. В літературних джерелах

часто зустрічаються дані, котрі свідчать про рівень рухової активності більшості учнів загальноосвітніх шкіл, що знаходиться на рівні 30-літніх дорослих людей. Обсяг рухової активності, що присутній на уроках фізичної культури, дає можливість тільки на 10–12% компенсувати кінезофілію [1, с. 25–30; 3, с. 61–66; 7, с. 721–730].

У результаті проведеного констатувального експерименту було виділено фактори, які демотивують бажання старшокласників займатись фізичною активністю, отримувати задоволення від уроків фізичної культури, а саме: низьке матеріально-технічне забезпечення закладу освіти; відсутність підтримки обдарованих спортсменів з боку керівництва освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроку фізичної культури, неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; низька мотивація вчителів до впровадження нововведень в урок фізичної культури; невелика кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі; високе навчальне навантаження на учнів в урочний час, висока зайнятість школярів в позаурочний час, яка пов'язана з виконанням домашніх завдань та заняттями з репетиторами [4, с. 215–217].

Обґрунтовано, розроблено й апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників закладів освіти різного типу. Розроблені організаційно-методичні умови фізичного виховання впроваджувались згідно з дидактичними принципами у три етапи: організаційно-підготовчий, реалізаційний, завершальний. Метою впровадження розроблених організаційно-методичних умов фізичного виховання є підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації навчального процесу в закладі середньої освіти. Особливістю запропонованих організаційно-методичних умов фізичного виховання є: врахування побажань та мотивів учнів, що стосуються вибору модулів з фізичного виховання; урізноманітнення уроків фізичної культури з використанням різних підходів до проведення занять; оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень; впровадження накопичувальної системи бонусів, які учні отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття й активність на уроках фізичної культури; проведення теоретичних занять для надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами; запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами [4, с. 217–218].

Метою формувального педагогічного експерименту була реалізація впроваджених організаційно-методичних умов фізичного виховання. Він проводився у ЗОШ № 3 у зв'язку з тим, що саме в цьому закладі виявлено найбільшу кількість учнів з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я, низькою руховою активністю, достатнім та середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаємо покращення показників фізичної підготовленості. По закінченню експерименту відбулось покращення показників фізичної підготовленості, проте не всіх рухових якостей. Статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» з  $15,6 \pm 0,3$  до  $14,4 \pm 0,2$  с. В 11-му класі покращились результати у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з  $27,1 \pm 2,04$  разів до  $30,9 \pm 1,2$  разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» з  $211,9 \pm 9,8$  до  $229,9 \pm 7,3$  см. У дівчат 10-го класу достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у тестах: «біг 100 м» з  $17,7 \pm 0,2$  до  $17,0 \pm 0,3$  с та «біг 1500 м» з  $8 \text{ хв } 16 \text{ с } \pm 0,5$  до  $8 \text{ хв } \pm 0,4$ . Зміни, які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту, не були достовірними. Варто зазначити, що збільшилась кількість школярів, які володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості [4, с. 218–219].

У показниках руховій активності, відбувся приріст на середньому та високому рівнях, що свідчить про раціональну організацію активного відпочинку учнів (катаються на велосипедах, роliках тощо). У юнаків 10-го класу добові енерговитрати зросли на 363,2 Ккал, в 11-му класі – на 442 Ккал. У дівчат в 10-му класі – на 127,4 Ккал, в 11-му класі – на 128,2 Ккал. Підвищення добових енерговитрат до фізіологічної норми позитивно вплинуло на рівень фізичного здоров'я, про що свідчить зменшення кількості учнів з низьким рівнем – у дівчат на 11,8–13,2%, у хлопців – на 13,4–18,7% [4, с. 218–219].

Таким чином, організаційно-методичні умови, які були розроблені та впроваджені в освітній процес ЗОШ № 3 виявились ефективними. Вони можуть бути рекомендовані для інших закладів загальної середньої освіти, що сприятиме формуванню мотивації старшокласників до занять різними формами фізичного виховання, а також підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я [4, с. 220].

До перспективи подальших досліджень можна віднести пошук та розробку засобів і методів, що сприятимуть залученню молоді до ведення здорового способу життя та занять спортом.

### Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014;(3):6–10.
2. Веретельникова Ю. А. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Харків : ХНМУ, 2016;25–30.
3. Гончарова Н. М. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. 2018;(2):61–6.
4. Перегінєць М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Перегінєць ММ. Київ, 2019. 243 с.
5. Перегінєць М. М, Долженко Л. П, Тронь Р. А. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: 2017;(5/87):85–93.
6. Puszczalowska-Lizis E, Kułaga M. Zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w kontekście ich aktywności fizycznej. *Problemy higieny i epidemiologii*. 2016;(97):50–5.
7. Thorburn M, Stolz S. Embodied learning and school-based physical culture: implications for professionalism and practice in physical education. *Sport, education and society*. 2017;(6):721–31.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-303-6-69>

**Sisetskiy A. P.,**

*Candidate of Medical Sciences,*

*Assistant Professor at the Department of Internal Medicine № 3*

*Bogomolets National Medical University*

*Kyiv, Ukraine*

### **REHABILITATION OF CORONARY ARTERY DISEASE, ARTERIAL HYPERTENSION AND ANXIETY-DEPRESSIVE DISORDERS DURING WARTIME**

Basic stabilization in coronary artery disease and arterial hypertension with characteristic of these diseases high level of psychoemotional exertion is significantly complicated by the addition of anxiety-depressive (somatoform) disorders, which worsens rehabilitation and requires additional correction, in particular pharmacological [1, 2, 3, 4]. For effective