



ОСВІТА В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: МЕТОДИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ, ІННОВАЦІЙНИЙ ДОСВІД

*Збірник матеріалів
Міжнародного науково-практичного педагогічного
Інтернет-форуму (24.04.2025)*

EDUCATION IN THE CONTEXT OF MODERN TRANSFORMATIONS: TEACHING METHODS AND TECHNOLOGIES, INNOVATIVE EXPERIENCE

*Collection of materials of the
International scientific and practical pedagogical
Internet forum (24.04.2025)*

*Redakcja naukowa:
Tetiana Babenko
Zoia Sharlovych
Oleksandr Bulbuk
Raimundas Cepukas*



*Наукова редакція:
Тетяна Бабенко
Зоя Шарлович
Олександр Бульбук
Раймундас Чепукас*

*Кривий Ріг – Івано-Франківськ – Ломжа – Утена
Krywy Róg – Iwano-Frankiwnsk – Łomża – Uciaua
Видавництво: Кривий Ріг, 2025*

**КЗ «КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ» ДОР, УКРАЇНА
ІВАНО – ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, УКРАЇНА
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ, РЕСПУБЛІКА ПОЛЬЩА
УТЕНСЬКИЙ КОЛЕГІУМ, ЛИТОВСЬКА РЕСПУБЛІКА**

**IK «KRZYWOROSKIZAWODOWYKOLEDŻ MEDYCZNY» DRO», UKRAINA
IWANOFRANKIWSKINARODOWYUNIwersYTETMEDYCZNY, UKRAINA
UCIAŃSKIEKOLEGIUM, REPUBLIKALITEWSKA
MIĘDZYNARODOWAAKADEMIANAUKSTOSOWANYCHW ŁOMŻY, RZECZPOSPOLITAPOLSKA**

Redakcja naukowa:

**Tetiana Babenko, Zoia Sharlovych,
Oleksandr Bulbuk, Raimundas Cepukas**

За науковою редакцією:

**Тетяна Бабенко, Зоя Шарлович,
Олександр Бульбук, Раймундас Чепукас**

Освіта в контексті сучасних трансформацій: методики та технології викладання, інноваційний досвід : зб. матеріалів Міжнар. наук.- практ. пед. Інтернет-форуму, 24 квітня 2025 р. / наук. ред.: Т. Бабенко, З. Шарлович, О. Бульбук, Р. Чепукас. Криворізький фаховий медичний коледж, Івано-Франківський національний медичний університет, Україна; Міжнародна академія прикладних наук в Ломжі, Республіка Польща; Утенський колегіум, Литовська Республіка. Кривий Ріг – Івано-Франківськ – Ломжа – Утена. Кривий Ріг: КЗ «КФМК» ДОР», 2025. 141 с., мережеве видання.

Edukacja w kontekście współczesnych przemian: metody i technologie nauczania, innowacyjne doświadczenia: kolekcja. materiały Międzynarodowego Internetowego Forum Pedagogicznego Naukowego i Praktycznego, 24 kwietnia 2025 r. / Naukowe. red.: T. Babenko, Z. Sharlovich, O. Bulbuk, R. Cepukas. Zawodowa Szkoła Medyczna Krzywy Róg, Narodowy Uniwersytet Medyczny w Iwano-Frankowsku, Ukraina; Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska; Utena Collegium, Republika Litewska. Krzywy Róg – Iwano-Frankiowski – Łomża – Utena. Wydawnictwo: KZ „KFMK” DOR, Krzywy Róg, 2025. 141 s., wydanie internetowe.

Рецензенти:

*д-р мед. н., проф. Марія Дербак, Ужгородський національний університет, Україна;
д-р мед. н., проф. Світлана Шейко, Дніпровська медична академія, Україна.*

Recenzenci:

*prof., dr hab. nauk medycznych Mariia Derbak, Uzhorodski Narodowy Uniwersytet, Ukraina;
prof., dr hab. nauk medycznych Svitlana Sheiko, Dnieprowska Akademia Medyczna, Ukraina.*

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

*Бабенко Тетяна, к.пед.н., КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», Україна;
Вакалюк Ігор, д-р мед. н., проф., Івано-Франківський Національний медичний університет, Україна;
Гайдар Лариса, к.біол.н., КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», Україна;
Дуб Наталія, к. держ. упр., КЗВО ЛОР "Львівська медична академія імені Андрея Крупиńskiego", Україна;
Шарлович Зоя, к.пед.н., Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща;
Шакалите Данзуоле, PhD, Утенський колегіум, Литовська Республіка;
Чабанюк Сергій, PhD, КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», Україна.*

RADA REDAKCYJNA:

*dr Tetiana Babenko, IK «Krzyworoski Zawodowy Koledz Medyczny» DRO», Ukraina;
prof., dr hab., Vakaliuk Ihor, Iwanofrankiowski Narodowy Uniwersytet Medyczny, Ukraina;
dr Larysa Haidar, IK «Krzyworoski Zawodowy Koledz Medyczny» DRO», Ukraina;
dr Nataliia Dub, IKSZ LRO «Lwowska Akademia Medyczna im. Andrzeja Krupińskiego», Ukraina;
dr Zoia Sharlovych, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska;
PhD Danhuole Shakalyte, Uciańskie Kolegium, Republika Litewska;
PhD Serhii Chabaniuk, IK «Krzyworoski Zawodowy Koledz Medyczny» DRO», Ukraina.*

ISBN

DOI

МОН України, ДНУ «Укр ІНТЕЛ» Посвідчення про реєстрацію МНП конференції від 12.12.2024 р. № 821

Збірник сформовано з готових матеріалів, опублікованих за редакцією авторів. Автори несуть повну відповідальність за зміст і достовірність опублікованих матеріалів та дотримання загальноприйнятих принципів академічної доброчесності. Видавництво не несе жодної відповідальності за надані для публікації матеріали.

Zbiór powstał z gotowych materiałów, opublikowanych pod redakcją autorów. Autorzy ponoszą wyłączną odpowiedzialność za treść i dokładność publikowanych materiałów oraz zgodność z ogólnie przyjętymi zasadami uczciwości akademickiej. Wydawca nie ponosi żadnej odpowiedzialności za materiały przesłane do publikacji.

Візуалізація створена за допомогою AI-генератора на основі текстового опису.

Кривий Ріг: КЗ «КФМК» ДОР», 2025.



© Krzyworoski Zawodowy Koledz Medyczny» DRO», Ukraina, 2025

© Iwanofrankiowski Narodowy Uniwersytet Medyczny, Ukraina, 2025

© Uciańskie Kolegium, Republika Litewska, 2025

© Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska, 2025

Spis treści / Content / Зміст

Spis treści / Content / Зміст	2
Вступ/Introduction	4
Посвідчення про реєстрацію II Міжнародної науково-практичної конференції	6
I. МЕДСЕСТРИНСЬКА ОСВІТА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ	
Бондаренко Людмила АНАЛІЗ ЗМІСТУ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ «СЕСТРИНСЬКА СПРАВА» В КОНТЕКСТІ ПОТРЕБ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	7
Бушинська Ірина РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ Й АКТИВІЗАЦІЇ ІННОВАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГА ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДШИХ СПЕЦІАЛІСТІВ З МЕДИЧНОЮ ОСВІТОЮ В АСПЕКТІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ	13
Гвоздецька Галина, Жукуляк Оксана ПРОБЛЕМИ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ОСВІТИ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	17
Погоріла Ірина, Бондаренко Поліна РОЛЬ ГЕНУ P53 У ЗАХИСТІ КЛІТИН ВІД ЗЛОЯКІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ	21
Погоріла Ірина, Фенюк Анастасія ЕПІДЕМІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЕПТОСПИРОЗУ	26
Перог Тетяна ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ТА МЕДИЧНИХ УСТАНОВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР	30
Романенко Олександр, Кравчук Марія ПІДХОДИДО РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ МЕДИЧНОЮ БІОЛОГІЄЮ	37
Шамралуок Олена ШКОЛА ЦИФРОВОЇ ГРАМОТНОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНА ПРАКТИКА МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	40
II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
Бабков Ігор ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	44
Білковський Сергій РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	47
Гладун Олег ТРЕНУВАННЯ СПРИТНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ	51
Грічус Вадим ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ	54
Данілейко Вікторія РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	58
Кравцян Сергій РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЮДИНИ	62
Купріянова Ірина МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГІМНАСТИКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	66
Лозова Наталя ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НЕЙРОГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	70
Лучинський Віталій РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ	73

Марчик Валентина РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ОСНОВНИЙ ШЛЯХ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	76
Мінжоріна Ірина НЕСТАНДАРТНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	80
Переверзєва Світлана, Зубченко Людмила, Макаренко Наталя РОЗВИТОК РІВНОВАГИ І КООРДИНАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ	83
Пермяков Олександр САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ МОЛОДІ В ДОМАШНІХ УМОВАХ	88
Письменна Олена РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЯК ОДНІЄЇ ІЗ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	91
Сеймук Анатолій, Богуславський Віктор, Губарев Ігор ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	95
Спіцина Алла, Шапіро Світлана ФІЗКУЛЬТПАУЗИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ВТОМИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	100
Стасик Світлана ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	103
Хорошенко Лариса ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	108
ІІІ. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗАПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	
Боско Наталя ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	112
Галітовська Наталя ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БІОЛОГІЯ І ЕКОЛОГІЯ»	115
Грушецька Анна ОСВІТНІ ІННОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДШИХ БАКАЛАВРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА: ІНТЕРАКТИВНИЙ ПІДХІД	118
Долинський Володимир, Кумачов Олександр РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ НАВЧАННЯМ (LMS) ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	121
Кутюгова Тетяна РОЛЬ ІНФОМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ	125
Марусич Наталя ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАКАТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН	134
Тихоступ Вікторія ІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ: ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	136

Вступ

Розвиток освіти позначений глибокими трансформаційними процесами, зумовленими глобальними викликами, стрімким розвитком інформаційних технологій, зміною парадигми навчання, а також необхідністю переосмислення підходів до професійної підготовки фахівців у галузі охорони здоров'я. У процесі діджиталізації освітнього середовища та зростання ролі доказової медицини особливого значення набуває формування адаптивного, компетентнісного та інноваційно зорієнтованого освітнього простору. Сучасна педагогіка покликана забезпечити гнучкість навчального процесу, відкритість до змін, інтеграцію новітніх технологій та методик. Такий підхід сприяє підготовці конкурентоспроможного фахівця, здатного до критичного мислення, командної роботи та безперервного професійного розвитку.

Форум мав на меті об'єднати науково-педагогічну спільноту задля обговорення актуальних питань медичної освіти, зосередити увагу на впровадженні здоров'язбережувальних технологій, оновленні змісту та форм освітнього процесу з урахуванням сучасних реалій і перспектив сталого розвитку галузі. Особлива увага приділялася питанням вдосконалення методик викладання, спрямованих на формування у здобувачів освіти ключових професійних і міждисциплінарних компетентностей. Обмін педагогічним досвідом та апробація інноваційних освітніх рішень стали важливою платформою для розширення професійного діалогу й посилення якості навчання в медичній сфері.

Основні вектори роботи Форуму визначено трьома тематичними блоками:

- медсестринська освіта в умовах сучасних трансформацій: інноваційні методики та технології викладання — розгляд концептуальних засад підготовки майбутніх медичних фахівців у контексті доказовості, міждисциплінарності та інтегрованості навчального процесу;
- розвиток фізичних якостей здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання — аналіз практик забезпечення фізичного й психічного здоров'я учасників освітнього процесу, формування рухової активності як складника загальної професійної готовності;
- вдосконалення та запровадження сучасних технологій професійної майстерності — дослідження сучасних форм безперервного професійного розвитку педагогів, наставництва, тьюторства та освітнього лідерства як чинників підвищення якості освітнього середовища.

Матеріали, представлені у збірці, є результатом науково-дослідної та практичної діяльності учасників Форуму — науковців, педагогів, управлінців, фахівців медичної сфери. Вони відображають актуальні тенденції розвитку освіти, містять авторські розробки, теоретичні узагальнення та прикладні рішення щодо оптимізації освітнього процесу в умовах суспільних змін.

Сподіваємося, що публікації стануть важливим внеском у розвиток сучасної медичної освіти, сприятимуть активізації наукового пошуку та впровадженню ефективних освітніх практик в академічне середовище.

З повагою

Редакційна колегія

Introduction

The development of education is marked by deep transformational processes caused by global challenges, the rapid development of information technologies, a change in the paradigm of learning, as well as the need to rethink approaches to the professional training of healthcare professionals. In the process of digitalization of the educational environment and the growth of the role of evidence-based medicine, the formation of an adaptive, competency-based and innovatively oriented educational space is of particular importance. Modern pedagogy is designed to ensure the flexibility of the educational process, openness to change, and the integration of the latest technologies and methods. This approach contributes to the training of a competitive specialist capable of critical thinking, teamwork, and continuous professional development.

The forum aimed to unite the scientific and pedagogical community to discuss topical issues of medical education, the introduction of health-saving technologies, updating the content and forms of the educational process taking into account modern realities and prospects for sustainable development of the industry. Special attention was paid to the issues of improving teaching methods aimed at forming key professional and interdisciplinary competencies in students. The exchange of pedagogical experience and testing of innovative educational solutions became an important platform for expanding professional dialogue and enhancing the quality of education in the medical field.

The main vectors of the Forum's work are defined by three thematic blocks:

- nursing education in the context of modern transformations: innovative teaching methods and technologies - consideration of the conceptual principles of training future medical specialists in the context of evidence-based, interdisciplinarity and integration of the educational process;

- development of physical qualities of education seekers in distance learning conditions - analysis of practices for ensuring the physical and mental health of participants in the educational process, the formation of physical activity as a component of general professional readiness;

- improvement and introduction of modern technologies of professional mastery - research of modern forms of continuous professional development of teachers, mentoring, tutoring and educational leadership as factors for improving the quality of the educational environment.

The materials presented in the collection are the result of scientific research and practical activities of the Forum participants - scientists, teachers, managers, and medical specialists. They reflect current trends in the development of education, contain author's developments, theoretical generalizations, and applied solutions for optimizing the educational process in the context of social changes.

We hope that the publications will be an important contribution to the development of modern medical education, will contribute to the intensification of scientific research and the introduction of effective educational practices into the academic environment.

Sincerely

The Editorial Board



Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»

ПОСВІДЧЕННЯ № 821
про реєстрацію проведення заходу
від 12 грудня 2024 р.

назва заходу	Міжнародний науково-практичний педагогічний Інтернет-форум «Освіта в контексті сучасних трансформацій: методика та технології викладання, інноваційний досвід»
дата і місце проведення	24 квітня 2025 р. Кривий Ріг
орієнтовна кількість учасників	100
одержувач	Комунальний заклад «Криворізький фаховий медичний коледж» Дніпропетровської обласної ради Івано-Франківський національний медичний університет (Україна), Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі (Республіка Польща), Утенський колегіум (Республіка Литва)

Завідувач відділу інформаційного забезпечення міждержавного науково-технічного співробітництва



В.В. Матусевич

**I. МЕДСЕСТРИНСЬКА ОСВІТА В УМОВАХ СУЧАСНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ**

**АНАЛІЗ ЗМІСТУ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ «СЕСТРИНСЬКА СПРАВА» В
КОНТЕКСТІ ПОТРЕБ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я**

Бондаренко Людмила,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», педагогічне звання «викладач-методист», КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», andre110457@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0197-6556>

Анотація: Представлено сучасні трансформації у системі охорони здоров'я, що зумовлені змінами у підготовці фахівців сестринської справи. Окреслено зміст та структуру освітньо-професійної програми «Сестринська справа» в Криворізькому фаховому медичному коледжі, зокрема роль дисципліни «Основи медсестринства» у формуванні фахових компетентностей. Сконцентровано увагу на значенні стейкхолдерської взаємодії у процесі оновлення освітнього контенту з урахуванням вимог роботодавців, інноваційних підходів до навчання, участі у міжнародних заходах та впровадження сучасних практик догляду за пацієнтами. Обґрунтовано важливість системної співпраці для підвищення якості медсестринської освіти та адаптації випускників до сучасного ринку праці.

Abstract: Modern transformations in the healthcare system are presented, which require changes in the training of nursing specialists. The content and structure of the educational and professional program "Nursing" at the Kryvyi Rih Professional Medical College are outlined, in particular the role of the discipline "Fundamentals of Nursing" in the formation of professional competencies. The importance of stakeholder interaction in the process of updating educational content, taking into account the requirements of employers, innovative approaches to training, participation in international events, and the implementation of modern patient care practices is emphasized. The importance of systemic cooperation for improving the quality of nursing education and adapting graduates to the modern labor market is substantiated.

Ключові слова: медсестринство, освітньо-професійна програма, фахові компетентності, стейкхолдери, пацієнтоцентризм, інноваційні технології, стандарти освіти, клінічне мислення.

Keywords: nursing, educational and professional program, professional competencies, stakeholders, patient-centeredness, innovative technologies, educational standards, clinical thinking.

Вступ. Сьогодні ми є свідками глибоких трансформацій як у суспільстві, так і в системі охорони здоров'я. Орієнтація системи охорони здоров'я на пацієнта та його потреби відповідно до концепції Patient Experience є основним виміром професіоналізму, який потрібно враховувати при оцінюванні якості медичної допомоги. Ці зміни вимагають переосмислення традиційних підходів до підготовки фахівців, зокрема у сфері медсестринства.

Метою дослідження є вивчення освітньої програми «Сестринська справа» з акцентом на формування ключових професійних компетентностей, а також роль співпраці стейкхолдерів з Криворізьким фаховим медичним коледжем щодо удосконалення програми.

Виклад основного матеріалу. Медична сестра (медичний брат) сьогодні — це не просто виконавець лікарських призначень, а фахівець з професійною медичною освітою, здатний мислити критично, ухвалювати самостійно рішення та діяти в інтересах пацієнта. У центрі його діяльності — особистість пацієнта, його потреби, фізичний та емоційний стан протягом різних періодів життя. Важливою є також здатність ефективно взаємодіяти з самим пацієнтом, його родиною та колегами у складі мультидисциплінарної команди, що забезпечує комплексний та якісний підхід до надання медичної допомоги. Підготовка висококваліфікованого медсестринського персоналу набуває особливої актуальності, оскільки саме ця категорія фахівців є численною і однією з провідних у системі охорони здоров'я.

Сучасна концепція навчання медичних сестер і братів базується на впровадженні інноваційних педагогічних технологій, орієнтованих на практичну підготовку та розвиток ключових компетентностей. У цьому контексті освітнє середовище коледжу відіграє вирішальну роль. Воно повинно бути не лише простором передачі знань і практичних навичок, але й стимулювати розвиток особистісних якостей, професійної ідентичності, етичної відповідальності та здатності до самостійного ухвалення рішень. Таке середовище охоплює сучасну матеріально-технічну базу, інтерактивні методики навчання, доступ до медичної інформації, а також партнерство з лікувальними установами для проходження практики.

Основи медсестринства – обов'язковий компонент для вивчення здобувачами освіти на всіх освітньо-професійних програмах (ОПП) галузі знань 22 «Охорона здоров'я» Спеціальності 223 «Медсестринство» Освітня програма «Сестринська справа». Це пов'язано з важливістю дисципліни для всіх без винятку фахівців медсестринського профілю. Традиційно в системі вищої освіти України «Основи медсестринства» є першою клінічною дисципліною, яка повинна стати фундаментом для всіх клінічних дисциплін і забезпечити підготовку здобувачів освіти до роботи з пацієнтом. Враховуючи міжнародний та

вітчизняний досвід, Міністерство охорони здоров'я України розробило стандарт спеціальності 223 Медсестринство в галузі знань 22 Охорона здоров'я освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр». На основі даного стандарту була розроблена нова освітньо-професійна програма.

Мета освітньо-професійної програми (ОПП) «Медсестринство» спеціалізація «Сестринська справа» – надання компетентної медичної допомоги пацієнтові та удосконалення практики догляду за ним. В основі покращення якості медичної допомоги є пацієнтоцентризм та досвід пацієнта.

Розвиток медсестринства неможливий без формування нового змісту ОК, розробку й упровадження нових освітніх технологій. Інноваційні освітні технології розвивають у здобувачів освіти здатність орієнтуватися в нестандартних ситуаціях, аналізувати й розв'язувати нові проблеми, самостійно розробляти й реалізовувати рішення на основі отриманих hard skills, softskills, що дозволить їм сформувати траєкторію постійного професійного самовдосконалення, навіть після закінчення навчання в коледжі. Ураховуючи вищезазначене про освітньо-професійні програми, було внесено загальні та спеціальні компетентності, програмні результати, без яких неможливо уявити підготовку висококваліфікованих, конкурентоспроможних медичних сестер без здатності впроваджувати інновації в практичну діяльність.

ОК «Основи медсестринства» є обов'язковим з обсягом 9 кредитів (360 годин), з яких відповідно до ОПП «Сестринська справа» Структура навчальної дисципліни для здобувачів освіти за ОПП «Сестринська справа» така: лекцій – 24годин, практичних занять – 228, а самостійної роботи – 108. Вивчають основи медсестринства здобувачі передвищої фахової освіти за ОПП «Сестринська справа» протягом I, II семестрів, на базі повної середньої освіти. Ґрунтується дисципліна на знаннях і вміннях, засвоєних під час опанування попередніх дисциплін.

Під час розробки освітньо-професійної програми (ОПП) «Сестринська справа» були враховані вимоги роботодавців – представників закладів охорони здоров'я – до закладу фахової передвищої освіти. Одним із ключових аспектів нашої співпраці стало удосконалення змісту та структури ОПП відповідно до сучасних потреб медичної галузі. У сьогodenні значно підвищилась важливість партнерської взаємодії між Криворізьким фаховим медичним коледжем та закладами охорони здоров'я міста, які виступають потенційними роботодавцями (стейкхолдерами).

Особливу увагу приділено підтвердженню ефективності впровадженої освітньої програми спеціальності 223 «Медсестринство», спеціалізація «Сестринська справа», у

процесі акредитації. У зв'язку з цим до програми було внесено низку важливих змін і доповнень, зокрема:

- середовище ЗОЗ;
- дезінфекції поверхонь навколишнього середовища;
- сучасний підхід до антисептичної обробки рук;
- використання готових дезінфікувальних засобів та одноразових дезінфікувальних серветок;
- репроцесинг виробів медичного призначення.

До програми були введені нові методики лабораторного дослідження, які базуються на основі доказової медицини, а саме збір матеріалу методом мазків-відбитків для імунофлюоресцентного дослідження. Програма отримала підтримку з боку закладів охорони здоров'я, яка спрямована на посилення практичної складової підготовки, підвищення якості надання медичних послуг і гарантування безпеки пацієнтів. Особлива увага приділяється ефективній організації роботи медичних сестер, розвитку навичок самоменеджменту, активній участі у формуванні здорового способу життя населення, а також підвищенню відповідальності за стан здоров'я як пацієнтів, так і громади в цілому.

У Криворізькому фаховому медичному коледжі співпраця з закладами охорони здоров'я реалізується через низку ефективних форм роботи, зокрема, проводяться **майстер-класи на клінічних базах** за участю досвідчених фахівців, які демонструють новітні технології догляду за пацієнтами, а саме використання ковзаючого рукава та пояса для переміщення пацієнтів, методики роботи з медичною апаратурою, алгоритми дій в ургентних ситуаціях. Ці практичні заняття є безцінним джерелом професійного досвіду для студентів та викладачів.

У процесі панельної дискусії відбувся відкритий діалог щодо ефективного співробітництва. Коледж та стейкхолдери (батьки, роботодавці, громада, випускники) визначили цілі, напрями розвитку та вимоги до якості освіти. Стейкхолдери мали змогу поділитися своїми очікуваннями, потребами та викликами, що дозволило скоригувати освітні програми відповідно до реальних вимог. Дискусія допомогла виявити актуальні тенденції ринку праці, сучасні компетенції, використання штучного інтелекту у медичній освіті, що дозволило модернізувати навчальні програми. Така взаємодія сформувала довіру, підвищила залучення громади до процесу ухвалення рішень, створила платформу для розв'язання проблем, зокрема ресурсного забезпечення, інклюзії та інновацій.

Важливою формою взаємодії стали **круглі столи з проблемних питань**, серед яких є обговорення стандартних операційних процедур (СОП), створення чек-листів лікувально-діагностичних процедур, чек-листів контролю процесу прибирання, моніторинг якості

прибирання, необхідні ЗІЗ для прибирального персоналу, робота відділень медичної сервісної служби (медичний клінінг).

Розробка СОП за участю стейкхолдерів сприяє уніфікації та впровадженню в освітній процес кращих практик, що вже ефективно використовуються в клініках міста. Така інтеграція зміцнює зв'язок між теорією та практикою.

Не менш важливою є спільна робота над **моніторингом змін у законодавчих актах**, наказах Міністерства охорони здоров'я, які стосуються професійної діяльності медичних сестер. На основі таких змін коректуються в робочі програми з дисциплін.

Викладачі коледжу разом із фахівцями клінічної практики беруть участь у **міжнародних конференціях**, підвищуючи свій професійний рівень та обмінюючись досвідом із зарубіжними колегами. Участь у таких заходах розширює світогляд майбутніх фахівців та формує у них розуміння глобальних викликів сучасної медицини.

Окрему цінність становлять **спільні дослідження**, які проводять викладачі основ медсестринства спільно з практичним медсестринством. Теми досліджень охоплюють проблематику медсестринської етики, організації роботи сестринського персоналу, тайм-менеджменту, впровадження інновацій у догляд за пацієнтами та формування навичок здорового способу життя. Результати досліджень впроваджуються в освітній процес, підвищуючи його наукову та практичну цінність.

У рамках партнерської взаємодії ми не лише отримуємо зворотний зв'язок, але й активно залучаємо наших стейкхолдерів до розробки пропозицій щодо покращення освітнього процесу. З метою всебічного аналізу якості підготовки фахівців за спеціальністю «Сестринська справа» було проведено анкетування. Це дозволило глибше оцінити рівень професійної адаптації випускників і проаналізувати ефективність засвоєних знань та навичок.

Завдяки системному підходу до співпраці зі стейкхолдерами, значно покращилася **якість підготовки випускників**. Вони демонструють високий рівень професійної компетентності, впевнено працюють у мультидисциплінарних командах, орієнтуються в нормативно-правовій базі, володіють навичками клінічного мислення та здатні до професійного самовдосконалення. Випускники легко адаптуються до умов практичної діяльності, а багато з них отримують пропозиції посади медичної сестри ще під час проходження переддипломної практики.

Висновки. Таким чином, тісна взаємодія з закладами охорони здоров'я в процесі формування освітньо-професійної програми «Сестринська справа» дозволила врахувати актуальні вимоги роботодавців до змісту підготовки фахівців у закладах фахової передвищої освіти. Досвід Криворізького фахового медичного коледжу свідчить про ефективність такої

співпраці, яка виявляється у спільному розробленні стандартних операційних процедур, організації майстер-класів, круглих столів, панельних дискусій, моніторингу змін у законодавстві, участі у міжнародних конференціях та проведенні спільних досліджень. Ця співпраця стала важливим чинником професійного зростання викладачів, сприяє їх самореалізації, підвищенню кваліфікації та безпосередньо впливає на покращення якості викладання освітнього компонента «Основи медсестринства».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андріянова О.Ю., Каськова Л.Ф., Амосова Л.І., Яценко П.І., Ващенко І.Ю., Хміль О.В., Янко Н.В., Павленкова О.С. Інтеграція педагогічних, інноваційних і медичних технологій у професійній підготовці майбутнього лікаря. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку медичної освіти*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава: Полтавський держ. мед. ун-т, 2025. С. 11.
2. Білаш С.М., Кононов Б.С., Коптев М.М., Проніна О.М., Пирог-Заказникова А.В., Олійніченко Я.О., Донченко С.В., Олексієнко В.В., Мамай О.В. Інноваційні напрями розвитку медичної освіти. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку медичної освіти*: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава: Полтавський держ. мед. ун-т, 2025. С. 25.

**РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ Й
АКТИВІЗАЦІЇ ІННОВАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГА
ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
МОЛОДШИХ СПЕЦІАЛІСТІВ З МЕДИЧНОЮ ОСВІТОЮ В АСПЕКТІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Бушинська Ірина

*кваліфікаційна категорія «спеціаліст першої категорії»,
ВСП «Криворізький навчально-консультаційний центр» КП «Дніпропетровський
обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ДОР»,
luckira28@gmail.com*

Анотація. У тезах проаналізовано сучасні підходи до розвитку професійної майстерності та активізації інноваційного потенціалу педагога в системі підвищення кваліфікації. Особливу увагу приділено формуванню ключових компетентностей молодших медичних спеціалістів як одному з провідних напрямів післядипломної освіти. Розкрито ефективні інструменти, що сприяють якісному професійному зростанню педагогів і впливають на результативність навчання слухачів циклів підвищення кваліфікації.

Abstract. The abstract analyzes current approaches to the development of professional excellence and the activation of the innovative potential of educators within the system of continuing professional development. Special attention is given to the formation of key competencies among junior medical specialists as one of the leading priorities of postgraduate education. The paper highlights effective tools that promote high-quality professional growth of educators and enhance the learning outcomes of participants in professional development training cycles.

Ключові слова: професійна майстерність, інноваційний потенціал, підвищення кваліфікації, медична освіта, ключові компетентності.

Keywords: professional mastery, innovation potential, professional development, medical education, key competencies.

Постановка проблеми. Сучасна медична освіта вимагає не лише якісної підготовки фахівців на до та післядипломному рівнях, а й високої педагогічної майстерності викладача, здатного інтегрувати інноваційні підходи у навчання вже досвідчених медичних працівників. Підвищення кваліфікації молодших спеціалістів з медичною освітою передбачає не лише оновлення знань, а й розвиток їхніх ключових компетентностей. У цьому контексті

актуальним є питання розвитку інноваційного потенціалу самого педагога як рушія освітніх трансформацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці та практики (І. Зязюн, С. Сисоєва, Н. Дем'яненко, Т. Левченко) підкреслюють, що професійна майстерність викладача у системі післядипломної освіти має спиратися на принципи андрагогіки, гнучкість і технологічну обізнаність [1-3]. Дослідження доводять, що успішність професійного розвитку медичних сестер/братів/акушерок значною мірою залежить від рівня мотивації, якості навчального середовища та готовності педагога до інноваційної діяльності [4, 5].

Формулювання мети. Метою дослідження є визначення ефективних шляхів розвитку професійної майстерності та активізації інноваційного потенціалу педагога в системі підвищення кваліфікації задля удосконалення ключових компетентностей молодших спеціалістів з медичною освітою.

Виклад основного матеріалу. Ефективне формування ключових компетентностей у слухачів курсів підвищення кваліфікації неможливе без активної ролі викладача як інноватора та наставника. Серед ключових напрямів розвитку професійної майстерності педагога особливої уваги заслуговують такі:

1. Освітній андрогогічний дизайн. Педагог має враховувати особливості дорослої аудиторії: професійний досвід, мотивацію, очікування. Ефективним є застосування кейс-методів, симуляційних технологій, дискусій тощо [1]. Освітній андрогогічний дизайн орієнтується на активне залучення дорослого слухача до навчального процесу, враховуючи його життєвий досвід та внутрішню мотивацію. Цей підхід передбачає індивідуалізацію змісту, форм і методів навчання, що сприяють самореалізації учасників освітнього процесу та їхньому професійному зростанню.

2. Цифровізація освітнього процесу розширює можливості для інтерактивного навчання, створюючи гнучке освітнє середовище з доступом до навчальних матеріалів в будь-який час і з будь-якого місця.

Використання освітніх платформ (Moodle, GoogleClassroom), інтерактивних інструментів (Mentimeter, Padlet), систем оцінювання зворотного зв'язку (GoogleForms) сприяють залученню слухачів до активного навчання [4].

3. Менторство й фасилітація.

Роль педагога змінюється від транслятора знань до фасилітатора професійного розвитку. А менторський підхід у підвищенні кваліфікації має сприяти більш персоналізованому навчанню [2]. Менторство та фасилітація є ключовими інструментами підтримки професійного розвитку медичних сестер у системі безперервної освіти, оскільки

сприяють ефективному передаванню досвіду, формуванню лідерських компетентностей і професійної самостійності. Завдяки фасилітаційному підходу створюється освітнє середовище, що активізує рефлексію, командну взаємодію та обмін знаннями між учасниками навчального процесу.

4. Рефлексивна педагогіка. Самоаналіз та рефлексія дозволяють викладачу адаптувати підходи, обирати релевантні методики, оцінювати динаміку розвитку слухачів [3]. Використання рефлексивної педагогіки в освітньому процесі сприяє розвитку критичного мислення у здобувачів післядипломної освіти, стимулюючи їх до самостійного аналізу власних дій та рішень.

5. Мотивація та науково-методична підтримка є важливими чинниками для розвитку педагогічних компетентностей та впровадження інноваційних підходів у навчальний процес. Забезпечення сприятливого психологічного клімату на робочому місці, визнання результатів педагогічної діяльності стимулюють професійне зростання та бажання вдосконалювати педагогічні навички. Забезпечення умов для самоосвіти викладача, участь у професійних спільнотах, доступ до актуальних освітніх ресурсів і практик допоможуть у забезпеченні сталості інновацій [5].

Усі ці елементи впливають на якість формування ключових компетентностей слухачів циклів підвищення кваліфікації, а саме: критичне мислення, командна робота, комунікативна компетентність, професійна мобільність.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Розвиток професійної майстерності та інноваційного потенціалу викладача в системі підвищення кваліфікації є критично важливим для удосконалення ключових компетентностей молодших медичних спеціалістів. Необхідне цілеспрямоване інституційне забезпечення безперервного професійного розвитку педагогів, підвищення рівня методичної підготовки та впровадження інноваційних практик. У перспективі доцільним є вивчення ефективності окремих моделей інноваційної діяльності викладачів у післядипломній медичній освіті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Сисоєва С. О. Інноваційний розвиток педагогічної освіти: теоретико-методологічні засади. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021. №1. С. 5-12.
2. Зязюн І. А. Філософія педагогічної майстерності. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021.
3. Дем'яненко Н. М. Розвиток професійної компетентності викладача післядипломної освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. 2020. №3. С. 34-39.
4. Левченко Т. І. Інноваційні форми навчання у підвищенні кваліфікації медичних працівників. *Медична освіта*. 2022. №1. С. 25-29.

5. Коваль І. Г. Цифрові інструменти в професійній підготовці медичних фахівців. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. №2. С. 41-45.

ПРОБЛЕМИ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ОСВІТИ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гвоздецька Галина

завідувачка сестринським відділенням фахового медичного коледжу Івано-Франківського
національного медичного університету, gvozdetskag_0310@ukr.net

Жукуляк Оксана

асистентка кафедри акушерства і гінекології імені проф. І.Д. Ланового
Івано-Франківського національного медичного університету, oksanazhukuliak@gmail.com

Анотація. Медичні сестри – це найбільша спільнота фахівців охорони здоров'я будь-якої країни. В Європі працює понад 5 млн. медсестер, із них близько 303 тис. – в Україні. Аналіз європейських матеріалів щодо ролі медичної сестри в суспільстві засвідчує, що вагомість цієї професії зростає не тільки в Україні, а й в цілому світі.

Abstract. Nurses are the largest community of healthcare professionals in any country. There are over 5 million nurses working in Europe, of which about 303 thousand are in Ukraine. An analysis of European materials on the role of nurses in society shows that the importance of this profession is growing not only in Ukraine, but also throughout the world.

Ключові слова: бакалавр медсестринства, Івано-Франківський національний медичний університет, підготовка, вища освіта, практичні навички.

Keywords: Bachelor of Nursing, Ivano-Frankivsk National Medical University, training, higher education, practical skills

На сучасному етапі розвитку медсестринства від сестри медичної, брата медичного очікується володіння вмінням самостійно оцінювати стан і потреби хворого, вести правильне спостереження за ним, ухвалювати рішення, пов'язані з певною відповідальністю, коли від професійної компетенції залежить успіх лікування та одужання пацієнта в цілому. Івано - Франківський національний медичний університет (ІФНМУ) - це провідний заклад вищої медичної (фармацевтичної, реабілітаційної, медсестринської) освіти України із високим рівнем наукових традицій, принципами лідерських підходів у сфері інноваційного розвитку медичної освіти, наукової діяльності та надання медичної допомоги. Сьогодні значна увага приділяється реформуванню ступеневої медсестринської освіти, основною метою якої є підготовка конкурентноспроможного випускника з дипломом європейського зразка. Проте, запроваджуючи міжнародні стандарти підготовки медичних сестер, ми захищаємо національне надбання нашого закладу, який має беззаперечний авторитет у світі.

З 2023 року ІФНМУ розпочав підготовку фахівців галузі медсестринства I (бакалаврського) рівня вищої освіти. У 2024 році університет розширив можливість підготовки фахівців даної галузі.

Вища освіта «Бакалавр медсестринства» - це рівень висококваліфікованого медичного працівника, який здатен виконувати управлінські функції з можливістю успішного працевлаштування та професійного росту.

Бакалавр медсестринства нової формації – це:

- забезпечення висококваліфікованого догляду за хворим на сучасному рівні;
- володіння основними методами реанімації, екстреної медичної допомоги;
- досконале знання і застосування локальних протоколів та стандартів виконання основних сестринських маніпуляцій і процедур;
- знання і застосування методів управління і менеджменту;
- здатність ухвалювати самостійні рішення.

Переваги вищої освіти з медсестринства полягають у наступних аспектах:

- застосування освітніх технологій, що дають змогу вчитися у висококваліфікованих викладачів університету, які є справжніми фахівцями своєї справи;
- можливість вибору майбутньої спеціалізації, завдяки варіантам блоків вибіркових дисциплін;
- викладання за допомогою сучасних технічних засобів, мультимедійних комплексів у спеціалізованих аудиторіях;
- можливість навчатись у симуляційних та навчально-практичних центрах;
- використання сучасних методик навчання: реальні практичні ситуації, робота в команді, ухвалення відповідальних рішень;
- участь у міжнародних проєктах;
- участь у студентських організаціях.

Підготовку фахівців галузі медсестринства в Івано-Франківському національному медичному університеті здійснюють висококваліфіковані науково-педагогічні та педагогічні працівники. Важливим елементом є залучення до освітнього процесу зовнішніх стейкхолдерів, практичних медичних сестер, медичних сестер-магістрів галузі медсестринства. Цим самим дотримуємося принципів, зазначених у документі «Стратегічні напрямки розвитку медсестринства в Україні».

Під час теоретичної підготовки до практичних занять здобувачі використовують підручники, посібники, матеріали до практичних занять, презентації лекцій, які розміщені на веб-сторінці кафедр, освітньому HUB; значна частка посібників розроблена та випущена викладачами ІФНМУ.

Важливий аспект у практичній підготовці – це сумісна робота викладача та здобувача на практичному занятті, причому активна позиція студента в цьому моменті освітнього процесу має вирішальне значення. Оптимальним варіантом засвоєння практичної навички на перших етапах вивчення є робота в навчально-практичному центрі, відпрацювання навичок на фантомах. Використання фантомів та манекенів дозволяє здобувачам відпрацювати окремі практичні навички або комплексне надання медичної допомоги при відповідних клінічних ситуаціях. Навчально-практичні центри оснащені сучасними манекенами, інструментарієм, стендами, сучасними алгоритмами та інструкціями виконання навиків згідно з міжнародними стандартами та вимогами.

Удосконалення комунікативних компетентностей – вміння спілкуватися з хворими є важливим аспектом у практичній діяльності медичних сестер/братів. Тому удосконаленню даної навички приділяємо велике значення, особливо під час практичних занять, зокрема під час роботи «біля ліжка хворого», де студенти опановують навички спілкування, збирання анамнезу, виявлення проблем пацієнта, дотримуючись принципів етики та деонтології.

У листопаді-грудні 2023 р. в рамках меморандуму про співпрацю між Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, Варшавським медичним університетом, КНП «Обласний клінічний центр ЕМД та МК Івано-Франківської обласної ради» та Івано-Франківським національним медичним університетом, проведено триденний цикл тренінгів з надання домедичної допомоги для 15 студентів 2 курсу фахового медичного коледжу ІФНМУ, після закінчення яких вони здобули знання навчати інших. У рамках даного проєкту у 2023-2024 н.р. було проведено просвітницькі заходи - «Обізнаний – значить захищений» для студентів I курсу спеціальності 226 Фармація та для учнів освітніх закладів міста та області. Під час заходу студенти 4 курсу своїм колегам презентували сучасні засоби контрацепції для молоді, зокрема використання презервативів, як одного із способів профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Важливою складовою роботи медичних сестер є просвітницька та профілактична діяльність. ІФНМУ бере активну участь у проведенні «Днів здоров'я», зокрема Дня діабету, Дня серця, Дня ХОЗЛу, Всесвітнього дня профілактики раку молочної залози та інших.

У 2023 році студенти сестринського відділення взяли участь у 5-денному Воркшопі «Фізіотерапевтичний та нутритивний догляд за вагітними жінками» на базі Опольського медичного університету в рамках програми «NAWAFORTHEM». У травні 2024 року були учасниками Міжнародної конференції студентів і докторантів, що проходила в рамках проведення Варшавських днів науки.

На даному етапі працівники ІФНМУ є активними учасниками розробки професійних стандартів з медсестринства:

- Галина Гвоздецька - голова групи з розробки професійного стандарту «Акушерство»;
- Уляна Аврамченко – член робочої групи з розробки професійного стандарту «Акушерство»;
- Ірина Біцька - член робочої групи з розробки професійного стандарту «Медична сестра загального профілю».

В університеті постійно триває пошук нових методик та шляхів удосконалення теоретичної та практичної підготовки студентів з метою формування конкурентноспроможного фахівця на ринку медичної праці як в Україні, так і у світі.

РОЛЬ ГЕНУ P53 У ЗАХИСТІ КЛІТИН ВІД ЗЛОЯКІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Погоріла Ірина

к.п.н, доцент кафедри біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4989-7501>

Бондаренко Поліна

здобувач вищої освіти Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,

polinabondarenko200@gmail.com

Анотація. У роботі розглянуто сучасний стан онкозахворюваності у світі з акцентом на ключову роль гена-супресора пухлин p53 у розвитку злоякісних новоутворень. Основна увага приділяється механізмам дії гена p53: регуляції клітинного циклу, апоптозу та репарації ДНК. Висвітлено наслідки його мутацій, які призводять до втрати контролю над клітинним поділом, сприяють злоякісній трансформації та утворенню пухлин. Зроблено акцент на ролі p53 у патогенезі раку молочної залози, колоректального раку та мієлодиспластичного синдрому. Представлено статистику поширеності та смертності від колоректального раку в Україні та показано зв'язок мутацій p53 з клініко-патологічними характеристиками пухлин. Зроблено висновок про необхідність розширення молекулярної діагностики та впровадження персоналізованих терапевтичних підходів.

Abstract. The paper reviews the current state of cancer incidence in the world with an emphasis on the key role of the p53 tumor suppressor gene in the development of malignant neoplasms. The main attention is paid to the mechanisms of action of the p53 gene: cell cycle regulation, apoptosis and DNA repair. The consequences of its mutations, which lead to loss of control over cell division, contribute to malignant transformation and tumor formation, are highlighted. Particular emphasis is placed on the role of p53 in the pathogenesis of breast cancer, colorectal cancer and myelodysplastic syndrome. The statistics of the prevalence and mortality of colorectal cancer in Ukraine are presented and the relationship of p53 mutations with the clinicopathological characteristics of tumors is shown. The conclusion is made about the need to expand molecular diagnostics and implement personalized therapeutic approaches.

Ключові слова: ген p53, гени-супресори пухлин, злоякісні новоутворення, апоптоз, клітинний цикл, рак, колоректальний рак, мутації, молекулярна діагностика, онкогени, репарація ДНК, теломераза, експресія p53, мієлодиспластичний синдром, персоналізована терапія.

Keywords: p53 gene, tumor suppressor genes, malignant neoplasms, apoptosis, cell cycle, cancer, colorectal cancer, mutations, molecular diagnostics, oncogenes, DNA repair, telomerase, p53 expression, myelodysplastic syndrome, personalized therapy.

Актуальність. У сьогоднішній захворюваність на злоякісні новоутворення продовжує зростати у всьому світі. Згідно з даними журналу «A Cancer Journal for Clinicians» [1] у 2020 році було зареєстровано близько 19,3 мільйона нових випадків онкологічних захворювань і майже 10 мільйонів смертей, що підкреслює важливість цієї проблеми.

Мета роботи полягає у вивченні одного з генів супресорів пухлин – гену p53. Визначення функціонування та важливості його ролі у підтримці нормального стану клітини. З'ясування впливу мутації даного гену на функціонування організму людини.

Вклад основного матеріалу. Дослідження ролі гену p53 обумовлене його функцією в захисті клітин від злоякісної трансформації. Ген p53 відіграє значну роль у контролі клітинного циклу, запуску апоптозу та репарації ДНК, що робить його одним із головних механізмів протипухлинного захисту організму [2]. Вивчення функцій p53 та методів його відновлення відкриває нові можливості для персоналізованої терапії та розробки ефективніших стратегій лікування онкологічних захворювань.

Рак – це захворювання, при якому деякі клітини організму неконтрольовано ростуть і поширюються на інші частини тіла. Рак може виникнути майже в будь-якій частині тіла людини, яке складається з трильйонів клітин. Зазвичай клітини людини ростуть і розмножуються через клітинний поділ, утворюючи нові клітини, які потрібні організму. Коли клітини старіють або пошкоджуються, вони гинуть, а їх місце займають нові клітини. Це явище нині відоме як «Межа Хейфліка» [3]. Виявлено, що приблизно після 45 поділів клітини або сповільнюють до мінімуму свою активність, необхідну для життєздатності, й починають старіти, або гинуть. Ця ознака властива всім живим клітинам, крім ракових. Злоякісні клітини здатні до необмеженої реплікації завдяки активації теломерази та уникненню апоптозу, що забезпечує їх безсмертя. До основних груп генів, які беруть участь у розвитку раку, належать онкогени, гени-супресори пухлин, гени, що відповідають за репарацію ДНК.

Інактивация генів-супресорів пухлин істотно збільшує ризик виникнення новоутворень та подальший їх розвиток. Більшість із них бере участь у регуляції клітинного циклу, репарації ДНК, апоптозі, запобігаючи накопиченню генетичних або інших аномалій. Іноді цей упорядкований процес порушується, аномальні або пошкоджені клітини ростуть і розмножуються.

Одним із найважливіших представників генів є TSG p53, функція якого полягає в безперервному скануванні клітини щодо виявлення будь-яких ознак пошкодження ДНК.

Виявивши пошкоджений фрагмент ДНК чи аномальний сигнал росту, p53 або активує механізми ремонту, або змушує клітину здійснити апоптоз, запобігаючи її трансформації у злоякісну [4].

Відповідно до даних Національного канцер-реєстру України за 2020 рік злоякісні утворення в ободовій та прямій кишці посідають чільне місце у загальній структурі ракових захворювань, які призводять до смертності. Статистика показує, що серед чоловіків рак ободової кишки посідає п'яте місце за поширеністю, а рак прямої – сьоме, при цьому показники смертності перебувають на третьому і п'ятому місцях. Серед жінок аналогічні показники розташовуються на п'ятому та восьмому місцях за захворюваністю і на третьому та шостому місцях за смертністю, що свідчить про дещо кращу ситуацію порівняно з загальноєвропейськими даними [5].

Аналіз поширеності колоректального раку за регіонами України показав, що найбільші показники захворюваності на рак ободової кишки зафіксовані в Харківській (31,2 на 100 тис.), Кіровоградській (26,1) і Запорізькій (24,5) областях. Для раку прямої кишки найвищі показники зареєстровані у Сумській (25,4), Полтавській (23,9) та Чернігівській (23,8) областях. Аналіз смертності від колоректального раку показав схожий розподіл: найбільші показники смертності для раку ободової кишки були у Харківській (19,4), Запорізькій (14,8) та Кіровоградській (14,6) областях, а для раку прямої кишки – у Полтавській (15,2), Сумській (13,9) та Херсонській (12,8) областях [5].

У контексті досліджень молекулярних маркерів колоректального раку виявлено, що мутації p53 можуть як покращувати прогноз, так і погіршувати ситуацію щодо виживання, що робить цей фактор неоднозначним для прогнозування. Тобто у різних типах пухлин причиною їх утворення часто є мутації гена p53. Навіть незначна зміна його структури може призвести до втрати супресивних властивостей і стимуляції пухлинного процесу.

Зміни в гені p53 можуть бути маркером несприятливого прогнозу, зокрема у хворих на рак молочної залози (РМЗ). Утворення та накопичення клону злоякісних клітин частково пов'язане з блокуванням програми апоптозу, що є важливим фактором у розвитку пухлин [3]. TSG p53 часто називають «вартовим геному», оскільки він активує білки, що уповільнюють поділ клітин, проте пухлинні клітини можуть уникати цього захисту. Мутації в p53 спричиняють накопичення аномального білка, що порушує його здатність здійснювати контроль за клітиною. Це призводить до неконтрольованого росту пухлинних клітин, і такі мутації є одними з найпоширеніших у різних видах раку. При мієлодиспластичному синдромі (МДС) ушкодження кількох хромосом робить геном раку вкрай нестабільним, і прогнози для таких пацієнтів є невтішними. Якщо складне цитогенетичне ушкодження супроводжується ще й мутацією p53, прогноз стає ще гіршим. Однак за відсутності мутацій

p53 пацієнти мають шанс прожити багато років без прогресування захворювання, навіть за наявності ушкоджених хромосом. Найважливішим тригером є саме мутація p53, а не структурні порушення хромосом. З іншого боку, у пацієнтів з МДС, у яких спостерігається ізольована делеція 5q (втрата довгого плеча хромосоми 5), прогноз є відносно сприятливим: захворювання прогресує повільно, а тривалість життя залишається високою. Однак у кожного п'ятого пацієнта з делецією 5q також присутня мутація p53, що значно підвищує ризик швидкого переходу до гострого лейкозу [3]. Тому визначення мутаційного статусу p53 є критично важливим для точного прогнозування перебігу хвороби.

Аналіз зв'язку експресії p53 із клініко-патологічними характеристиками пухлин виявив, що в пухлинах із високим рівнем злоякісності експресія мутантного p53 зустрічається рідше, тоді як у метастазуючих пухлинах його експресія є вищою. Рівень p53 також корелює з розмірами пухлини та її проліферативною активністю, що оцінюється за маркером Ki67 [6]. Ці дані підтверджують значення мутацій TP53 у прогресії пухлинного процесу та необхідність їх врахування при оцінці прогнозу перебігу захворювання.

Висновки. Ген p53 є ключовим супресором пухлин, що регулює клітинний цикл, апоптоз та репарацію ДНК. Його мутації значно підвищують ризик розвитку злоякісних новоутворень, зокрема раку молочної залози (РМЗ), колоректального раку (КРК) та мієлодиспластичного синдрому (МДС). Мутантний p53 втрачає функцію контролю за клітинним поділом, що сприяє пухлинній трансформації та агресивному росту злоякісних клітин. Висока експресія p53 може свідчити про агресивний перебіг пухлин і потребує інтенсивної терапевтичної стратегії. Ген p53 є ключовим фактором у канцерогенезі, його мутації значно впливають на прогноз пацієнтів із РМЗ, КРК та МДС. Високі показники захворюваності та смертності від КРК в Україні, а також різний рівень експресії p53 у пухлинах підтверджують необхідність розширення молекулярної діагностики та вдосконалення персоналізованих підходів до лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Sung H., Ferlay J., Siegel R.L., Laversanne M., Soerjomataram I., Jemal A., Bray F. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J. Clin.* 2021. №71 (3). P.209-249.
2. Лук'янова Н. Ю., Базась В. М., Галахін К. О. Особливості експресії білків p53, bcl-2 та рецепторних тирозинкіназ у пухлинах хворих на рак шлунка. *Онкологія.* 2009. Т. 11. №1. С. 35–38.
3. Азра Р. Перша клітина / пер. І. Павленко. Київ : Букшеф, 2023. С. 86 – 95.

4. Чехун В. Ф. Сучасний стан та перспективи фундаментальних досліджень в експериментальній та клінічній онкології / Ін-т експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України. Київ, 2010. Т. 12. №3. С. 219 – 223.
5. Шпонька І. С., Хархаліс І. К., Пославська О. В. Дослідження експресії онкопротеїну p53, у колоректальних карциномах з різною проліферативною активністю. Теоретична медицина. *Медичні перспективи*. 2022. Т. 28. С. 12 – 15 .
6. Лукашук І. І. Клінічне значення експресії білка p53 на індукований апоптоз моноцитів в нормі та при раку молочної залози. Запоріжжя: Запорізький держ. мед.ун-т, 2023. С. 54.

ЕПІДЕМІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЕПТОСПИРОЗУ

Погоріла Ірина

к.п.н, доцент кафедри біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4989-7501>

Фенюк Анастасія

здобувач вищої освіти Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,

nastiafeniuk@gmail.com

Анотація. У роботі висвітлено епідеміологічні особливості лептоспірозу серед населення України. Проаналізовано статистичні дані захворюваності на лептоспіроз в Україні за останні 5 років та зазначено основні методи лікування й заходи профілактики захворювання.

Abstract. The paper highlights the epidemiological features of leptospirosis among the population of Ukraine. Statistical data on the incidence of leptospirosis in Ukraine over the past 5 years are analyzed.

Ключові слова: лептоспіроз, інфекційні захворювання, лептоспіри, серогрупи, дератизація.

Keywords: leptospirosis, infectious diseases, leptospires, serogroups, deratization.

Вступ. Лептоспіроз – це одне з найбільш розповсюджених інфекційних захворювань у світі, збудником якого є бактерія *Leptospira* [1; 2]. В Україні щорічно реєструють випадки лептоспірозу, а також наявна тенденція до збільшення їх числа, що вказує на актуальність вивчення даного захворювання. У 2023 році в Україні було найбільше випадків лептоспірозу. В Чернігівській області зареєстровано найвищі показники даної хвороби [3]. Помірно-континентальний клімат України є сприятливим для розповсюдження лептоспір [2]. Лептоспіроз поширюється у весняно-осінній період, особливо часто спалахи захворюваності фіксують після повеней [4]. На сьогодні це відбувається в Україні, зокрема через руйнування Каховської ГЕС [1]. Для лептоспірозу характерні складні клінічні прояви, ускладнення, а при тяжкому перебігу летальність може сягати 30-35 % [4]. Чоловіки хворіють значно частіше, ніж жінки, а мешканці сільської місцевості – частіше за містян [4]. Наразі вчені досліджують і вивчають вплив різних факторів на поширюваність захворювання. Серед них міграція, туризм, абіотичні фактори, зміна клімату, антропогенний вплив [5; 6]. Цілком можливо, що офіційна статистика не збігається з реальністю через нетипові симптоми, невчасне обстеження, відсутність чи недосконалу якість засобів діагностики, врахування тільки важких випадків [1; 2; 7].

Мета. Визначити епідеміологічні особливості лептоспірозу. Проаналізувати статистичні дані захворюваності на лептоспіроз.

Методи дослідження. Аналіз наукових джерел з проблеми лептоспірозу. Аналіз статистичних даних з даної теми.

Виклад основного матеріалу. Кожного року в усьому світі реєструють більше 500 000 випадків лептоспірозу [1]. Чисельність хворих на лептоспіроз за останні 5 років (з 2020 по 2025 роки) в Україні зростає.

У 2020 р. – 0,29 на 100 тис. населення (120 випадків, надалі вип.), у 2021 р. на 1,6 % більше (122 вип.), у 2022 р. – 0,34 на 100 тис. населення (141 вип.), що на 15,5 % більше за попередній, у 2023 р. спостерігається суттєве збільшення показників, 1,06 на 100 тис. населення (433 вип.) – що в 3,1 р. > за 2022 р. Проте у 2024 зафіксовано незначне зменшення захворюваності – 1 на 100 тис. населення (409 вип.), це менше на 5,54 % за 2023 рік [8].

В Україні найчастіше виявляють лептоспіри, що належать до таких серогруп: *Icterohaemorrhagiae*, *Grippotyphosa*, *Bataviae*, *Pomona*, *Hebdomadis*, *Canicola*, *Australis*, *Autumhalis* і *Javanica*. Серогрупа *Icterohaemorrhagiae* найпоширеніша, спричиняє важкий перебіг хвороби та високий рівень летальності [1]. Резервуарами збудника лептоспірозу є різні види тварин, зокрема дрібні гризуни, які виступають основним джерелом інфекції, а також свійські тварини, їжаки, землерийки та хижі промислові тварини, такі як лисиці, песці. Тварини виділяють лептоспіри у зовнішнє середовище із сечею. Зараження на лептоспіроз відбувається через контакт із сечею хворих тварин або через забруднення водойм, рослин, ґрунту, продуктів харчування. Збудник потрапляє в організм людини через мікротравми на шкірі та слизові оболонки, після чого лептоспіри розмножуються у крові та внутрішніх органах і знову можуть виділятися із сечею [5]. До груп ризику входять люди, чії професії пов'язані з тваринами, а також рибалки та спортсмени екстремальних видів спорту [9]. Симптоми спочатку схожі на звичайну застуду, згодом з'являються більш специфічні ознаки: міалгія (біль в м'язах), особливо в литках, геморагічний синдром, кон'юнктивіт, світлобоязнь. Інкубаційний період триває від 2 до 10 днів, залежно від серогрупи та форми хвороби. Розрізняють дві клінічні форми лептоспірозу – безжовтяничну (легка грипоподібна форма) і жовтяничну (тяжкий перебіг, який ще називають хворобою Вейля), яка проявляється ураженням органів у 5-10 % [1; 10]. Легка форма захворювання зазвичай включає дві фази: септичну та імунну. В разі жовтяничного лептоспірозу обидві фази переходять одна в одну без чіткої межі [10]. Можуть виникнути ускладнення: менінгіт, органа недостатність, здебільшого нирок і печінки, енцефаліт, легенева кровотеча, міокардит, перикардит тощо [9].

Для діагностики лептоспірозу застосовують скринінгові тести, зокрема ІФА на IgM/IgG та ПЛР крові, сечі й ліквору, а підтвердження хвороби здійснюють за допомогою мікроскопічного аглютинаційного тесту (МАТ), ПЛР або посіву лептоспір [10].

Основним методом лікування лептоспірозу є антибіотикотерапія. Тяжкі форми вимагають застосування підтримувальної терапії та заходів, спрямованих на усунення ускладнень [10].

Серед неспецифічних заходів профілактики можна виділити дератизацію (випорощення гризунів), уникання забруднених водойм і ґрунту, ретельна обробка продуктів харчування перед вживанням, дотримання правил особистої гігієни, меліоративні роботи. Людям, які контактують з хворими тваринами, з метою особистої профілактики доцільно використовувати захисний одяг [4]. Щодо специфічної профілактики, то існує вакцина від лептоспірозу, проте її ефективність ще не доведена, тому універсальної дієвої вакцини на сьогодні немає. Сучасні дослідження вказують на перспективність нуклеїнових кислот у виготовленні вакцин, зокрема ДНК- та мРНК-вакцин. Є припущення, що мРНК-вакцини, спрямовані на багатокомпонентні антигени та застосування ад'ювантів, можуть стати ефективним захистом від лептоспірозу [1]. Важливим заходом профілактики також є вакцинація свійських тварин.

Висновки. Лептоспіроз – інфекційна хвороба, спричинена бактерією *Leptospira*. Останнім часом спостерігається тенденція до збільшення випадків інфікування через ряд факторів, зокрема зміну клімату, що суттєво впливає на інфікування тварин та поширення лептоспірозу. Вагомою причиною збільшення захворюваності також є послаблення дератизаційних заходів. Основним резервуаром інфекції вважаються дрібні гризуни, тому контроль над їх поширенням є найефективнішим засобом профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Прийменко Н.О., Коваль Т.І., Боднар В.А., Котелевська Т.М., Ізюмська О.М., Сизова Л.М., Марченко О.Г., Полторапавлов В.А., Лимаренко Н.П., Здор О.І. Лептоспіроз у фокусі сучасних викликів. *Інфекційні хвороби*. 2023. №2 (112). С. 67-69, 73.
2. Огороднійчук І.В., Сорока Н.М., Овчарук В.М., Овчарук Н.П. Епідеміологічні особливості лептоспірозу серед населення України та у військових колективах. *Український журнал військової медицини*. 2023. Т.4. №1. С. 61-62.
3. Вархол В. На Чернігівщині в чотири рази зросла кількість хворих на лептоспіроз у порівнянні з минулим роком: чому лідирує область: веб-сайт.

Опубліковано: 13.11.2024. URL: <https://suspilne.media/chernihiv/878765-na-cernigivsini-v-cotiri-razi-zrosla-kilkist-hvorih-na-leptospiroz-u-porivnanni-z-minulim-rokom-comu-lidirue-oblast>

4. Лептоспіроз: Вікіпедія (веб-сайт). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BE%D1%81%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%B7> (дата звернення: 26.01.2025).

5. Гопко Н.В. Оцінка епідеміологічних ризиків лептоспірозу в сучасних умовах та удосконалення епідеміологічного нагляду: дис... канд. мед. наук : 14.02.02. Київ, 2019. С. 14-15, 28-29.

6. Олексенко О.В. Еволюція епідемічного процесу лептоспірозу в Україні. *Інфекційні хвороби*. 2023.№2 (112). С. 33-34.

7. Chacko C.S., S. S.L., Jayakumar A., Binu S.L., Pant R.D., Giri A., Chand S., Nandakumar U.P. A short review on leptospirosis: Clinical manifestations, diagnosis and treatment. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2021.№11. P. 1.

8. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: https://bit.ly/PHC_infectious_morbidity (дата звернення: 28.01.2025).

9. Лептоспіроз: що потрібно знати – Центр громадського здоров'я МОЗ України. Опубліковано: 07.10.2024. URL: <https://phc.org.ua/news/leptospiroz-scho-potribno-znati>

10. Gompf S.G. Leptospirosis: website. Updated: 31.07.2024. URL: <https://emedicine.medscape.com/article/220563-overview>

«ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ТА МЕДИЧНИХ УСТАНОВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР»

Перог Тетяна

заступник медичного директора з медсестринства, вища кваліфікаційна категорія за спеціальністю «Сестринська справа»,

КНП «Криворізька міська клінічна лікарня №2» КМР»,

tatka74perog@gmail.com

Вступ. У контексті сучасного реформування системи охорони здоров'я в Україні особливого значення набуває якісна підготовка медичних сестер і братів, здатних ефективно реагувати на актуальні виклики та працювати у складі міждисциплінарних команд. Важливим аспектом успішної реалізації програм навчання у сфері медсестринства є налагоджена взаємодія з ключовими стейкхолдерами – медичними закладами, майбутніми роботодавцями, представниками громадськості та професійних організацій.

Мета дослідження. Проаналізувати рівень сформованості професійних і загальних компетентностей випускників спеціальності «Сестринська справа», шляхом анкетування визначити рівень задоволеності основних стейкхолдерів результатами підготовки здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу. У процесі співробітництва з Криворізьким фаховим медичним коледжем можна відстежити позитивну динаміку взаємодії із закладами охорони здоров'я міста. Така співпраця дозволяє не лише адаптувати освітню програму «Сестринська справа» до потреб практичної медицини, але й запроваджувати новітні підходи, технології та моделі навчання, що базуються на компетентнісному підході. Стейкхолдери є активними учасниками освітнього процесу, вони мають можливість коригувати зміст освітніх програм, організацію практичної підготовки та формувати професійну ідентичність майбутніх фахівців.

Одним із найефективніших інструментів для оцінювання якості підготовки здобувачів освіти є опитування стейкхолдерів – роботодавців, керівників та фахівців медичних установ, які безпосередньо взаємодіють із випускниками. З метою комплексної оцінки якості підготовки фахівців спеціальності «Сестринська справа» проведено анкетування. Участь в опитуванні взяли випускники коледжу попередніх років, це дало можливість проаналізувати їхню професійну адаптацію та ефективність здобутої освіти. Результати анкетування дозволили виявити потенційні проблеми системного характеру та сприяти їх усуненню

шляхом відповідного планування, оновлення ресурсного забезпечення й подальшого вдосконалення реалізації освітньо-професійної програми.

У межах даного дослідження була розроблена спеціальна анкета, зміст якої відповідав поставленій меті й охоплював такі аспекти: якість підготовки випускників, їхню практичну компетентність, а також значимість та доцільність програмових результатів навчання.

Моніторинг якості освіти за участю стейкхолдерів став важливим елементом зворотного зв'язку, що дозволило удосконалити освітні програми, адаптувати їх до реальних потреб сучасної медичної практики, а також підвищити рівень професійної підготовки здобувачів освіти. Такий підхід сприяє не лише забезпеченню відповідності навчання державним стандартам, а й формуванню конкурентоспроможних фахівців на ринку праці.

В анкеті зазначалися питання, за допомогою яких можна було з'ясувати ставлення стейкхолдерів до закладу фахової передвищої освіти, оцінок у додатку до диплома, а також відстежити думку роботодавців щодо необхідних знань та навичок, якими повинні володіти випускники спеціальності «Медсестринство» освітньо-професійна програма «Сестринська справа»

Перелік питань

1) Оцініть наскільки рівень знань випускника спеціальності СС відповідає Вашим потребам? Оцінювання за чотирибальною системою (рис. 1).

- Відмінно
- Добре
- Задовільно
- Незадовільно
- Важко сказати
- Не відповіли

Аналіз анкети – 1 питання

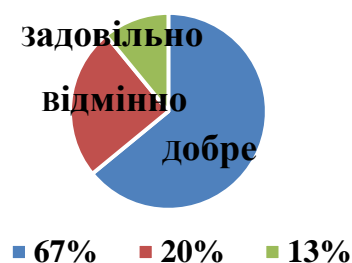


Рисунок 1. Оцінка відповідності рівня знань випускників спеціальності «Сестринська справа» вимогам роботодавців

Джерело: діаграма створена автором за результатами власних досліджень

Аналіз

Оцінюючи відповіді головних медичних сестер, які працюють в закладах охорони здоров'я міста, стосовно рівня підготовки медичних сестер, одержали такі результати:

- добре та відмінно - 87%;
- низький рівень - 13%.

2) Чи перевіряєте додаток до диплома при прийомі на роботу випускників коледжу? (рис. 2).

- Так
- Ні
- Не відповіли на питання

Аналіз анкети – 2 питання

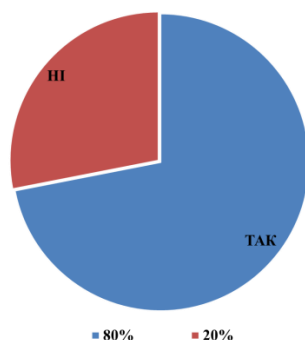


Рисунок 2. Перевірка додатку до диплома під час працевлаштування випускників коледжу (за результатами анкетування стейкхолдерів)

Джерело: діаграма створена автором за результатами власних досліджень

Аналіз

При прийомі на роботу 80% головних медичних сестер перевіряють додаток до диплома, тому що оцінки в додатку до диплома говорять про ставлення студента до навчання, його рівень засвоєння знань, особливо з клінічних дисциплін. Лише 20% головних медичних сестер не зважають на додаток до диплома.

3) Якими, на вашу думку, знаннями повинна володіти медична сестра?

Мета: визначити обсяг знань, якими повинна володіти медсестра, та наскільки рівень знань задовольняє потреби роботодавця.

- здатність розуміння професійної діяльності;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність працювати в команді;
- здатність до міжособової взаємодії;

- здатність діяти на основі етичних міркувань;
- здатність володіти інформаційними та комунікативними технологіями;
- інші знання (самоменеджмент).

Аналіз

Роботодавці зазначили, що важливими знаннями для медичних сестер є здатність розуміння професійної діяльності, застосування знань у практичних ситуаціях, вміння працювати в команді, мати навички до міжособової взаємодії, діяти на основі етичних принципів, володіти інформаційними та комунікативними технологіями, вміти організувати свою роботу (самоменеджмент).

4) Визначте зміст практичних навичок, якими має володіти медична сестра:

- здатність застосовувати професійні стандарти та нормативно-правові акти у повсякденній медичній практиці;
- здатність до вміння задовольняти потреби пацієнта протягом різних періодів життя;
- здатність до роботи в мультидисциплінарній команді при здійсненні професійної діяльності;
- здатність до використання сукупностей професійних навичок (умінь) при підготовці та проведенні діагностичних досліджень та застосування фармакологічних засобів у професійній діяльності;
- здатність до забезпечення безпеки пацієнта, дотримання принципів інфекційної та особистої безпеки;
- здатність до самоосвіти;
- проведення профілактичної роботи.

На думку стейкхолдерів, найбільш необхідними навичками для медичної сестри є усі зазначені вище практичні навички.

5) Залежно від значення розташуйте практичні навички, якими має володіти медична сестра (перше – найважливіше, останнє – неважливе):

- застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності;
- застосовувати основні положення законодавства в охороні здоров'я;
- вести медичну документацію відповідно до форм, встановлених нормативно-правовими документами;
- дотримуватися правил охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- обирати тактику спілкування з пацієнтами та членами їхніх родин, колегами, дотримуючись принципів професійної етики, толерантної поведінки при здійсненні

професійної діяльності, з урахуванням соціальних, культурних, гендерних та релігійних відмінностей;

- вживати заходів, спрямованих на створення безпечного лікарняного середовища, дотримуватися лікувально-охоронного режиму в інтересах збереження власного здоров'я та зміцнення здоров'я пацієнта;
- вміти проводити підготовку пацієнта до лабораторних, інструментальних та інших досліджень, здійснювати забір біологічного матеріалу та проб, скеровувати до лабораторії;
- застосовувати лікарські препарати та медикаменти при здійсненні професійної діяльності;
- виконувати медичні маніпуляції та процедури відповідно до фахових протоколів, алгоритмів, включаючи надання послуг з первинної медичної допомоги в складі команди первинної медичної допомоги;
- надавати екстрену та невідкладну долікарську медичну допомогу;
- надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, пояснювати наслідки нездорового способу життя, важливість вакцинації; забезпечувати реабілітацією реконвалесцентів та диспансеризацією пацієнтів;
- вживати протиепідемічні заходи в осередку інфекційних та особливо небезпечних захворювань у процесі професійної діяльності.

Аналізуючи відповіді головних медичних сестер, можна зробити висновок, що пріоритетними є такі:

- надання екстреної та невідкладної долікарської медичної допомоги;
- виконання медичних маніпуляцій та процедур відповідно до фахових протоколів, алгоритмів;
- створення безпечного лікарняного середовища та дотримання лікувально-охоронного режиму в інтересах збереження власного здоров'я та зміцнення здоров'я пацієнта;
- організація протиепідемічних заходів в осередку інфекційних та особливо небезпечних захворювань при здійсненні професійної діяльності;
- дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- застосування лікарських препаратів та медикаментів при здійсненні професійної діяльності.

б) Які види навчання нових співробітників використовуються у вашій лікарні, які направлені на удосконалення практичної підготовки? (рис. 3).

- Тренінги
- Стажування на робочому місці

- Наставництво
- Відпрацювання практичних навичок на виробничій та переддипломній практиці
- Не відповіли

Аналіз анкети – 6 питання

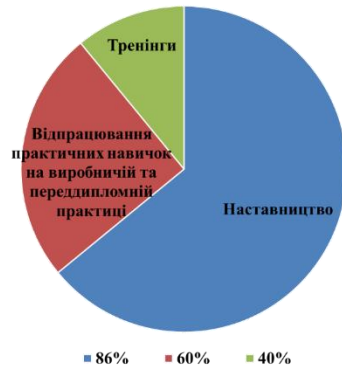


Рисунок 3.Форми навчання нових співробітників та напрямки удосконалення практичної підготовки у закладах охорони здоров'я

Джерело: діаграма створена автором за результатами власних досліджень

Аналіз

Аналізуючи види навчання, які використовуються у лікарнях міста, перевага надається наставництву – 86%; відпрацюванню практичних навичок на виробничій та переддипломній практиці – 60% та тренінгам – 40%.

7) Чи перевіряєте ви моральні та професійні цінності медичних сестер? (рис. 4)

Мета: визначити принцип відбору роботодавцями випускників спеціальності «Сестринська справа».

Методи: співбесіда, психологічні тести, вирішення ситуаційних задач, характеристика випускника.

Анкетування передбачало закриті варіанти відповідей:

- так;
- ні;
- не відповіли.

Більшість респондентів приділяє велику увагу морально-етичним принципам та професійним цінностям випускників. При прийомі на роботу 93% проводять співбесіди, вирішують ситуаційні задачі, а 7% - не перевіряють рівень знань майбутніх медичних працівників. Це свідчить про те, що більшість сучасних роботодавців зацікавлена в якості знань та професійній майстерності своїх нових співробітників.

Аналіз анкети – 7 питання

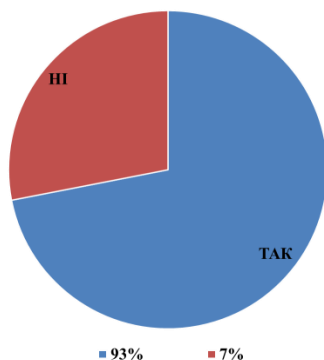


Рисунок 4. Перевірка моральних і професійних цінностей випускників спеціальності «Сестринська справа» під час працевлаштування

Джерело: діаграма створена автором за результатами власних досліджень

Висновки. Модернізація підготовки медсестринського персоналу неможлива без активної участі стейкхолдерів, які є важливими партнерами у формуванні якісного освітнього середовища.

Завдяки тісній взаємодії з закладами охорони здоров'я міста вдалося не лише удосконалити освітню програму «Сестринська справа», а й значно підвищити якість підготовки випускників. Вони здобувають не лише професійні знання та навички, а й набувають практичного досвіду, що відповідає сучасним вимогам системи охорони здоров'я. Таким чином, партнерство зі стейкхолдерами є потужним ресурсом для підготовки конкурентоспроможних фахівців у сфері медсестринства.

ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ МЕДИЧНОЮ БІОЛОГІЄЮ

Романенко Олександр

*доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна,
bio.dep.nmu@gmail.com*

Кравчук Марія

*кандидат медичних наук, доцент кафедри біології,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна
marykrav78@gmail.com*

Навчальна дисципліна «Медична біологія» є освітнім компонентом, передбаченим рядом освітньо-професійних програм, за якими відбувається підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація». Саме, в Національному медичному університеті імені О.О. Богомольця вони спеціалізуються як фізичні терапевти [1]. При цьому організація викладання медичної біології спрямована на висвітлення актуальних питань, пов'язаних із забезпеченням життєдіяльності людини, а також особливостей її взаємодії зі складовими природного навколишнього середовища [2; 3; 4; 5; 6; 7].

Зважаючи на характер майбутньої професійної діяльності згаданої категорії сучасних студентів, очікуваною є потреба у формуванні в них як навичок детального і неупередженого аналізу даних про стан здоров'я пацієнта і потенційні шляхи та методи надання йому необхідної допомоги з урахуванням відповідних досягнень сучасної науки, так і навичок обговорення з колегами проблемних аспектів професійної діяльності задля визначення оптимальної тактики надання медичної допомоги конкретному пацієнтові, а також аргументованого доведення суті медичної ситуації. Названі ознаки можна розглядати як складові розвитку в здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація» критичного мислення. Воно набуває особливого значення в діяльності медичних працівників, враховуючи у тому числі їх нагальну потребу у відповідних аналітичних і практичних навичках. Концентрація уваги на них має сприяти використанню в навчальному процесі завдань ситуаційного характеру, в

яких модулюються ймовірні у професійній діяльності фахівця події, пов'язані з необхідністю надання пацієнтові кваліфікованої медичної допомоги. Такі професійно-орієнтовані завдання мають кореспондуватися зі змістовим наповненням програми з навчальної дисципліни. Це можуть бути ситуаційні задачі або тестові завдання ситуаційного характеру. Доречним буде їх доповнення різноплановими професійно-орієнтованими тестовими завданнями з медичної біології, зокрема на порівняння біологічних параметрів, на інтеграцію емпіричних даних, на встановлення причинно-наслідкових зв'язків тощо. Використання згаданого комплексу завдань є доцільним під час як аудиторної, так і позааудиторної навчальної роботи студентів. Під час роботи студенти мають можливість використовувати накопичений багаж знань з медичної біології, що має сприяти поступовому розвитку в здобувачів вищої медичної освіти конкретних елементів критичного мислення. Майбутні фахівці можуть поглибити свої знання у сфері фізичної реабілітації, долучившись до роботи студентського наукового гуртка біологічного профілю [8; 9]. У ньому вони оволодівають навичками пошуку та опрацювання інформації про наукові здобутки у відповідній сфері, поглиблюють навички наукового пізнання світу і аргументованого аналізу й представлення результатів власних досліджень та ведення дискусій фахового характеру, що в цілому є важливими складовими формування критичного мислення в здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація – 227.01 «Фізичний терапевт», галузі знань 22 «Охорона здоров'я», кваліфікація: «Бакалавр фізичної терапії». Київ: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2024.
[URL:https://drive.google.com/drive/folders/16OUJybNDvppTKpeU7oiZ0oHOy7IzqyPr](https://drive.google.com/drive/folders/16OUJybNDvppTKpeU7oiZ0oHOy7IzqyPr)
2. Пішак В.П., Бажора Ю.І., Брагін Ш.Б., Воробець З.Д., Дубінін С.І., Жегунов Г.Ф., Ковальчук Л.Є., Корольов В.О., Костильов О.В., Кулікова Н.А., Піскун Р.П., Романенко О.В., Слесаренко О.Г., Стеблюк М.В., Федченко С.М. Медична біологія: підручник / за ред. В.П. Пішака, Ю.І. Бажори. 3-є вид. Вінниця: Нова книга, 2017.
3. Романенко О.В., Кравчук М.Г., Грінкевич В.М., Костильов О.В. Медична біологія: посіб. з практ. занять / за ред. О.В. Романенка. 2-е вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2020.
4. Романенко О.В., Костильов О.В. Основи екології: навч. посіб. Київ: Фітосоціоцентр, 2001.

5. Романенко О.В. Екологія отруйних тварин та їх токсини. Київ: КІМ, 2011.
6. Кравчук М., Гурняк О., Романенко О. Формування природничо-наукової компетенції у студентів при вивченні медичної паразитології. *European Humanities Studies: State and Society / Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2021. №3. P.97-107.
7. Романенко О.В. Гідроекологічні аспекти поширення збудників трематодозів. *Екологічні науки*. 2022. № 2(41). С.135-140.
8. Погоріла І., Гурняк О., Корнова Н., Бичко А., Романенко О. Підходи до формування біологічної компетенції в студентів закладу вищої медичної освіти. *European Humanities Studies: State and Society / Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2021. №2. P.231-242.
9. Погоріла І.О., Гурняк О.М., Романенко О.В. Студентський науковий гурток з біології як чинник активізації пізнавальної діяльності в здобувачів вищої медичної освіти. *Вісник науки та освіти. Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»*. 2025. №1(31). С. 1652-1663.

ШКОЛА ЦИФРОВОЇ ГРАМОТНОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНА ПРАКТИКА МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВИТИ

Шамралюк Олена

кандидат педагогічних наук

Вище професійне училище №25 м.Хмельницького, shol_nmc@ukr.net

Анотація: Проаналізовано практичний досвід організації Школи цифрової грамотності як ефективної форми внутрішньої методичної роботи у закладі професійної освіти. Висвітлено цілі, засади та етапи діяльності Школи, спрямовані на підвищення цифрової компетентності педагогічних працівників. Описано зміст та формати навчання, роль тьюторів, систему менторства та індивідуальної підтримки. Акцент зроблено на практичній спрямованості, інноваційності та адаптивності підходів до цифрового навчання. Представлено результати впровадження ініціативи, котрі свідчать про підвищення цифрової грамотності педагогів та якісні зміни в освітньому процесі.

Abstract: The practical experience of organizing the School of Digital Literacy as an effective form of internal methodological work in a vocational education institution is analyzed. The goals, principles and stages of the School's activities aimed at improving the digital competence of teaching staff are highlighted. The content and formats of training, the role of tutors, the system of mentoring and individual support are described. The emphasis is on the practical orientation, innovation, and adaptability of approaches to digital learning. The results of the initiative's implementation are presented, which indicate an increase in teachers' digital literacy and qualitative changes in the educational process.

Ключові слова: цифрова грамотність, методична робота, цифрова компетентність, професійна освіта, педагогічні працівники, школа цифрової грамотності, тьюторство, цифрові технології, внутрішнє навчання.

Keywords: digital literacy, methodological work, digital competence, professional education, teachers, digital literacy school, tutoring, digital technologies, internal training.

У сучасних умовах стрімкої цифровізації усіх сфер суспільного життя освіта зазнає глибоких трансформацій. Цифрові технології не лише змінюють форми надання та засвоєння знань, а й висувають нові вимоги до професійної діяльності педагогічних працівників. У контексті модернізації системи професійної освіти цифрова компетентність педагога стала одним із ключових складників його професійної майстерності.

Цифрова трансформація освіти передбачає не просто володіння базовими ІКТ-інструментами, а здатність педагога ефективно інтегрувати цифрові засоби в освітній процес, створювати сучасне електронне освітнє середовище, забезпечувати цифрову безпеку та формувати у здобувачів освіти навички XXI століття.

Цифрова компетентність – це інтегрована характеристика особистості, яка включає знання, уміння, навички та ставлення, необхідні для ефективного використання цифрових технологій у професійній діяльності [1]. Професійні стандарти педагогічних працівників закладів професійної освіти визначають володіння цифровими технологіями та їхнє ефективне впровадження в освітній процес як обов'язковий компонент професійної компетентності.

Європейська рамка цифрової компетентності педагогів DigCompEdu окреслює шість напрямів: професійне залучення, цифрові ресурси, викладання, оцінювання, підтримка учнів, розвиток цифрової компетентності здобувачів освіти [3]. Ця структура дозволяє комплексно планувати заходи з підвищення цифрової грамотності.

Потреба у системному підвищенні цифрової компетентності педагогічних працівників стає не лише актуальною, а й необхідною умовою успішного розвитку освітнього закладу. Важливу роль у цьому процесі відіграє внутрішня методична робота, яка повинна реагувати на актуальні запити педагогів та сприяти удосконаленню їхньої цифрової культури [2]. Внутрішні освітні ініціативи можуть стати ефективним інструментом такого розвитку.

У Вищому професійному училищі №25 м. Хмельницького однією з ефективних форм такої діяльності стала організація Школи цифрової грамотності для систематичного підвищення цифрової компетентності педагогічного колективу. Створення Школи стало логічною відповіддю на виклики цифрової трансформації освіти та потребу педагогів у системному розвитку цифрових навичок. Моніторинг внутрішніх потреб педагогічного колективу, аналіз результатів атестації та підвищення кваліфікації, а також досвід проведення дистанційного навчання в умовах пандемії та воєнного стану засвідчили, що значна частина педагогів потребує не лише технічної підтримки, а й методичної допомоги у впровадженні цифрових технологій в освітній процес.

Робота школи організовується координаційною групою, до якої входять керівник (викладач інформатики) та тьютори (ініціативні педагоги закладу з досвідом організації цифрового навчання). Члени координаційної групи вільно володіють сучасними цифровими інструментами, платформами, зацікавлені у популяризації цифрових інновацій та здатні мотивувати інших до розвитку цифрової грамотності.

Навчання педагогів у Школі цифрової грамотності відбувається за чітко структурованими етапами:

- 1) підготовчий етап – аналіз запитів педагогів через онлайн-опитування, планування тематики, визначення форматів занять;
- 2) навчально-практичний етап – проведення циклу заходів (тренінгів, майстеркласів, воркшопів);
- 3) підсумково-рефлексивний етап – оцінювання результатів, збір зворотного зв'язку, планування подальших кроків.

Цільовою аудиторією є всі категорії педагогічних працівників закладу, незалежно від віку та досвіду роботи.

Школа цифрової грамотності функціонує на основі принципів практичної спрямованості, елективності, варіативності форм навчання та педагогічної взаємодії. Заняття проводяться в інтерактивному форматі, з акцентом на залучення педагогів до активної роботи.

У межах роботи Школи регулярно організуються тренінги з опанування цифрових інструментів (Genially, Canva, LearningApps, Kahoot, Padlet, Mentimeter, Jamboard тощо) та освітніх платформ і систем управління навчанням, створення електронних освітніх ресурсів (інтерактивні презентації та плакати, інтерактивні відео, тести, навчальні ігри, квести, посібники, практикуми, навчально-методичні комплекси тощо); майстеркласи від педагогів, які упроваджують цифрові технології у своїй практиці; воркшопи щодо створення е-портфоліо, використання штучного інтелекту у педагогічній діяльності.

Важливим складником діяльності Школи є індивідуальна підтримка учасників. З цією метою організовано систему менторства, при якій тьютори здійснюють постнавчальну підтримку педагогів щодо застосування цифрових технологій в освітньому процесі. На допомогу педпрацівникам керівником Школи підготовлено електронний інтерактивний гайд «Технології, які покращують освітній досвід», у якому акумульовано методичні та інструктивні матеріали для опанування різноманітних цифрових застосунків за такими рубриками: «Онлайн-дошки», «Інтерактивні презентації та плакати», «Інтерактивні відео», «Тести», «Навчальні ігри», «Електронне портфоліо», «Сервіси штучного інтелекту». Крім того, методичною службою заохочується самоосвітня діяльність педпрацівників, зокрема участь у відкритих онлайн-курсах, перегляд навчальних відео, виконання самостійних проєктів у напрямі вдосконалення цифрової компетентності.

Робота Школи забезпечується активною підтримкою адміністрації закладу. Керівництво створює сприятливі умови для професійного розвитку педагогів: надає матеріально-технічну базу, підтримує ініціативи, заохочує участь у Школі. Методична служба координує діяльність, розробляє навчальні програми, забезпечує супровід учасників, а також проводить моніторинг результатів.

Завдяки навчанню у Школі цифрової грамотності, як свідчать результати моніторингу, спостерігається підвищення рівня цифрової компетентності педагогів, впровадження нових цифрових інструментів у викладання, активізувалося розроблення авторських електронних освітніх ресурсів. Педагоги-слухачі Школи відзначають позитивні зміни у власній професійній діяльності, підвищення впевненості у роботі з цифровими технологіями.

Таким чином, досвід організації Школи цифрової грамотності засвідчив ефективність внутрішніх методичних форм підвищення цифрової компетентності педагогічних працівників. Поєднання системності, практичної спрямованості, інноваційності, випереджувальності та методичної підтримки є запорукою сталого професійного розвитку педагогічного персоналу училища в умовах цифрової трансформації освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ткачук Г. Е. Розвиток ІКТ-компетентності педагогів у системі методичної роботи професійно-технічного навчального закладу. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*. 2015. С. 104–109.
2. Шамралюк О. Л. Розвиток цифрової компетентності педагогів у системі методичної роботи закладу професійної освіти. *Науково-методичні засади інформаційно-аналітичного супроводу цифрової трансформації освіти і педагогіки в умовах воєнного стану (до Всеукраїнського фестивалю науки)*: зб. матеріалів (тез доповідей) круглого столу відділу наук. інформ.-аналіт. супроводу освіти Держ. наук-пед. б-ки України ім. В. О. Сухомлинського / редкол.: М. Л. Ростока (голова, упоряд.), І. Е. Коваленко, Т. І. Годецька; бібліогр. ред. Л. О. Пономаренко. Вінниця: Твори, 2023. С.84–86.
3. Digital Competence Framework for Educators (DigCompEdu), 2022. URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcompedu_en (дата звернення:14.04.2025).

II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Бабков Ігор

тренер-викладач

Приватний заклад «Центр професійної освіти і навчання», babkovigor35@gmail.com

Анотація. У тезах розкрито роль воркауту як засобу формування здорового способу життя молоді та представлено комплекс вправ для самостійних занять.

Abstract. The abstracts reveal the role of workout as a means of forming a healthy lifestyle for young people and present a set of exercises for independent study.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, воркаут, молодь, дистанційне навчання.

Keywords: healthy lifestyle, workout, youth, distance learning.

Постановка проблеми. Зважаючи на сьогоденне зниження загального рівня здоров'я, у суспільстві зростає потреба у здоровому способі життя та активному ставленню до збереження власного здоров'я. Водночас традиції й звички, сформовані раніше, часто не відповідають сучасним уявленням про здоровий стиль життя, що ускладнюється соціальними проблемами й недостатньою увагою до розвитку освітньої системи. Саме тому стан здоров'я молоді викликає занепокоєння у фахівців освіти та медицини.

Виклад основного матеріалу. Воркаут – це популярний рух, що заохочує займатися фізичною активністю, використовуючи доступні тренажери на відкритих майданчиках, на шкільних подвір'ях у парках або на міських майданчиках. Його основна ідея полягає в тому, щоб досягти гарної фізичної форми та зміцнити здоров'я, не обов'язково використовувати дороге обладнання чи складні методики. Воркаут підкреслює важливість регулярних тренувань і різноманітності вправ, що дозволяє поступово розвивати тіло й підтримувати його в гармонійному стані.

У дослідженнях науковців зазначається, що останнім часом все більше людей цікавляться воркаутом – сучасним спортивним напрямом, який набуває популярності серед представників різного віку. Це своєрідна вулична субкультура, що базується на виконанні вправ з вагою власного тіла або з легким навантаженням. Така форма тренувань не лише розвиває фізичну силу й витривалість, але й позитивно впливає на здоров'я та сприяє формуванню активного способу життя серед молоді. [1, с. 357]. Уведення вправ воркауту в

дистанційне або змішане навчання може стати дієвим способом підвищити рівень фізичної активності, а також навчальні результати студентів. Такий підхід допомагає налагодити взаємозв'язок між фізичним розвитком і розумовою діяльністю, заохочує дітей до навчання та сприяє покращенню загальної якості освітнього процесу [3, с. 41].

За класифікацією воркаут поділяється на такі три основні стилі.

1. Street Workout (вуличне тренування) – це напрям, у якому увага акцентується на опануванні різних елементів, поступовому вивченні нових і вдосконаленні вже знайомих вправ.

2. Ghetto Workout – стиль, що зосереджений на розвитку сили: збільшенні кількості повторів вправ (підтягування, віджимання) або тривалості утримання статичних позицій. Крім того, цей напрям передбачає креативне мислення – вміння тренуватись будь-де, використовуючи будь-які доступні конструкції.

3. Handstand (ручна стійка) – це окремий напрям, що зосереджений на виконанні вправ на руках: стояння, ходьба, віджимання в стійці, силові виходи в стійку, стрибки на руках тощо [2, с. 387].

Висновки. Воркаут – це більше, ніж просто фізичні вправи, оскільки надає можливість розвивати силу, витривалість та гнучкість без спеціального обладнання, що особливо актуально під час дистанційного навчання. Використання воркауту на заняттях з фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню мотивації молоді до регулярних занять фізичними вправами, а також вмотивуватиме здобувачів освіти дотримуватися здорового способу життя в повсякденному житті.

Комплекс вправ для розвитку сили

1. Вправа «Лучник».
2. Згинання рук в упорі лежачі з опорою на пальці.
3. Згинання рук в упорі лежачі «Тайсона».
4. Згинання рук в упорі лежачі головою вниз.
5. Зворотнє згинання рук з опорою на тумбу.
6. Згинання рук в упорі лежачі з оплеском.
7. Згинання рук в упорі лежачі з широкою постановою рук.
8. Згинання рук в упорі лежачі з переходом у планку.
9. Згинання рук в стійці на руках.
10. Вибухові згинання рук в упорі лежачі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Греков М. А. Воркаут в системі фізичного виховання молоді. *Наумовські читання: матеріали XX наук.-метод. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених*, м. Харків, 3-4 листоп. 2022 р. / за заг. ред. О. А. Жерновникової. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. С. 357–359.
2. Росипчук І. О., Начинкін В. А. Переваги занять воркаутом: вплив на фізичний стан і функціональні можливості. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VII Міжнар. конф.*, м. Київ, 14 листоп. 2024 р. Київ : Ліра-К, 2025. С. 386-388.
3. Ушкало К. О. Інтеграція фізичних вправ воркауту у дистанційне та змішане навчання для підвищення фізичної активності та академічної успішності учнів базової школи *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених*, м. Харків, 16 травня 2024 р. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С.40-41.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Білковський Сергій

керівник циклу фізичного виховання,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», s.bilkovskiy@krmedkol.com

Анотація. У тезах розкрито роль витривалості у фізичному розвитку здобувачів освіти та представлено методичні рекомендації для їх розвитку.

Abstract. The theses reveal the role of endurance in the physical development of students and present methodological recommendations for their development.

Ключові слова: витривалість, здобувачі освіти, комплекси вправ.

Keywords: endurance, students, set of exercises.

Постановка проблеми. Витривалість є ключовим фактором фізичного розвитку, оскільки сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню працездатності та стійкості до навантажень. Вона відіграє важливу роль у спорті, покращує загальну фізичну підготовку та позитивно впливає на здоров'я. Дослідження доводять, що розвиток витривалості сприяє довголіттю та зміцненню організму, а тому ця тема є актуальною у фізичному вихованні здобувачів освіти і всіх, хто прагне до фізичного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу. Витривалість – це здатність людини продовжувати фізичну роботу, незважаючи на втому, долати її та ефективно з нею боротися. Ця здатність забезпечується роботою всього організму. Велике значення має правильна техніка виконання вправ і вміння рухатися раціонально, без зайвого напруження. Витривалість поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна витривалість є базовою складовою фізичного розвитку і формується за рахунок регулярних занять фізичною культурою та різними видами спорту. Вона зміцнює загальний стан здоров'я та підвищує працездатність. Ця форма витривалості є основою для розвитку спеціальної витривалості, яка необхідна для досягнення успіхів у конкретному виді спорту.

Спеціальна витривалість розвивається як за допомогою багаторазового виконання спеціальних вправ (так званої «роботи на повторення»), так і через застосування специфічних допоміжних вправ, наближених до умов конкретного спорту. Проте розвиток витривалості – це лише один із елементів тренувального процесу. Її необхідно поєднувати з вдосконаленням техніки, темпу виконання вправ, швидкості та сили. Особливо тісно

спеціальна витривалість пов'язана з розвитком швидкості: якщо спортсмен демонструє високий результат при великій швидкості, це свідчить про досягнення мети тренування [1, с. 127].

Загальну та швидкісну витривалість найкраще розвивати за допомогою циклічних вправ, таких як ходьба, біг тощо. Для покращення загальної витривалості використовують рівномірний і змінний біг, а для розвитку швидкісної витривалості застосовують біг з чергуванням різних рівнів інтенсивності – від низької до максимальної. У вправах, де рухи не повторюються регулярно (ациклічних) або мають змішану структуру, витривалість формують через тренування окремих технічних елементів і повного виконання вправ того чи іншого виду спорту.

Фізична витривалість важлива для повноцінної життєдіяльності людини, адже вона дає можливість якомога довго зберігати високу активність, виконувати великі обсяги робіт та швидко відновлювати сили після навантаження. Витривалість поділяється на три типи залежно від того, яка частина м'язової маси задіяна в роботі:

- локальна – коли працює менше третини м'язів;
- регіональна – коли задіяно від третини до двох третин м'язів;
- тотальна – коли в роботі задіяно понад дві третини м'язової маси [2, с. 276].

Різні види втоми (локальна, регіональна, тотальна) не залежать одна від одної. У повсякденному житті, професійній діяльності чи спорті найчастіше ми стикаємось із тотальною втомою, коли в роботу залучено більшість м'язів. Тому основна увага приділяється саме розвитку витривалості, що забезпечує ефективне функціонування всього опорно-рухового апарату.

Процес втоми не виникає раптово, а розвивається поступово. У його розвитку умовно можна виокремити три стадії:

- фаза звичайної втоми – перші відчуття стомлення, що ще не впливають критично на працездатність;
- фаза компенсованої втоми – в організмі уже відчувається втома, але ще намагається підтримувати необхідний рівень роботи;
- фаза декомпенсованої втоми – резерви вичерпано, подальше навантаження значно знижує продуктивність [3, с. 14].

Висновок. Витривалість, як здатність людини чинити опір втомі під час фізичної активності, відіграє важливу роль у житті людини, оскільки дозволяє зберігати високу активність протягом тривалого часу, виконувати великі обсяги роботи та швидко відновлювати сили після навантажень.

Види рухової активності для розвитку витривалості

1. Стрибки з однієї ноги на іншу на сходах.
2. Стрибки між розміченими лініями.
3. Ривки після легкого бігу підтюпцем (10–12 разів).
4. Біг у помірному темпі на дистанцію до 1500 метрів.
5. Рухлива гра «Квач» або її варіанти.
6. Біг без зупинок у рівному темпі до 12 хвилин (2000–2600 м).
7. Безперервний рівномірний біг до півгодини (приблизно 2500 м).
8. Біг у рівному або змінному темпі тривалістю 20–30 хвилин (2200 м).
9. Подолання смуги перешкод (штучних або природних).
10. Лижні прогулянки або тренування на відстань до 4000 м.
11. Заняття плаванням.
12. Катання на велосипеді.
13. Біг або пересування на ковзанах.
14. Участь у спортивних та рухливих іграх, таких як футбол, баскетбол, гандбол тощо.

Розвивати швидкісну витривалість найкраще через ігрові вправи та завдання з елементами змагання.

Комплекс вправ для розвитку силової витривалості

Розминка.

1. Вихідне положення – основна стійка. Вдихаючи, підняти руки вгору, на видиху — опустити вниз.
2. Вихідне положення – стійка з ногами нарізно. Підняти праву руку вгору, ліву — на стегно, нахилити тулуб вліво; потім ліву руку підняти вгору, праву — на стегно, нахилити тулуб вправо (по 4 повтори в кожную сторону).
3. Вихідне положення – стійка з ногами нарізно. Скручування вперед-донизу, потім розкручування знизу-догори (4 повтори).
4. Вихідне положення – випад вперед. Зміна положення ніг вперед-назад стрибком (пружні рухи) (по 10 повторів на кожную ногу).

Основна частина.

1. Бьорпі: зі стоячого положення зробити присідання, потім стрибком перейти в упор лежачи на зігнуті руки, після чого повернутися до присідання і стрибнути вгору (10 повторів).
2. Планка: утримати положення планки протягом 60 секунд.
3. Стрибки на скакалці: виконати 100 стрибків.
4. Присідання в позиції ноги нарізно (25 повторів).

5. Віджимання від підлоги: для хлопців — на прямих ногах (25 і більше повторів), для дівчат – з упору на колінах (15 і більше повторів).

6. Скручування лежачи на спині: ноги зігнуті в колінах (25 повторів).

Ці вправи потрібно виконати 3-4 раунди. Інтервал відпочинку між вправами – 15 секунд, між раундами – одна хвилина.

Заключна частина.

1. Сидячи, ноги нарізно, нахилити тулуб вперед: спершу до лівої, потім до правої ноги (10 повторів).

2. Сидячи, ноги разом. Нахил тулуба вперед (10 повторів).

3. Лежачи на спині, підняти одну ногу і повільно підтягнути до тулуба, тримати 10 секунд, потім зробити те саме з іншою ногою.

4. Лежачи на спині, виконати переكاتи (10 повторів).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Іванченко І. Ю. Характеристика спеціальної витривалості. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини*: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м.Полтава, 21-22 квітня 2022 р. / гол. ред. С. В. Синиця. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2022. С. 126–129.

2. Петриченко К. М. Дослідження сили м'язів та силової витривалості. *Актуальні питання права та соціально-економічних відносин*: зб. наук. ст. Кропивницький: Кіровоградський ін-т розвитку людини, 2019. С. 275–279.

3. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти: метод. рек. / Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В. та ін. Луцьк, 2024. С. 14–18.

ТРЕНУВАННЯ СПРИТНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Гладун Олег

викладач циклу фізичного виховання,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», o.gladun@krmedkol.com

Анотація. У тезах розкрито значимість тренування спритності у студентів-медиків, оскільки вона досить позитивно впливає на їхню професійну діяльність, а також надано методичні рекомендації для її розвитку як під час очного, так і дистанційного навчання.

Abstract. The abstracts present the role and significance of dexterity training in medical students, as well as provide methodological recommendations for their development.

Ключові слова: спритність, спортивні ігри, ігрові види спорту, студенти-медики.

Keywords: agility, sports games, game sports, medical students.

Постановка проблеми. Робота медичних фахівців часто вимагає відмінної фізичної підготовки, особливо у випадках, коли мова йде про екстрені медичні ситуації, де необхідно швидко та якісно виконувати свої професійні обов'язки. Спритність допомагає людині швидко й точно реагувати на неочікувані ситуації, виконувати складні рухи точно та ефективно, навіть у складних чи нестандартних умовах. Також вона дозволяє легко опановувати нові рухові дії або швидко змінювати вже засвоєні, тому розвиток спритності є важливим для студентів-медиків, адже це позитивно впливає на їхню професійну ефективність і сприяє профілактиці захворювань, пов'язаних із робочими навантаженнями.

Виклад основного матеріалу. Спритність – це поєднання фізичних і психічних здібностей, які дають змогу швидко орієнтуватися, концентрувати увагу, контролювати емоції та точно координувати рухи. Вона проявляється у здатності швидко й злагоджено виконувати рухи, коли змінюються умови. Найкраще розвивати спритність допомагають командні спортивні ігри, де ситуація постійно змінюється: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс.

Спритність пов'язана з іншими фізичними якостями – швидкістю, силою, витривалістю, координацією [2, с. 46]. Гра в командні види спорту також сприяє соціалізації, що ще більше сприяє розвитку цієї якості [1, с. 3]. Волейбол покращує координацію, реакцію, витривалість та рухову кмітливість [3, с. 8]. Визначення необхідного рівня фізичної підготовки для успішного виконання складних рухів, а також пошук сучасних і дієвих

методів розвитку фізичних якостей допоможуть зробити тренувальний процес більш ефективним [4, с. 39].

Слід зазначити, що існує загальна спритність, а також спеціальна, що притаманна конкретному виду спорту чи діяльності. Спеціальна спритність передбачає високий рівень майстерності у певному русі або вправі.

Спритність в умовах дистанційного навчання. Навіть у дистанційному форматі навчання є можливість розвивати спритність. Це можна зробити за допомогою відеоуроків та онлайн-занять з активною участю студентів; самостійних вправ з елементами самоперевірки та аналізу; спілкування між студентами і викладачами через форуми чи групи.

Використання різних підходів дозволяє адаптувати тренування до індивідуальних особливостей студентів – їхнього стану здоров'я, рівня підготовки, віку. Водночас важливо, щоб заняття були доступними для всіх, адже більшість студентів не мають професійної спортивної підготовки.

Висновки. Розвиток спритності – це важлива складова підготовки майбутніх медиків. Вона допомагає працювати в умовах стресу та втоми, зменшує ризик професійних хвороб і підвищує здатність до точної і швидкої реакції під час виконання складних завдань.

Перелік рекомендованих вправ, що розвивають спритність у студентів основної групи

1. Стрибки через козла, розводячи ноги в сторони.
2. Стрибки між фішками або стійками.
3. Ведення баскетбольного м'яча між фішками з різною швидкістю.
4. Стрибки з розбігу з ловлею тенісного м'яча в повітрі.
5. Стрибки через лавку, швидкісний біг між фішками.
6. Командні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, теніс.

Вправи для студентів більш досвідчених в іграх з м'ячем

1. Підкинути м'яч, сісти, встати й зловити м'яч у стрибку.
2. Підкинути м'яч, зробити перекид уперед, спіймати м'яч.
3. Жонглювання м'ячем ногами.
4. Підкидання та ловлення м'яча в положенні стоячи, сидячи, лежачи.
5. Перекиди вперед-назад.
6. Перекид через перешкоду (м'яч, мотузка, партнер).
7. Човниковий біг.
8. Стрибки зі скакалкою: на одній чи двох ногах, з подвійним обертанням, зі схрещенням рук.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
2. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. / уклад. М. О. Олійник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с.
3. Молдован А., Духнова Л. Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. 2025. Вип. 40. С. 1-9.
4. Радченко О. В., Радченко С. В. Шляхи підвищення результативності волейболістів. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 19 травня 2021 р. Київ, 2021. С. 39-40.

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Грічус Вадим

викладач циклу фізичного виховання,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

Відокремлений структурний підрозділ «Технологічний фаховий коледж Дніпровського державного технічного університету», hosya.accord@gmail.com

Анотація. В тезах відображено важливість застосування дихальних практик на заняттях фізичного виховання студентів і представлено комплекс спеціальних вправ для тренування дихання.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальні дихальні вправи, студенти, дистанційне навчання.

Abstract. The abstracts reflect the importance of using breathing practices in physical education classes for students and present a set of special exercises for breathing training.

Keywords: physical education, special breathing exercises, students, distance learning.

Постановка проблеми. В умовах дистанційного навчання з фізичного виховання використання потужностей і можливостей спортивної бази та інструментарію не є можливим, тому застосування технік оздоровчого дихання на заняттях може бути рівноцінною компенсацією в зміцненні здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу. У літературних джерелах дихальну гімнастику зазначають як один із ефективних засобів оздоровлення організму, спрямованих на покращення функції дихальної системи та загального самопочуття людини [2, с. 107]; зміцнення здоров'я людини, засвоєння раціонального дихання, поліпшення рівня соматичного і психічного здоров'я [1, с.187].

Дихання – це єдина автономна функція організму, яку людина може свідомо контролювати. Завдяки цьому ми маємо можливість впливати на роботу всього організму через вегетативну нервову систему. Спеціальні дихальні вправи, запозичені з йоги, ефективно допомагають нормалізувати психоемоційний стан, підвищити працездатність під час занять, спортивних змагань чи в стресових ситуаціях. Ці вправи, що поєднують вдихи, видихи і затримки дихання, позитивно впливають не лише на легені, а й на нервову, серцево-судинну, травну, видільну та ендокринну системи, оскільки дихання тісно пов'язане з їхнім функціонуванням.

Вправи під назвою «п'ять тибетців» стимулюють повноцінну циркуляцію енергії через всі чакри й вдихають життєву силу у відповідні нерви, органи й залози. Ці вправи також тонізують і зміцнюють основні групи м'язів, допомагаючи знайти гарну й швидко відновлювану фізичну форму. Коли ви звикнете до виконання вони будуть займати у вас п'ять-шість хвилин у день. Дозування дев'ять – дванадцять повторів кожної вправи на перших заняттях. Намагайтеся виконувати їх по можливості точно, навіть ще не досягши двадцяти одного повтору, ви вже почнете відчувати приплив сили й енергії.

Висновки. Під час дистанційного навчання доступним інструментом щодо управління фізичним та психічним станом студентів є техніки дихання, що дають перший результат у моменті, а при регулярних заняттях підвищують працездатність і резистентність до стресу та хвороб.

Спеціальний комплекс дихальних вправ

Вправа 1. «Повне дихання»

У положенні сидячи, зробіть глибокий вдих через ніс: спочатку повільно наповніть повітрям нижню частину легень (живіт трохи випинається вперед), потім середню (розширюються ребра й грудна клітка) і, нарешті, верхню частину (піднімаються плечі). Затримайте дихання на кілька секунд. Видихайте повільно через ніс, поступово опускаючи живіт, але грудну клітку тримайте розправленою.

Вправа 2. «Напівдихання»

Після освоєння повного дихання, практикуйте дихання «наполовину»: вдихніть повністю, але при видиху випустіть лише половину повітря. Далі дихайте, зберігаючи у легенях іншу половину. Повторіть 10–20 циклів. Це тренує контроль над диханням.

Вправа 3. «Дихання на 3/4»

Зробіть повний вдих, але при видиху залиште в легенях чверть повітря. Потім дихайте, використовуючи лише три чверті об'єму. Після 10–20 дихальних циклів перевірте себе, спробувавши повністю видихнути залишок. Ця вправа потребує концентрації.

Вправа 4. «Дихання на 2/3»

Знову вдихніть повністю, перемістіть повітря «до живота», зробіть видих на дві третини і продовжуйте дихати, залишаючи одну третину повітря в легенях. Це створює відчуття постійної наявності повітря, зменшує втому і підвищує витривалість.

Вправа 5. «Очисне дихання»

Виконайте повний вдих, затримайте дихання на кілька секунд, а потім видихніть повітря короткими, сильними поштовхами через стиснуті губи (ніби свистите). Повторіть 7–10 разів. Це активізує нервову систему, підвищує енергійність і тонус.

Вправа 6. «Дихання з напругою»

Після повного вдиху витягніть руки вперед розслаблено, потім розводьте їх у сторони, напружуючи м'язи й стискаючи кулаки. Швидко розтискайте і стискайте кулаки 7–10 разів. Потім різко видихніть і виконайте очищувальне дихання. Слідкуйте за глибиною вдиху та силою напруги в руках.

Ці вправи допомагають тренувати дихальну систему, покращують загальний тонус і дозволяють краще керувати своїм тілом та емоціями.

Комплекс вправ «п'ять тибетців»

Вправа «тибетець 1».

В.п. – основна стійка, руки в сторони, пальці разом, долоні вниз. Повні обертання за годинниковою стрілкою двадцять один раз без перерви. Після завершення, станьте прямо, ноги разом, руки на стегнах, зробіть глибокий, повний вдих через ніс. Видихайте ротом, губи складете у формі букви «О». Повторити вдих і видих двічі, перш ніж перейти до виконання наступної вправи.

Вправа «тибетець 2».

Ляжте на спину, ноги повністю витягнуті, руки витягнуті уздовж тіла, долоні на підлозі. Вдихніть носом, підніміть ноги ледве більше, ніж на дев'яносто градусів, і підніміть голову, торкнувшись підборіддям грудей, виконується одним плавним рухом. Пальці ніг звернені нагору, поперек не повинен відриватися від підлоги. Видихніть носом або ротом, повернутися у в.п. Повторити вправу двадцять один раз без перерви, вдихаючи при підйомі ніг і голови й видихаючи при опусканні. Закінчивши, встаньте, ноги разом, руки на стегнах. Зробіть два глибоких вдихи-видихи, вдихаючи носом і видихаючи ротом, губи складені у формі букви «О».

Вправа «тибетець 3».

Станьте на коліна, коліна розведені (10-11 см). Долоні на задній стороні стегон, відразу під сідницями. Спина пряма, підборіддя притиснуте до грудей. Вдихніть через ніс, вигинаючись дугою назад від попереку. Потім видихніть носом або ротом, повертаючись у в.п. Повторити вправу двадцять один раз. Закінчивши, устаньте, ноги разом, руки на стегнах. Зробіть два глибоких вдихи-видихи, вдихаючи носом і видихаючи ротом, губи складені у формі букви «О».

Вправа «тибетець 4».

Сядьте прямо, ноги витягнуті перед собою. Долоні в упорі біля стегон, спрямовані точно уздовж стегон. Голову опустити, підборіддя до яремної ямки. Вдихаючи через ніс, підніміть стегна, зігнувши ноги в колінах і вставши на стопи, голову повністю закиньте назад. Ви виявитесь в положенні, коли тулуб паралельно землі, а руки й ноги – перпендикулярні. Видихайте носом або ротом, повертаючись у вихідне положення.

Повторити вправу двадцять один раз у рівному. Закінчивши, устаньте, ноги разом, руки на стегнах. Зробіть два глибоких вдихи-видихи, вдихаючи носом і видихаючи ротом, губи складені у формі букви «О».

Вправа «тибетець 5».

Вихідне положення – упор на долоні рук і подушечки пальців ніг. Руки й ноги на ширині 60-70 см, голову назад. Не згинаючи руки і ноги, зробіть вдих через ніс, одночасно піднімаючи сідниці й торкаючись підборіддям грудей, тіло являє собою правильний трикутник. Видихніть через ніс або рот, повертаючись у в.п. Повторити вправу 20 разів у постійному темпі. Закінчивши, встаньте, ноги разом, руки на стегнах. Зробіть два глибоких вдихи-видихи, вдихаючи носом і видихаючи ротом, губи складені у формі букви «О».

Закінчивши виконання всіх п'яти вправ, ляжте на підлогу й розслабтеся протягом декількох хвилин. Дихайте легко й спокійно. Спостерігайте за новими відчуттями у вашому тілі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андріянова В. А. Порівняльний аналіз дихальних систем: від класичних східних до сучасних. *Scientificresearch: modern challenges and future prospects: The 3 rd International scientific and practical conference*. MDPC Publishing, Munich, Germany, October 21-23, 2024. С. 178–190.

2. Конь О. О., Момот О. О. Дихальна гімнастика як засіб оздоровлення організму. *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи*. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2024. С. 106–108.

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/24809/1/41.pdf>

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Данілейко Вікторія

викладач фізичного виховання та фізичної культури,

вища кваліфікаційна категорія, методист

ВСП «Гірничий фаховий коледж» КНУ, viktoriam1876@gmail.com

Анотація. У тезах висвітлено актуальність розвитку гнучкості як однієї з базових фізичних якостей у студентської молоді під час дистанційного навчання. Розкрито фізіологічні та методичні особливості формування гнучкості в домашніх умовах, схарактеризовано ефективні засоби та форми дистанційної роботи. Проаналізовано позитивний вплив вправ на гнучкість щодо профілактики гіподинамії, збереження постави та підтримки загального фізичного стану студентів в умовах обмеженої рухової активності.

Ключові слова: гнучкість, фізичне виховання, студентська молодь, дистанційне навчання, рухова активність, розтягування.

Abstract. The thesis highlights the relevance of developing flexibility as one of the basic physical qualities in student youth during distance learning. The physiological and methodological features of the formation of flexibility at home are revealed, effective means and forms of distance work are characterized. The positive impact of exercises on flexibility on the prevention of hypodynamia, preservation of posture and maintenance of the general physical condition of students in conditions of limited physical activity is analyzed.

Keywords: flexibility, physical education, student youth, distance learning, physical activity, stretching.

Актуальність теми. У зв'язку з переходом на дистанційне навчання постала проблема гіподинамії серед студентської молоді. Тривале перебування перед екраном монітора, зменшення обсягу рухової активності та нестача фізичних занять призводять до погіршення стану опорно-рухового апарату, зниження працездатності та тону м'язів. У цих умовах розвиток гнучкості є одним із доступних та ефективних способів підтримки фізичного здоров'я, який можна реалізувати навіть у домашньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Гнучкість – це фізична якість, яка характеризується здатністю виконувати рухи з максимальною амплітудою. Її розвиток можливий навіть у домашніх умовах без спеціального обладнання, що робить її особливо актуальною для організації дистанційних занять з фізичного виховання. Ця якість тісно пов'язана з еластичністю м'язів, зв'язок, сухожиль і мобільністю суглобів.

Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у 40 попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму [1, с. 39-40]. Фахівці представляють власний варіант проведення уроку зі стретчингу, який спрямований на розвиток гнучкості, пластичності та фізичної досконалості [2, с. 361].

Для студентської молоді гнучкість важлива не тільки з точки зору фізичного розвитку, а й як засіб профілактики порушень постави, болів у спині, втрати м'язового балансу. Проблеми фізичної активності студентської молоді під час дистанційного навчання. У період дистанційного навчання спостерігаються такі негативні зміни в способі життя студентів:

- сидячий спосіб життя;
- недостатній рівень рухової активності;
- відсутність систематичних фізичних занять;
- втома, стрес, м'язові затиски.

Наслідками таких умов є зниження загального тону, погіршення координації рухів і втрата гнучкості. Розвивати гнучкість можна без спеціального обладнання, в умовах звичайного домашнього простору. Для цього доцільно використовувати статичні вправи на розтягнення (нахили, шпагати, утримання позицій); динамічні вправи з амплітудними рухами (махи ногами, кругові рухи руками, корпусом); вправи з відео-інструкціями (Youtube, фітнес-платформи, мобільні додатки); комплекси ранкової зарядки, що включають елементи розтягування.

Висновки. Розвиток гнучкості є ефективним засобом збереження фізичного і психоемоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання. Вправи на розтягнення є доступними, ефективними та придатними до виконання у домашніх умовах. Упровадження гнучкості як ключового елементу онлайн-занять з фізичного виховання сприяє підвищенню рухової активності молоді та збереженню її здоров'я.

Методичні рекомендації.

Для ефективного формування гнучкості рекомендовано проводити заняття не менше 3 разів на тиждень; робити розминку перед основними вправами для уникнення травм; виконувати розтягування – 15–30 секунд на кожну групу м'язів; дихання повинне бути рівним, глибоким, без затримок; поступово збільшувати навантаження без перевантажень.

Рекомендується вести онлайн-щоденники активності або відеозвіти для підвищення мотивації.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості (20–25 хв.).

Перед виконанням основного комплексу зроби коротку розминку (5 хв): легка ходьба, нахили, оберти голови та плечей, глибоке дихання. Кожну вправу виконуй повільно, без ривків. Утримуй положення 10–30 секунд, повторюй 2–3 рази на кожную сторону.

1. Нахили вперед сидячи (розтягнення задньої поверхні ніг). Сядь на підлогу, ноги рівно попереду. Повільно тягнися руками до носків, спину не округлюй. Не прагни одразу дістати стопи – важлива плавність і контроль (3 підходи по 20–30 с).

2. Бічні нахили сидячи (розтягнення боків тулуба). Сядь у положення «розтягнутий кут» (ноги широко в сторони). Руками тягнися по черзі до кожної стопи. Вільною рукою тягнись над головою у протилежний бік (3 рази на кожную сторону).

3. Випади з розтягненням стегна. Зроби випад вперед, задня нога витягнута назад, опора на коліно. Підніми руки вгору або поклади на стегно. Відчуй розтягнення передньої частини стегна (2 підходи по 20–30 с на кожную ногу).

4. Поза «метелика» (розтягнення внутрішньої поверхні стегна). Сядь, з'єднай стопи разом, коліна розведи в сторони. Руками легко натисни на коліна, тягнись грудьми вперед (3 підходи по 20 с).

5. Кругові оберти руками (мобілізація плечових суглобів). Стоячи або сидячи, виконуй оберти руками вперед і назад по 10 разів. Потім виконай «ножиці» руками перед собою – швидко та ритмічно (2 кола вперед + 2 кола назад).

6. Розтягнення спини в позі «кішки» і «собаки» (йога). Поперемінно вигинай спину вгору, як кішка, і прогинайся вниз, як собака. Контролюй дихання: вигин – видих, прогин – вдих (10–12 повторень).

7. Розтягування задньої поверхні ноги стоячи. Стоячи, поклади одну ногу на підвищення (стілець). Злегка нахилися вперед до прямої ноги, тримай спину рівною (2 рази на кожную ногу по 20 с).

8. Повороти тулуба сидячи (гнучкість хребта). Сядь з прямими ногами або в позі «потилицьки». Повертай тулуб ліворуч і праворуч, допомагаючи руками (3 рази на кожную сторону по 15 с).

9. Поза «дитина» (розслаблення спини і сідниць). Стань на коліна, сядь на п'яти, нахились тулубом вперед, руки витягни. Розслаб спину, шию, плечі (затримайся в позі 30–60 с).

Завершення. Після виконання комплексу зроби глибокий вдих, потягнись вгору. Якщо є час – полежи 1–2 хвилини на спині з закритими очима (релаксація).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Драч Т. Л. Стретчінг як важливий компонент підготовки в танці модерн. *Молодий вчений*. 2020. № 12 (2). С. 359-362.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЮДИНИ

Кравцян Сергій

викладач циклової комісії фізичного виховання,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», s.sergiy@krmedkol.com

Анотація. У тезах розкрито особливості швидкісних якостей людини, висвітлено важливі чинники, що впливають на їх розвиток, а також представлено комплекси вправ, що сприяють удосконаленню основних фізичних якостей.

Ключові слова: швидкісні якості, комплекс вправ.

Abstract. The theses reveal the manifestations of human speed qualities and factors influencing their development, and present sets of exercises for their development.

Keywords: speed qualities, set of exercises.

Постановка проблеми. Розвиток швидкісних якостей тісно пов'язаний з удосконаленням інших фізичних якостей, таких як сила, спритність, координація та витривалість. Швидкість часто є ключовим елементом у прояві цих якостей. Швидкісні вправи стимулюють нервово-м'язову систему, покращують міжм'язову координацію та сприяють ефективнішій роботі рухового апарату. Тема розвитку швидкісних якостей є надзвичайно актуальною як у контексті спорту, так і для забезпечення повноцінного фізичного розвитку та здорового способу життя кожної людини.

Виклад основного матеріалу. Швидкісні якості – це комплекс властивостей, що забезпечує виконання рухових дій у мінімально короткий час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних якостей. Елементарними формами є латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі та частота рухів. Комплексні форми характеризуються швидкістю виконання цілісних рухових дій (швидкість бігу, швидкість переміщень при фізичному протидіянні з супротивником, виконання прийомів фізичного впливу тощо). Прояв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, досконалістю техніки фізичних вправ, можливостями організму до найшвидшої мобілізації і відновлення постачальників енергії, рівнем вольових якостей [1, с. 20].

Основні прояви швидкісних якостей:

- **швидкість реакції:** час, що минає між появою сигналу та початком рухової відповіді;
- **швидкість одиночного руху:** здатність максимально швидко виконати окремих рух (наприклад, удар, крок);
- **частота рухів (темп):** кількість рухів, що виконуються за одиницю часу (наприклад, частота кроків при бігу);
- **швидкісно-силові якості:** здатність проявляти максимальну силу за мінімальний час (наприклад, стрибки, метання);
- **стартова швидкість (дистанційна швидкість, швидкісна витривалість):** здатність швидко набирати швидкість на початку руху та підтримувати її протягом певної дистанції або часу.

Фактори, що впливають на розвиток швидкісних якостей:

- **спадковість:** генетично обумовлені особливості нервової системи та м'язових волокон відіграють значну роль;
- **сила м'язів:** достатня м'язова сила є необхідною умовою для швидкого виконання рухів;
- **еластичність м'язів та зв'язок:** хороша еластичність сприяє більшій амплітуді та швидкості рухів;
- **координація рухів:** вміння координувати роботу різних м'язових груп забезпечує ефективність та швидкість виконання рухів;
- **техніка виконання рухів:** правильна техніка дозволяє використовувати м'язову силу найбільш раціонально та швидко;
- **функціональний стан нервової системи:** швидкість передачі нервових імпульсів та збудливість нервових центрів впливають на швидкість реакції та рухів;
- **енергетичні ресурси:** здатність м'язів швидко отримувати та використовувати енергію є важливою для підтримки високої інтенсивності рухів;
- **вік:** найбільш сприятливий період для розвитку деяких швидкісних якостей припадає на молодший та середній шкільний вік.

Висновки. Розвиток швидкісних якостей є важливим аспектом фізичної підготовки людини, що включає в себе комплекс вправ та методик, спрямованих на вдосконалення здатності швидко виконувати рухи та реагувати на подразники.

Методичні рекомендації.

Комплекси вправи для розвитку швидкісних якостей

I. Вправи на швидкість реакції.

Реагування на зорові сигнали:

- падіння предмета: тренер (або партнер) несподівано відпускає предмет (паличку, м'яч). Завдання: якомога швидше зловити його до падіння на землю;
- зміна положення: за командою або візуальним сигналом швидко змінити положення тіла (наприклад, з упору лежачи в стрибок вгору);
- кольорові сигнали: тренер показує картки різних кольорів. Кожному кольору відповідає певний рух. Завдання: швидко виконати відповідний рух на сигнальний колір.

Реагування на слухові сигнали:

- старт на звук: біг або інший рух починається одразу після звукового сигналу (свисток, плескання);
- кількість звуків: тренер видає певну кількість звукових сигналів. Завдання: виконати відповідну кількість рухів (стрибків, кроків).

Реагування на тактильні сигнали (використовується рідше, але можливе):

- несподіване доторкання до певної частини тіла. Завдання: швидко відреагувати певним рухом (відскочити, повернутися).

II. Вправи на швидкість одиночного руху:

- максимально швидкі удари/махи: виконання окремих рухів (ударів руками, ногами, махів) з максимально можливою швидкістю. Кількість повторень невелика;
- кидки/метання з акцентом на швидкість: кидання легких предметів (м'яча, тенісного м'яча) з максимальною швидкістю.
- швидкі рухи в суглобах: обертання кистями, стопами, згинання/розгинання рук та ніг з максимальною швидкістю в невеликій амплітуді.

III. Вправи на частоту рухів (темп):

- біг на місці з максимальною частотою піднімання колін: акцент на кількості кроків за одиницю часу, а не на висоті піднімання колін;
- стрибки на місці з максимальною частотою: легкі, пружні стрибки з мінімальною амплітудою, зосереджені на швидкості відштовхування від землі;
- «велосипед» лежачи на спині з максимальною частотою обертання ногами;
- біг під рахунок: намагатися робити якомога більше кроків за заданий проміжок часу під метроном або рахунок тренера.

IV. Швидкісно-силові вправи.

Стрибки:

- стрибки вгору з місця та з розбігу;
- стрибки в довжину з місця та з розбігу;
- багатоскоки (послідовні стрибки на одній або двох ногах);
- стрибки через перешкоди (бар'єри, скакалку) з акцентом на швидкість відштовхування.

Метання:

- метання легких предметів (м'яча, гранати) на дальність з максимальною швидкістю.

Вправи з обтяженнями (з акцентом на швидкість):

- швидкі ривки та поштовхи легких штанг або гантелей;
- вистрибування з присідання з невеликою вагою.

V. Вправи на стартову та дистанційну швидкість:

- старту з різних положень: старту з низького, високого старту, сидячи, лежачи з максимально швидким набором швидкості на коротких відрізках (10-30 метрів);
- біг на короткі дистанції (спринт): біг на 30-60 метрів з максимальною інтенсивністю;
- човниковий біг: біг на коротких відрізках з різкими змінами напрямку;
- естафети: біг на коротких дистанціях з передачею естафетної палички;
- повторний біг: серія коротких спринтерських забігів з достатніми інтервалами відпочинку для відновлення;
- біг з прискоренням: поступове збільшення швидкості бігу на певній дистанції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гриньов І. М., Решко С. М., Яценко О. В. Спеціальна фізична підготовка: метод. розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни. Київ: МВС України, 2019. 39 с.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОГІМНАСТИКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Купріянова Ірина

викладач фізичного виховання, вища категорія, вчитель-методист

КЗ «Нікопольський фаховий медичний коледж» ДОР», kupriyanovairalena@gmail.com

Анотація. У тезах окреслено можливості застосування нейрогімнастики в освітньому процесі здобувачів освіти і представлено методичні рекомендації щодо застосування невроправ під час дистанційного навчання.

Abstract. The theses outline the possibilities of using neurogymnastics in the educational process of students and present methodological recommendations.

Ключові слова: нейрогімнастика, невроправи, здобувачі освіти, дистанційне навчання.

Keywords: neurogymnastics, neuroexercises, students, distance learning.

Постановка проблеми. Нейрогімнастика – це комплекс вправ, що стимулює утворення нових нейронних зв'язків, що позитивно впливає на засвоєння нової інформації та сприяє більш успішному оволодінню уміннями та навичками. В умовах дистанційного навчання застосування невроправ є ефективним інструментом для успішної підготовки здобувачів освіти, а розробка методичних матеріалів є актуальною.

Виклад основного матеріалу. Нейрогімнастика була розроблена американським психологом Полом Деннісоном. На початку 90-х років минулого століття було створено програму «Гімнастика Мозку», яка була присвячена природному розвитку людини та способам активації створених природою механізмів роботи головного мозку шляхом фізичних рухів.

Термін «нейрогімнастика» з'явився в науковій літературі у 1960-х роках завдяки американському нейропсихологу Джорджу Міллеру. Він вважав, що нейрогімнастика – це спосіб розвитку пам'яті та інших розумових здібностей через регулярні вправи для мозку.

Згодом це поняття було доповнене і розширене нейробіологом Майклом Марценіхом. Він визначив нейрогімнастику як систему тренувань для мозку, яка допомагає покращити когнітивні здібності – увагу, пам'ять, мовлення й розуміння – шляхом стимулювання нейропластичності, тобто здатності мозку змінюватися й адаптуватися [3, с. 381].

Нейрогімнастика являє собою новітній спосіб розвитку головного мозку. Вона ґрунтується на основі принципів всебічних тренувань, які сприяють активізації діяльності центрів мозку та стимулюють когнітивні процеси. Використання нейрогімнастики дає

можливість не тільки вдосконалити когнітивні можливості, а й розвинути мовлення, увагу, фізичну активність, узгодженість рухів та інші вміння [2, с. 224].

У сучасному значенні нейрогімнастика – це система вправ, яка спрямована на покращення розумових здібностей і зміцнення загального здоров'я за допомогою поєднання фізичної активності та інтелектуальних завдань [1, с. 117]. Основний принцип нейрогімнастики полягає у синхронній та одночасній роботі обох рук, кожна з яких виконує своє завдання. При такому виді тренування відбувається злагоджена робота обох півкуль мозку. Шляхом фізичних вправ можна тренувати мозок, оскільки організм людини – це цілісна система, в якій тіло та розум взаємопов'язані.

Комплекс гімнастики для розвитку пам'яті та мислення передбачає декілька видів нейровправ. Залежно від проблем, які необхідно вирішити у процесі занять, можуть додаватися різноманітні вправи:

- дихальні – знижують гіперактивність, допомагають краще керувати емоціями;
- рухові – допомагають налагодити синхронну роботу обох півкуль мозку, покращують координацію, орієнтацію в просторі;
- окорухові – розвивають міжпівкульну взаємодію, полегшують сприйняття інформації під час навчання;
- розтяжка знімає напругу, тонізує;
- вправи для розвитку дрібної моторики сприяють розвитку інтелекту;
- масаж і релаксація сприяє розслабленню м'язів та нервової системи, зняття гіпертонусу.

Регулярне виконання нейрогімнастичних вправ покращує функції довгострокової пам'яті; забезпечує швидше сприйняття інформації, яка надходить з навколишнього світу; підвищує фізичну та розумову працездатність; знижує стомлюваність, що виникає наприкінці дня; активізує розумову діяльність тих центрів головного мозку, які відповідають за реалізацію когнітивних функцій; сприяє більш активній рухливості кистей рук; розвиває творчі здібності та мислення; стимулює розвиток дрібної та більшої моторики пальців верхніх кінцівок; прискорює процес розвитку фізіологічних здібностей до виконання асиметричних та симетричних рухів; знімає нервову напругу та втому м'язової системи; підвищує працездатність вестибулярного апарату, розвиває рівень рухливості м'язів, розташованих у ділянці плечового поясу; запобігає розвитку неврологічних захворювань, пов'язаних з порушеннями сприйняття часу та навколишнього простору. Допомагає отримати заряд енергії та гарного настрою, поліпшити кровообіг.

Висновки. Вправи нейрогімнастики мають великі можливості, а також перспективу широкого використання здобувачами освіти, оскільки сприяють гармонізації емоційної, психологічної та освітньої діяльності.

Методичні рекомендації: вправи, які можна використовувати під час занять з фізичного виховання.

Вправа «Вухо – ніс»

Лівою рукою тримайте кінчик носа, а правою – перехрестіть руку і візьміться за протилежне вухо. Потім одночасно відпустіть обидві точки, плесніть у долоні та поміняйте руки – тепер права тримає ніс, а ліва – вухо. Повторюйте рухи по черзі.

Вправа «Слон»

Це одна з найефективніших вправ із комплексу Пола Деннісона, яка допомагає краще зосередитися та активізувати взаємодію тіла й розуму. Притисніть вухо до плеча, витягніть руку вперед, як хобот слона, і малюйте у повітрі горизонтальну вісімку, починаючи з центру поля зору, рухаючись вгору проти годинникової стрілки. Стежте очима за рухом пальців. Повторіть 3–5 разів кожною рукою, повільно і плавно.

Вправа «Кулак – ребро – долоня»

Покладіть руку на стіл у трьох різних положеннях: спочатку кулак, потім ребро долоні (бічна частина), потім відкрита долоня. Повторюйте спочатку однією рукою, потім іншою, а потім – обома одночасно.

Вправа «Кільце»

Швидко по черзі з'єднайте великий палець з іншими пальцями – вказівним, середнім, безіменним і мізинцем. Потім виконуйте вправу у зворотному порядку. Спочатку робіть це окремо кожною рукою, а потім обома разом.

Вправа «Лезгінка»

Складіть ліву руку в кулак, відставивши великий палець вбік, кулак направлений пальцями до себе. Праву руку витягніть долонею вниз і торкніться мізинця лівої руки. Потім миттєво поміняйте положення обох рук. Повторіть 6–8 разів, намагаючись виконувати рухи якомога швидше.

Вправа «Гаки»

Можна виконувати в будь-якому положенні – сидячи, стоячи або лежачи. Схрестіть ноги в щиколотках. Витягніть руки вперед, зчепіть пальці в замок, потім виверніть руки до себе, щоб долоні були біля грудей, а лікті спрямовані вниз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варивода К. Нейрогімнастика як ефективний метод покращення когнітивних функцій школярів: аналітичний огляд. *Scientia et Societus*. 2023. Vol. 3. С. 115–122.
2. Владимірова І. В. Нейроуспішність: прикладні методи розвитку інтелектуальних та мовленнєвих здібностей. *Innovative technologies for training and educating young people* : The 2 nd International scientific and practical conference, Boston, USA, January 14–17, 2025. International Science Group, 2025. P. 223–228.
3. Трифаніна Л. Сучасні методи розвитку пізнавальної активності здобувачів вищої освіти. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut sro, 2024. С. 377–388.

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НЕЙРОГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лозова Наталя

викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач-методист»

Криворізький фаховий медичний коледж, mojaudacha27@gmail.com

Анотація. В тезах розкрито низку важливих переваг використання на заняттях з фізичного виховання нейроправ, що спрямовані на активізацію роботи мозку через координацію рухів тіла.

Ключові слова: нейрогімнастика, нейроправи, фізичне виховання, здобувачі освіти.

Abstract. The theses reveal a number of important advantages of using neuro-exercises aimed at activating the brain through the coordination of body movements in physical education classes for students.

Keywords: neuro-gymnastics, neuro-exercises, physical education, students.

Постановка проблеми. Сьогодні багато людей стикаються зі страхами, тривожністю, напругою та іншими психоемоційними труднощами. Досить важко це усвідомлюють діти, підлітки та молодь, адже їм особливо складно зрозуміти свої емоційні реакції на різні події, тому важливим завданням педагогів є навчити молоде покоління керувати своїми емоціями, долати стрес і зберігати психічне здоров'я.

Основна частина матеріалу стосується того, що наукові дослідження в галузях психології та нейрофізіології довели: фізичні рухи позитивно впливають на розвиток інтелекту. На основі цих відкриттів виникла нова система – освітня кінезіологія, яка досліджує взаємозв'язок між розумом і тілом та допомагає активізувати роботу мозку за допомогою рухів. Спираючись на цю концепцію, американські психологи Пол і Гейл Деннісон створили програму під назвою «Нейрогімнастика» або «Гімнастика мозку», яка спрямована на природну активацію мозкової діяльності. Це методика активації природних механізмів роботи мозку за допомогою фізичних вправ, поєднання руху і думки.

Програма «Гімнастика мозку» – це методика, яка активує природні можливості людини через спеціальні рухи, що сприяють кращій роботі мозку. Вона допомагає покращити здатність до навчання, увагу, пам'ять, а також знижує рівень стресу. Вправи, які використовуються в нейрогімнастиці, сприяють координації між правою та лівою півкулями мозку, що особливо важливо для гармонійного розвитку дитини. Така система має значний вплив на освітній процес: здобувачі освіти стають більш зосередженими, активними, краще засвоюють інформацію й легше долають емоційне напруження. Саме тому впровадження

елементів освітньої кінезіології в навчання допомагає підтримувати психічне здоров'я здобувачів освіти і покращує якість освітнього процесу.

У науковій роботі зазначено, що нейрогімнастика є ефективним засобом підвищення когнітивних здібностей студентів під час занять з математики. Вона сприяє покращенню концентрації, пам'яті, здатності до аналізу та знижує рівень стресу, що в цілому позитивно впливає на успішність студентів [2, с. 647]. Автор розкриває сутність нейробіки, яка поєднує у собі невроправи з органами чуття та емоційними почуттями, утворюючи закономірні зв'язки між нервовими клітинами у різних частинах мозку [3, с. 382]. У дослідженні кінезіологічні вправи з розвитку нейромоторики систематизовано у чотири групи з урахуванням рівня складності та полісенсорного задіявання. У першу групу ввійшли вправи, що спрямовувалися на підготовку пальців рук до рухів, активізацію уваги; другу групу – вправи, що виконувалися кистями та пальцями рук; третю групу – вправи, що виконувалися кистями і пальцями рук у поєднанні з різними частинами тіла (загальною моторикою, рухами очей), мовленням; четверту групу – вправи, що виконувалися в парах чи передбачали візуалізацію [1, с. 7].

Нейровправи – це сучасний метод розвитку як дітей, так і дорослих, який ґрунтується на знаннях про роботу мозку та нейробіологічні процеси. Вони допомагають покращити розумові здібності, емоційний стан і соціальні навички, особливо у дітей. Такі вправи сприяють налагодженню ефективної взаємодії між лівою і правою півкулями мозку, що проявляється у підвищенні креативності, кращому запам'ятовуванні, зосередженості, розвитку моторики, зменшенні втоми та підвищенні загальної працездатності. Крім того, вони знижують рівень стресу й внутрішнього напруження.

Кожна вправа з нейрогімнастики активізує певну ділянку мозку і поєднує мислення з рухом. Завдяки цьому нова інформація сприймається більш природно, цілісно й легко, що сприяє кращому її засвоєнню. Окрім цього, невроправи позитивно впливають на координацію та покращують загальний психофізичний стан.

Висновки. Використання вправ нейрогімнастики на заняттях з фізичного виховання сприятиме поліпшенню когнітивних функцій, розвитку моторики та координації, зменшенню рівня стресу, підвищенню креативності мислення та ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти. Розвиток стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного сьогодення є надзвичайно важливим чинником забезпечення їх психоемоційної стабільності, здатності до ефективного засвоєння знань в умовах підвищеного соціального та психологічного навантаження.

Комплекс вправ нейрогімнастики
(для стимуляції мозку та покращення координації)

1. «Лінії рук і ніг» – стоячи, витягніть одну руку вперед і протилежну ногу назад, потім змінюйте сторони, 3 підходи по 20 повторень.
2. Пальцева гімнастика (швидке стискання і розтискання кулаків) , 3 підходи по 30 секунд.
3. «Вісімки» (обертання руками у формі цифри 8), 3 підходи по 30 секунд на кожну руку.
4. Торкання вух і носа (однією рукою за ніс, іншою за вухо, потім змінити руки), 3 підходи по 15 змін.
5. Кругові обертання стегнами в різні сторони одночасно з рухами голови в протилежну сторону, 3 підходи по 30 секунд.
6. «Малюнки в повітрі» (малюємо різні фігури однією рукою і ногою), 3 підходи по 30 секунд на кожну сторону.
7. Переміщення боком по кімнаті з одночасними коловими рухами руками, 3 підходи по 30 секунд.
8. «Барабанщик» (стукання в повітрі руками по уявному барабану різними ритмами), 3 підходи по 30 секунд.
9. Ходьба вперед-назад із заплющеними очима, 3 підходи по 30 секунд.
10. «Двостороннє малювання» (однією рукою малюємо квадрат, іншою – коло), 3 підходи по 30 секунд.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко Ю. Кінезологія як інноваційний метод корекції в освітній практиці. *Inclusion and Diversity*, 2025. Вип. 5. С. 5–9.
2. Соменко О. Нейрогімнастика як засіб покращення когнітивних здібностей студентів на заняттях з математики. *Актуальні питання права та соціально-економічних відносин*: зб. наук. ст. Кропивницький : ЦРПЛ, 2024. Вип.1(6). С. 643–647.
3. Тріфаніна Л. Сучасні методи розвитку пізнавальної активності здобувачів вищої освіти. *Moderní aspekty vědy*: XLIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. 2024. С. 377–388.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

Лучинський Віталій

викладач фізичного виховання

Слов'янський фаховий коледж індустрії та фармацевції, luchinskiy_v@inpharm.ukr.education

Анотація. У тезах представлено структурований підхід до організації занять у форматі онлайн із використанням інтервального тренування та подано комплекс вправ на розвиток витривалості.

Ключові слова: фізичне виховання, онлайн, витривалість, інтервальне тренування, дистанційне навчання.

Abstract. The abstracts present a structured approach to organizing classes in an online format using interval training and present a set of exercises for developing endurance.

Keywords: physical education, online, endurance, interval training, distance learning.

Постановка проблеми. У зв'язку з впровадженням дистанційного навчання у закладах освіти виникла необхідність адаптації занять фізичного виховання до нових умов. Особливої уваги заслуговує розвиток витривалості – ключової фізичної якості, яка впливає на загальний стан здоров'я, імунітет, працездатність та психологічну витривалість студентів. Створення ефективних, доступних та безпечних програм для онлайн-занять із фізичного виховання є актуальним завданням для сучасного педагога.

Виклад основного матеріалу. У науковій роботі зазначено, що в організацію процесу фізичного виховання студентів слід додавати викладання методичних аспектів щодо використання фізичних вправ з особливостями спортивного, оздоровчого та професійно-прикладного тренування. Це розширює кругозір сприйняття студентами загального образу бачення змісту фізичної культури та реалізації її засобів в різних напрямках, а саме: усвідомлення методичних особливостей розвитку витривалості, що створює передумови до планомірної організації самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою метою [2, с. 222]. Кардіонавантаження, потребують розвитку серцево-судинної витривалості. Тренувальні програми зазвичай включають тривалі тренування на витривалість, інтервальні тренування для покращення швидкісної витривалості та регулярний контроль за частотою серцевих скорочень [с. 8].

Організація заняття у форматі онлайн із використанням інтервального тренування. Заняття побудовано за класичною структурою: організаційна, підготовча, основна та заключна частини. Основу тренування складають інтервальні вправи, які не потребують

спеціального обладнання, але забезпечують кардіонавантаження середньої та високої інтенсивності, що дозволяє розвивати серцево-судинну та дихальну системи, покращувати фізичну форму та контроль над тілом, формувати звички самостійної рухової активності у студентів. Заняття супроводжується інструктажем із техніки безпеки, розминкою, серією вправ (2–3 кола), дихальними та розтягувальними вправами наприкінці. Домашнє завдання сприяє розвитку навичок самоорганізації.

Перед початком уроку обов'язково провести інструктаж із безпеки та перевірити готовність простору для виконання вправ. Застосовувати таймер або відеоінструкції для контролю часу в інтервальному тренуванні. Мотивувати студентів використовувати фітнес-додатки або щоденники для фіксації активності. Проводити зворотний зв'язок через чати, анкети або опитування для контролю навантаження та самопочуття. За можливості – записати демонстраційне відео або дати посилання на платформу YouTube для правильного виконання вправ. Індивідуалізувати завдання відповідно до фізичної підготовленості учнів.

Висновки. В умовах дистанційного навчання можливе ефективне формування фізичних якостей студентів, зокрема витривалості, за умови правильної організації занять. Інтервальний метод виконання вправ є ефективним засобом для розвитку витривалості на заняттях з фізичного виховання навіть у форматі онлайн.

Методичні рекомендації.

Комплекс вправ на витривалість

(формат: інтервальний тренінг, 20-25 хв.).

Мета: підвищення рівня розвитку витривалості, зміцнення серцево-судинної системи.

Режим роботи: 30 секунд – робота / 15 секунд – відпочинок.

1. Біг на місці з максимальною інтенсивністю.
2. Стрибки «зірочка» (Jumping Jacks).
3. Присідання з підскоком.
4. Альпініст (Mountain Climbers).
5. Випади назад з підскоком.
6. Планка з дотиком плечей.
7. Біг із захльостуванням гомілки.
8. Стрибки через скакалку або уявну скакалку.

Повторити 2–3 кола (залежно від рівня підготовленості здобувачів освіти).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Мельніков А., Шинкарук В., Якимлюк Д. Методика організації та проведення фізичної підготовки. *Академічні візії*. 2024. Вип. 31. С. 1–9.
2. Шарафутдінова С. У., Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Формування у студентів умінь використовувати засоби фізичної культури через усвідомлення особливостей розвитку витривалості. *Науковий часопис: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 5(178). С. 219–223.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ОСНОВНИЙ ШЛЯХ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Марчик Валентина

к.б.н., голова циклу фізичного виховання,

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», valentinamarchik@gmail.com

Анотація. У тезах розкрито роль координаційних здібностей у фізичній підготовленості здобувачів освіти та представлено методичні рекомендації для їх розвитку.

Ключові слова: координаційні здібності, здобувачі освіти, комплекс вправ.

Abstract. The theses reveal the role of coordination abilities in the physical fitness of students and present methodological recommendations for their development.

Keywords: coordination abilities, students, set of exercises.

Постановка проблеми. Координаційні здібності характеризують можливості людини в оптимальному управлінні та регулюванні руховими діям. Умови дистанційного навчання висувають нові вимоги у вирішенні завдань фізичного виховання молоді, тому пошуки альтернативних можливостей є актуальними і сприятимуть підвищенню ефективності освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі розвитку координаційних можливостей присвячено чимало робіт. Так, Співак Д. підкреслює, що одним із чинників розвитку координаційних здібностей є руховий досвід індивіда, що проявляється в прямій залежності від засвоєння різних умінь і навичок [3, с. 269]. Дослідники зазначають найбільш широкую і доступну групу засобів розвитку координаційних здібностей, яка включає загально-підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру спрямовані на основні групи м'язів [1, с. 78]. В представленому аналізі результатів дослідження розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи встановлено, що їх рівень нижчий за середній [2, с. 122].

Координаційні здібності відображають рівень фізичної підготовленості людини через прояв її рухових дій і складають такий комплекс властивостей, який не має єдиного критерію для оцінки. Умовно їх можна поділити на окремі самостійні здатності до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; збереження рівноваги; відчуття ритму; орієнтування у просторі; довільного розслаблення м'язів; координованості рухів (спритність). Розрізняють три види координації: нервову (поєднання нервових процесів, що призводять до рішення рухової задачі), м'язову (узгоджена напруга і розслаблення м'язів) і рухову (узгодження поєднання руху в окремих ланках тіла в просторі та в часі).

Вважається, що основним засобом удосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи, що виконуються в змінених умовах: без предметів, з гімнастичними предметами, елементи акробатики, вправи на рівновагу, танцювальні зв'язки (пластика рухів).

Координаційні здібності розвиваються більш ефективно при дотриманні таких методичних вимог:

- цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, які вимагають більш високого рівня координаційного забезпечення;
- оволодіння технікою рухових дій;
- підвищення координаційної складності фізичних вправ при зміні просторових, тимчасових і динамічних параметрів.

При вивченні вправ на розвиток координаційних здібностей виникає координаційна м'язова напруженість, що характеризується уповільненням переходу м'язів від напруги до розслаблення, тому можна використати такі методичні рекомендації:

- багаторазове виконання вправи в повільному темпі, без силових акцентів;
- зниження підвищеної мотивації, усунення елементів змагання;
- створення образу з концентрацією уваги на ритмічності рухів;
- контроль за мімікою обличчя для зниження загальної напруженості.

Вправа на розвиток координаційних здібностей дієва до створення умовного рефлексу, який сприяє автоматичному виконанню, тому, в міру оволодіння бездоганним виконанням вправи, необхідно застосовувати інші варіанти.

Висновки. Розвиток координаційних здібностей у здобувачів освіти підвищує ефективність оволодіння технікою рухових дій, перебудови діяльності залежно від змінених умов, оптимального виконання рухових дій.

Методичні рекомендації.

Комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей (1)

1. «Хрест-навхрест», підйом коліна або нахил до коліна (доторкання ліктя до протилежного коліна), 3х20 повторень.
2. Ходьба на місці з обертанням рук, 3х30 с (руки обертаються в різні сторони).
3. Біг на місці з підйомом колін і одночасними торканнями стоп долонями, 3х30 с.
4. Маятникові стрибки з розворотом тулуба, 3х20 стрибків.
5. Пересування боком з присіданням, 3х30 с (швидкі рухи в сторони з низьким присіданням).
6. Стрибки з ноги на ногу вперед/назад через уявну лінію, 3х30 с.
7. Перекати з п'яти на носок (стоячи на одній нозі), 3х15 повторень на кожен ногу.

8. «Млин» (повороти тулуба з торканням протилежної стопи), 3х20 повторень.
9. Стрибки в сторони з поворотом на 90⁰, 3х15 стрибків.
10. Випади з одночасним рухом рук у протилежну сторону, 3х10 повторень на кожен ногу.

Комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей (2)

1. Ходьба на місці або з ходьбою: 4 кроки вперед, 4 – назад, 4 хресних кроку вправо, 4 кроки – вліво. Праву руку до плеча, ліву в сторону; ліву руку до плеча, праву в сторону; ліву руку в сторону; руки вниз. Те саме з лівої руки.
2. Праву ногу вперед на п'яту, ліву вперед на п'яту, руки вперед і в сторони долонями вгору, праву назад на носок, ліву назад на носок, руки в сторони.
3. Руки перед грудьми, праве передпліччя на лівому, півприсід на лівій нозі, праву в сторону, не торкаючись підлоги. Встати на праву ногу, ліву в сторону, нахил вправо, лівий лікоть вище правого, дивитися вліво вгору. Зміна положення ніг, з почерговими нахилами вправо і вліво.
4. З невеликим підскоком, праву ногу відставити в сторону на носок п'ятою догори, руки на пояс, поворот наліво, погляд через праве плече; півприсід на двох ногах, дивитися в перед. Те саме – в іншу сторону з лівої ноги.
5. Півприсід, руки на пояс, 4 кроки вперед, поступово розводячи в сторони руки долонями вгору, 4 кроки назад, повільно, поставити руки на пояс, встати.
6. Руки на пояс, мах правою ногою вперед, ногу приставити; присідаючи на лівій нозі, зробити другий мах правою ногою, вищий за перший. Те саме з лівої ноги. Потім такі ж подвійні махи ногою в сторону і назад.
7. Руки на пояс, підскок на двох ногах, підняти зігнуту праву ногу – оплеск під ногою. Те саме з лівої ноги.
8. Руки до плечей, піднятися на носки; з поворотом наліво, півприсід, дивитися вправо. Те саме в іншу сторону.
9. Руки в сторони, праве коліно до грудей, відвести випрямлену ногу назад (рівновага на одній нозі), коліно до грудей, в.п. Те саме з лівої ноги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Носенко Є., Порхун В. Особливості розвитку координаційних здібностей / *Сучасна наука та перспективи*: матеріали III Всеукр. internet-конф. молодих вчених, м.Мелітополь, 22-23 жовтня 2020 р. / за заг. ред. канд. пед. наук В. В. Чорної. Мелітополь, 2020. С. 76–79.

2. Пузіра А., Мамешина М. Рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2024. С. 118–125.

3. Співак Д. Чинники, які впливають на розвиток координаційних здібностей. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20 травня 2022 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 265–270.

НЕСТАНДАРТНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Мінжоріна Ірина

вчитель фізичної культури

*Криворізький ліцей академічного спрямування «Міжнародні
перспективи», irinaminzorina@gmail.com*

Анотація. З метою підвищення інтересу учнівської молоді до рухової активності у роботі представлено нестандартні вправи з використанням підручних засобів для розвитку координаційних здібностей в дистанційних умовах навчання.

Ключові слова: учнівська молодь, дистанційне навчання, координаційні здібності, нестандартні вправи.

Abstract. In order to increase the interest of young students in physical activity, the work presents non-standard exercises using improvised means to develop coordination abilities in distance learning conditions.

Keywords: young students, distance learning, coordination abilities, non-standard exercises.

Постановка проблеми. Впровадження дистанційного навчання, що спрямоване на забезпечення навчального процесу в освітніх закладах України, унеможливує повноцінне використання спортивної бази та обладнання, тому пошук дійових інструментів для вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді є актуальним і своєчасним.

Виклад основного матеріалу. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при виконанні рухових дій, тому вона характеризується як можливість управляти своїми діями та рухами. Слово «координація» – латинського походження і означає узгодженість або упорядкування. У повсякденній руховій діяльності людини визначається рівень узгодженості рухових дій і реалій навколишнього середовища. Наприклад, одна людина може легко стояти на роликівих ковзанах, а інша – постійно падає. Це виходить тому, що у першої людини більш високий рівень узгодженості рухів і, таким чином, більш розвинені координаційні здібності. Координаційні здібності містять багато складових, які їх обумовлюють: відчуття ритму, орієнтування у просторі, спритність, управління параметрами рухів тощо [2].

Формування координаційних здібностей учнівської молоді в процесі занять фізичною культурою передбачає використання вправ підвищеної координаційної складності з елементами новизни, що мають спрямовуватися на збагачення рухового досвіду та поповнення наявного комплексу координаційних навичок школярів, сприяти розвитку

просторового і часового сприйняття, ступеня м'язових зусиль і раціонального чергування напруження м'язових груп у змінних умовах [1, с. 330].

Завдання, спрямовані на вдосконалення координації, слід підбирати відповідно до умов, що виникають при дистанційному навчанні. Вчитель має широкий простір для творчого підходу. Основна особливість завдань – їх новизна, підвищена складність, необхідність з переліку освоєних рухів створити нове поєднання, відповідне до вирішення поставленого рухового завдання. Добре освоєні рухи, що виконуються в стандартних умовах, не призводять до подальшого вдосконалення координаційних здібностей, не стимулюють їх розвиток.

Висновки. Розвиток координаційних здібностей сприяє оволодінню новими руховими уміннями та навичками і має велике значення у фізичному вихованні учнівської молоді. При плануванні заняття необхідно заздалегідь здійснювати відбір нестандартних вправ та підручних засобів для інвентарю з урахуванням рівня фізичної підготовленості та ступеня розвитку координаційних здібностей тих, хто займається.

Методичні рекомендації:

- перед виконанням вправ на розвиток координації необхідно ретельно проводити розминку;
- швидкість виконання вправ, їхню амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово;
- не виконувати недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю;
- не використовувати в дистанційні заняття складно-координаційні вправи.

Пропонується набір вправ з нестандартним інвентарем, який дозволяє займатися в домашніх умовах з обмеженою площею. Дані вправи дозволяють виконувати м'язові навантаження в нестандартній ігровій формі.

Комплекс вправ з пакетами майка

Вправи для рук: на початку кожної вправи підкидаємо пакети над собою. Виконуємо ривки руками, оберти, оплески, розведення в сторони та ін. Наприкінці кожної вправи обов'язково спіймати пакети.

Вправи для тулубу: виконати декілька вправ для тулубу (нахили, скручування тулуба та ін.); попередньо підкинути і спіймати пакет після завершення кожної вправи.

Вправи для ніг: присідання, підскоки, біг на місці та інші вправи для ніг з підкиданням та ловінням пакетів.

Комплекс вправ з паперовими смужками

Розкласти смужки на підлозі у вигляді драбини: рухи виконуються у вигляді переступань, перестрибувань на одній і двох ногах та почергово.

Перекласти смужки у форму квадрата поділеного на 4 частини: почергово виконувати перехід в кожен відділ квадрата кроком, бігом та стрибками, виконуючи при цьому різноманітні завдання з обертами, з присіданнями, підскоками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Науменко А. М. Методичні особливості формування та вдосконалення координаційних здібностей учнівської молоді. *Science and society: modern trends in a changing world: The 7 th International scientific and practical conference*, MDPC Publishing, Vienna, Austria, 2024, June 10-12. С. 327–331.

2. Основи методики розвитку координації.

URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24709>

РОЗВИТОК РІВНОВАГИ І КООРДИНАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ

Переверзєва Світлана

старший викладач кафедри фізичної культури та методики її
викладання, s.pereverzieva@kdpu.edu.ua

Зубченко Людмила

к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної
культури та методики її викладання, yzubchenko@ukr.net

Макаренко Наталя

старший викладач кафедри фізичної культури та методики її
викладання, nataliaberezhok1964@gmail.com
Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. У тезах розкрито роль і значимість розвитку рівноваги і координації в житті людини та представлені методичні рекомендації для використання на заняттях з фізичного виховання учнівської і студентської молоді.

Abstract. The theses reveal the role and significance of the development of balance and coordination in human life and present methodological recommendations for use in physical education classes for schoolchildren and students.

Ключові слова: дистанційні умови, фізичне виховання, молодь, рівновага, координація.

Keywords: distance learning, physical education, youth, balance, coordination.

Постановка проблеми. Рівновага та координація – це ключові фізичні якості, які відіграють важливу роль у щоденній активності людини та спортивних досягненнях. Недостатній розвиток рівноваги може стати причиною порушення постави, зниження фізичної та розумової працездатності, тому важливо активно використовувати в освітньому процесі вправи, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу. Розвитку рівноваги і координації учнівської і студентської молоді в науковій літературі присвячені численні роботи. Зазначається, що формування координаційних здібностей учнівської молоді в процесі занять фізичною культурою передбачає використання вправ підвищеної координаційної складності та з елементами новизни, які мають спрямовуватися на збагачення рухового досвіду та

поповнення наявного комплексу координаційних навичок [2, с. 331]. Показано, що великі можливості для розвитку та вдосконалення рухових якостей, зокрема координації рухів, припадають саме на старший шкільний вік [3, с. 46]. Підкреслюється, що основним засобом розвитку рівноваги є фізичні вправи і вони мають бути багатоплановими та досить складними з точки зору координації роботи нервово-м'язових апаратів [1, с. 133].

Розвиток рівноваги і координації сприяє покращенню контролю над тілом, зменшенню ризику травм і підвищенню загального рівня фізичної підготовки. Координаційні здібності людини формуються у тісному взаємозв'язку з розвитком центральної нервової системи, зокрема зорово-рухової координації, просторової орієнтації, відчуття ритму та рівноваги. Основними формами координаційних дій є:

- точність – здатність точно відтворювати рухи;
- орієнтування – здатність визначити своє положення в просторі;
- диференціація – відчуття оптимального зусилля при виконанні рухів;
- ритмічність – здатність відтворювати або адаптуватися до ритму;
- реакція – швидкість моторної відповіді на сигнал.

Рекомендуються такі практичні підходи до розвитку рівноваги та координації.

Вправи на стабільність та баланс: тренування на балансувальних дошках (босу, баланс-борд); вправи на гімнастичному м'ячі; статичні пози (наприклад, «ластівка», стояння на одній нозі з закритими очима).

Координаційні вправи: рухові комбінації (стрибки з обертанням, вправи на перехресні рухи рук і ніг); ловля м'яча в різних положеннях тіла; ігрові методики, які вимагають швидкої реакції та точності: міні-ігри, естафети, спортивні змагання.

Найкращі результати досягаються завдяки систематичному та різноманітному тренуванню, яке передбачає: розминку з акцентом на рухливість суглобів; основну частину з вправами на баланс і координацію; завершення з вправами на розслаблення та контроль дихання. Рекомендується проводити такі тренування двічі-тричі на тиждень, тривалість заняття 15-20 хвилин.

Висновки. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей у здобувачів освіти є ключовим завданням фізичного виховання, завдяки цілеспрямованому впровадженню вправ в освітній процес можна досягти помітного покращення фізичного розвитку, попередити патології опорно-рухового апарату та зміцнити здоров'я.

Методичні рекомендації.

Комплекс вправ для розвитку рівноваги та координації в домашніх умовах

Мета: розвиток статичної та динамічної рівноваги, координації рухів; вимоги: вільний простір, гімнастичний килимок, пластикові пляшки (або стійкі предмети), скакалка, м'яч.

Зміст вправи «Замри»: стоячи на одній нозі із закритими очима (час виконання - по 10 с, 3 підходи).

Зміст вправи «Місточок»: проходження по лінії (стрічка або мотузка), руки в сторони.

Зміст вправи «Перекидання»: кидок і ловля м'яча в парі, стоячи на одній нозі.

Зміст вправи «Скакалка на місці»: стрибки на двох, потім на одній нозі.

Зміст вправи «Пляшковий слалом»: обхід пляшок боком, спиною вперед.

Комплекс вправ на розвиток координації та рівноваги

Форма проведення дистанційна / фронтальна, інвентар відсутній, кількість повторень: 10–12 разів

1. Розминка рук у площині (координаційна вправа).

В.п. – стоячи, ноги разом, руки витягнуті вперед, долоні донизу.

Виконання:

– розведення рук у сторони (відведення у плечових суглобах), долоні залишаються спрямованими вниз;

– права рука підіймається вгору (флексія), ліва – опускається вниз (екстензія), долоні спрямовані одна до одної (супінація);

– повернення у в.п.

Повторити рух із чергуванням положень рук.

2. Комбінація рухів рук на рівні плечей.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони, долоні донизу.

Виконання:

– згинання рук у ліктях до плечей;

– схрещення рук перед грудьми (перехресне приведення), руки знову до плечей;

– руки вперед – долоні донизу, згинання до плечей;

– повторне схрещення, згинання, потім руки вгору – долоні спрямовані одна до одної;

– завершити поверненням рук у в.п.

Повторюється з дотриманням чіткого ритму.

3. Підйом коліна з відведенням (права нога).

В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі.

Виконання:

– підйом правої ноги у колінному суглобі (флексія);

– відведення стегна вбік (абдукція), повернення у вихідне положення через приведення;

– опустити ногу на підлогу.

Повторити 10–12 разів.

Те саме, але з лівою ногою.

5. Синхронізація рухів рук і ніг (права нога).

В.п – стоячи, ноги разом, руки вниз.

Виконання:

– підйом рук уперед (флексія у плечових суглобах), долоні донизу. Одночасно

– підйом прямої правої ноги вперед до 90°;

– повернення у в.п.;

– руки в сторони, долоні донизу. Одночасно – підйом прямої правої ноги вбік.

Повторити в заданому темпі.

Те саме, з лівою ногою.

6. Комбінований підйом рук і ніг (права нога).

В.п. – стоячи, ноги разом, руки вниз.

Виконання:

– підйом рук у сторони (абдукція), долоні донизу + одночасний підйом правої прямої ноги вперед;

– повернення у в.п.;

– підйом рук уперед + підйом правої ноги вбік.

Повторити з дотриманням темпу.

Те саме, але з лівою ногою.

7. Баланс і нахили з опорою (права нога).

В.п. – стоячи, ноги разом, руки опущені.

Виконання:

– опора на праву ногу, нахил корпусу вперед, торкання підлоги правою рукою;

– повернення у в.п.

– нахил з торканням підлоги лівою рукою.

Повторити, зберігаючи баланс.

Те саме, але з лівою опорною ногою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дмитренко А. С., Горошко В. І. Особливості та принципи використання вправ для розвитку рівноваги. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 24 листопада 2022 р. Полтава: НУ «Полтавська політехніка ім. Юрія Кондратюка», 2022. С. 132–133.
2. Науменко А. М. Методичні особливості формування та вдосконалення координаційних здібностей учнівської молоді. *Science and society: modern trends in a changing world: The 7 th International scientific and practical conference*, MDPC Publishing, Vienna, Austria, 2024, June 10-12. С. 327–331.
3. Носко М., Дорошенко Д., Носко Ю. Особливості розвитку витривалості та координації рухів в учнів старших класів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2024. № 25 (181) С. 43–47.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ МОЛОДІ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Пермяков Олександр

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури і спорту

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

alexpermyak967@gmail.com

Анотація. В роботі розкрита роль силової підготовки як загальнорозвивального тренування здорової фізичної форми і представлено комплекс силових вправ для самостійних занять молоді в домашніх умовах.

Abstract. The paper reveals the role of strength training as a general developmental training for healthy physical fitness and presents a set of strength exercises for independent training of young people at home.

Ключові слова: силові вправи, самостійна робота, молодь, дистанційне навчання.

Keywords: strength exercises, independent work, youth, distance learning.

Постановка проблеми. В умовах дистанційного навчання недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість засобів фізичного виховання та низький руховий режим здобувачів освіти не позитивно впливають на фізичну підготовленість, тому пошуки ефективних шляхів, в тому числі розробки методичних рекомендацій для самостійних занять, сприятиме підвищенню інтересу та мотивації до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Сила є основою для розвитку всіх рухових якостей людини. Від ступеня розвитку сили м'язів залежить прояв швидкості, спритності, витривалості та виконання техніки руху в цілому. У науковій роботі зазначається, що одним з більш сприятливих для розвитку сили є період ранньої юності, що збігається з навчанням в старших класах школи [1, с. 158]. За результатами дослідження 2023 року виявлено, що показники розвитку сили м'язів ніг у здобувачів вищої освіти 1-2 курсів при порівнянні з нормативними даними зазначаються як нижче норми [2, с. 230]. Дослідники рекомендують комплекси «кругового тренування» як доступну форму виконання домашніх завдань, що дозволяє ефективно впливати на організм, регулювати поступове збільшення числа повторень вправ у колі, дозувати режим роботи та відпочинку [3, с. 50].

Для самостійних занять силовими вправами в домашніх умовах можна використовувати такі підручні засоби.

Стілець або табуретка:

- трицепс-віджимання (руки ззаду на сидінні);

- степ-апи – піднімання на стілець (як альтернатива сходам).

Пляшки з водою або каністри використовуються як гантелі:

- жим над головою;
- згинання рук на біцепс;
- присідання з вагою.

Рюкзак із книгами (регулювання ваги через додавання чи виймання книги):

- тяга в нахилі;
- присідання з навантаженням;
- випади.

Пакети з продуктами:

- можна робити вправи на плечі та руки, наче з гантелями.

Рушник або пояс:

- тяга на спину – сидячи, зачепи рушник за стопи, тягнути до себе.
- ізометричні вправи – натягнути рушник і утримувати у напрузі (на плечі, груди).

Висновки. Розвиток сили має велике значення для більш якісного прояву рухових здібностей людини. Використання силових вправ з власною вагою і застосуванням підручних засобів в домашніх умовах сприятиме укріпленню здоров'я і підвищенню рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Методичні рекомендації. Перед тренуванням необхідно зробити легку розминку (5 хв. кардіо або динамічні вправи), а після – розтяжку.

Комплекс вправ для розвитку сили

1. Присідання з власною вагою (ноги, сідниці), 3 підходи по 15-20 повторень.
2. Випади вперед (квадрицепси, сідниці, баланс), 3 підходи по 10-12 повторень на кожную ногу.
3. Згинання/розгинання рук в упорі (груди, трицепси, плечі), 3 підходи по 8-15 повторень (можна з колін, якщо важко).
4. Планка (корпус, прес, стабілізація), 3 підходи по 30-60 секунд.
5. «Місток» - підйом тазу лежачи, (сідниці, задня поверхня стегна), 3 підходи по 15 повторень.
6. «Берпі - спрощений варіант без стрибка» -присідання, планка, згинання рук в упорі, (все тіло, витривалість), 3 підходи по 10-12 повторень.
7. Підтягування колін до грудей у планці (прес, плечі), 3 підходи по 12-16 повторень.

8. «Стілець» - утримання сидячого положення з опорою на стіну (ноги, витривалість), 3 підходи по 30–60 секунд.

9. «Супермен» - лежачи на животі, утримати підняті одночасно руки і ноги (спина, сідниці), 3 підходи по 15 повторень.

10. Піднімання ніг лежачи (нижній прес), 3 підходи по 12-15 повторень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрющенко А. Р. Розвиток сили у школярів старших класів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*: зб. наук. праць. Харків, 2021. Вип. 2. С. 156–158.

2. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти / Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В. та ін. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 226–235.

3. Сокол О. В. Самостійні заняття фізичними вправами. *Фізична культура і олімпійський спорт*: гуманітарний вісник 2023. С 49–51.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЯК ОДНІЄЇ ІЗ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Письменна Олена

старший викладач фізичного виховання, кваліфікаційна категорія

«викладач вищої категорії»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», elena.pismenna@gmail.com

Анотація. У тезах розкрито роль гнучкості у фізичній підготовленості здобувачів освіти та представлено методичні рекомендації для їх розвитку.

Abstract. The theses reveal the role of flexibility in the physical fitness of students and present methodological recommendations for their development.

Ключові слова: гнучкість, фізична підготовленість, студентська молодь, дистанційне навчання, комплекс вправ, онлайн-формат.

Keywords: flexibility, physical fitness, students, distance learning, set of exercises, online format.

Постановка проблеми. Гнучкість є важливим компонентом фізичної підготовленості студентської молоді, яка необхідна для досягнення загального фізичного розвитку та профілактики травм. У сучасних умовах, коли дистанційне навчання стає основним форматом освіти, виникають нові виклики щодо підтримки та розвитку фізичних якостей студентів. Враховуючи обмеження щодо фізичної активності в домашніх умовах, важливо знайти ефективні методи розвитку гнучкості в умовах онлайн-навчання [1, с. 265].

Виклад основного матеріалу. Гнучкість є складовою частиною загальної фізичної підготовленості і залежить від гнучкості суглобів, еластичності м'язів і сухожилів. Вона має важливе значення не тільки для спортивної діяльності, але й для щоденних рухів і загального здоров'я людини. Вона дозволяє знизити ризик травм, покращити координацію рухів, спростити виконання багатьох фізичних вправ. У теорії фізичного виховання гнучкість зазвичай розглядається як здатність м'язів і суглобів до розтягування і рухливості, що забезпечує повну амплітуду рухів [3, с. 58].

В умовах дистанційного навчання, коли фізичні заняття обмежені, важливо зберегти здоров'я студентів та розвивати фізичні якості, зокрема гнучкість. Основним засобом для цього є вправи на розтягування м'язів. Такими вправами є йога, гімнастика, танцювальні рухи та інші форми фізичних занять, які можуть бути виконані без необхідності спеціального обладнання [2, с. 120].

Розвиток гнучкості в умовах дистанційного навчання може включати наступні підходи.

1. Індивідуальні вправи на розтягування.

Оскільки дистанційне навчання обмежує можливості групових занять, важливо впровадити індивідуальні комплекси вправ для студентів, які вони можуть виконувати самостійно. Це може включати вправи на розтягування всіх основних груп м'язів: спини, ніг, рук та плечового поясу. Вправи виконуються кілька разів на тиждень, з поступовим збільшенням тривалості та інтенсивності [2, с. 123].

2. Онлайн-заняття з фізичного виховання.

Онлайн-формат дозволяє організувати заняття для студентів, де викладачі демонструють правильне виконання вправ на розтягування, коригують помилки та мотивують студентів до активності. За допомогою таких занять можна зберегти регулярність фізичних тренувань і забезпечити підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості [2, с. 123].

3. Інтерактивні онлайн-платформи для тренувань.

Сучасні технології дозволяють створювати онлайн-платформи, де студенти можуть ознайомитися з інструкціями щодо виконання вправ і виконувати їх у зручний час, отримуючи зворотний зв'язок. Це дає можливість підтримувати зв'язок з тренером або викладачем, коригувати техніку виконання вправ і прогресувати в розвитку гнучкості [4].

4. Методи з йоги та пілатес.

Йога і пілатес є одними з найефективніших методів для розвитку гнучкості, тому що ці практики включають як вправи на розтягування, так і на зміцнення м'язів. В умовах дистанційного навчання студентам можна запропонувати спеціальні курси або серії онлайн-уроків, орієнтованих на розвиток гнучкості [5].

Висновки. Розвиток гнучкості є важливою частиною фізичної підготовки студентської молоді. В умовах дистанційного навчання заняття з фізичного виховання набувають нових форматів, що створює можливості для реалізації програм розвитку гнучкості навіть без використання спеціального спортивного обладнання. Під час онлайн-занять вправи з йоги, гімнастики допомагають студентам підтримувати високу фізичну форму і покращувати гнучкість.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості [5]

1. Розтяжка шиї.

Станьте прямо. Повільно нахиліть голову в сторону, допомагаючи рукою з цього ж боку злегка натиснути на голову. Затримайтеся в положенні, потім зробіть те саме в інший бік.

2. Розтяжка плечей.

У положенні стоячи з'єднайте руки за спиною в «замок». Випряміть руки назад і зведіть лопатки. Затримайтеся на кілька секунд, потім розслабтеся. Повторіть декілька разів.

3. Розтяжка трицепсів.

Підніміть одну руку вгору й зігніть її назад так, щоб торкнутися спини. Допоможіть іншою рукою злегка натиснути на лікоть. Повторіть з іншою рукою.

4. Розтяжка спини.

Ляжте на спину, зігніть ноги. Покладіть одну ногу на коліно іншої, потім підтягніть опорну ногу до грудей, допомагаючи руками. Затримайтеся і поміняйте ноги.

5. Розтяжка «Метелик».

Сядьте, з'єднайте ступні разом, розвівши коліна в боки. Тримаючись за ноги, нахиліться вперед і намагайтеся притиснути коліна до підлоги. Тримайте позу певний час.

6. Бічна розтяжка.

Станьте на одне коліно, іншу ногу витягніть в сторону. Підніміть одну руку вгору, іншу – на витягнуту ногу. Повільно нахиліться в сторону і затримайтеся в положенні. Повторіть на іншу сторону.

7. Розтяжка стегон.

Сидячи, зігніть одну ногу і перекиньте її через іншу. Одну руку покладіть за спину, а протилежним ліктем притисніть зігнуте коліно, обережно повертаючи тулуб у цю сторону.

8. Розтяжка «Коліно до грудей».

Лежачи на спині, підтягніть одне коліно до грудей, тримаючи іншу ногу прямою. Затримайте положення і повторіть з іншою ногою.

9. Розтяжка «Сфінкс».

Лежачи на животі, поставте лікті під плечі. Повільно підніміть верхню частину тулуба, вигинаючи спину й залишаючи стегна на підлозі.

10. Розтяжка стоячи.

Стоячи прямо, зігніть одну ногу в коліні й потягніть її до сідниці рукою з цього ж боку. Потім зробіть те саме з іншою ногою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Співак Д. Чинники, які впливають на розвиток гнучкості. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20 травня 2022 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. С. 265–270.

2. Мельничук Т. Фізичні вправи для розвитку гнучкості в умовах онлайн-навчання. *Наукові здобутки та інновації в педагогіці та фізичному вихованні*: матеріали Міжнар.конф. Київ, 2023. С. 118–123.

3. Сидоренко А. Розвиток гнучкості серед студентської молоді. *Актуальні питання фізичного виховання та спорту*. Харків, 2021. С. 57–60.

4. Як поліпшити власну гнучкість і навчитися правильно розтягуватися.

URL: <https://newsdaily.org.ua/1362-yak-polipshiti-vlasnu-gnuchkist-i-navchitisya-pravilno-roztyaguvatisya.html>

5. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/kompleks_vprav_dlya_rozvitku_gnuchkosti_gordieieva_0.pdf

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Сеймук Анатолій

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент циклової комісії фізичного виховання та захисту України
ВПС «Технологічний фаховий коледж Дніпровського державного технічного
університету», anatoliy.oleksey50@gmail.com

Богуславський Віктор

кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки;
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Губарев Ігор

професор кафедри фізичного виховання, Заслужений тренер України;
Дніпровський державний технічний університет, igorgubarev07@gmail.com

Анотація. В роботі представлено щоденник самоконтролю для самостійних занять різними видами фізичних вправ. Його складено за результатами дослідження фізичного стану з використанням суб'єктивних та об'єктивних показників (ЧСС, АТ, проби Руф'є, Штанге, Генчі, ортостатична проба) та показників, що розроблені авторами.

Abstract. The paper presents a self-monitoring diary for independent practice of various types of physical exercises, which is compiled based on the results of a study of physical condition using subjective and objective indicators (heart rate, blood pressure, Rufier, Stange, Genchi tests, orthostatic test) and indicators developed by the authors.

Ключові слова: студент, щоденник самоконтролю, стан здоров'я, показники, проби.

Keywords: student, self-monitoring diary, health status, indicators, tests.

Постановка проблеми. У сучасних умовах життєдіяльності людей особливу увагу слід звернути на еліту нашого суспільства – здобувачів вищої освіти. Від стану її здоров'я, інтелектуальних здібностей та професійної майстерності в майбутньому залежать подальший соціально-економічний розвиток та становлення України на міжнародному рівні.

Виклад основного матеріалу. Проведений нами медичний огляд 10730 студентів засвідчив значне погіршення стану їх здоров'я за останні десятиріччя. Зокрема, виражене збільшення кількості студентів у спеціальній (50%) і підготовчій (37%) та значне зменшення

(33 %) в основній медичній групах [3]. В той самий час кількість хронічно хворих школярів збільшилася майже у 2,5 рази [1], що позначається на здоров'ї студентів. За останнє десятиліття удвічі збільшилась кількість студентів із хронічними захворюваннями. Особливу увагу потрібно звернути на найважливішу проблему сучасності – захворювання органів кровообігу (ОК). Дані експертів ВООЗ засвідчують, що летальні випадки через захворювання ОК в Україні – одні із найвищих у світі [2].

Упродовж останніх років збільшується і кількість студентів із захворюванням ОК, тому дуже актуальною є проблема реалізації концепцій збереження здоров'я за допомогою використання здобувачами вищої освіти фізкультурно-оздоровчих заходів (ФОЗ). Однак воєнний стан у нашій країні не дає можливості ефективно займатися фізичним вихованням. У більшості випадків заняття проводяться самостійно, що неможливо без використання самоконтролю стану організму. Систематичне застосування його підвищує ефективність занять ФОЗ, які позитивно впливають на стан здоров'я.

Потрібно зазначити, що в літературі є мало свідчень про методи експрес-контролю та методики їх використання. У процесі занять не завжди враховуються вплив основних стрес-факторів та реакції організму на них, результати медичного огляду й індивідуальні дані. Якщо подивитися на існуючі щоденники та схеми самоконтролю, можна виявити нестачу місця, відведеного для розгорнутих відповідей. Їх потрібно значно зменшити або замінити символами, за допомогою яких контролювати фізичні навантаження та функціональний стан організму. Тому велике значення має розробка спрощеного, оперативного щоденника самоконтролю та ефективної методики експрес-контролю стану організму.

Протягом двох років під наглядом перебували 135 здобувачів вищої освіти (віком 17 – 21 р.). У дослідженні використовувалися такі методи: традиційні (теоретичний аналіз та узагальнення літературних свідчень; облік захворювань та скарг на стан здоров'я); педагогічні; соціологічні, психофізіологічні.

Стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість оцінюються за допомогою загальнодоступних методик та тестів. Ми рекомендуємо прості, доступні суб'єктивні (табл. 1) та об'єктивні методи самоконтролю (загального та експрес-контролю), які можуть використовувати як викладач, так і кожен студент чи курсант для оцінки стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, тренуваності та адекватності фізичного навантаження.

Характеристика ступенів стомлення (за С. А. Косіловим та Л. А. Леоною, 1974)

Ознаки	Невеликий ступінь стомлення	Середній ступінь стомлення	Великий ступінь стомлення
Забарвлення шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння (іноді плямами)	Різде почервоніння, блідість, синюшність шкіри й слизових
Самопочуття	Скарг немає. Бадьорий стан	Скарги на стомлення, біль у м'язах. Серцебиття, задишка, шум	Скарги на стомлення, біль у голові та м'язах, печіння в грудях
Мовлення, міміка	Мовлення виразне, міміка звичайна	Мовлення утруднене. Вираз обличчя напружений, погляд млявий	Мовлення надто утруднене, вираз обличчя страждальний
Дихання	Прискорене, рівне, глибоке	Занадто прискорене. Періодичне дихання через рот	Різде прискорене, поверхнєве, безперервне через рот, задишка
Спітніння	Незначне спітніння на лобі та грудях	Значне спітніння на верхній частині тіла	Спітніння всього тіла, але надалі воно припиняється

Висновки. Використання щоденника самоконтролю під час самостійних занять ФОЗ та спортом сприятиме навчанню методів та методик загального самоконтролю та експрес-контролю для оцінки стану здоров'я та відповідності фізичного навантаження рівню фізичної підготовленості; формуванню навичок щодо оцінювання фізичної підготовки та стану організму з метою вчасного виявлення ознак ступеня стомлення для профілактики перевтомлення та інших шкідливих наслідків; ефективному плануванню, дозуванню, а за потреби - корегуванню фізичного навантаження.

Методичні рекомендації.

За допомогою систематичного самоконтролю студент зможе вчасно корегувати навантаження для усунення виявлених негативних змін в організмі, що сприятливо позначиться на виконанні запланованих завдань та стані здоров'я. Всі показники та проби потрібно записувати в щоденник самоконтролю за 5-бальною системою: 5 – відмінно; 4 – добре; 3 – нормально; 2 – погано; 1 – дуже погано. Загальний показник у щоденнику повинен рівнятися 4 – 5 б.

Зразок щоденника самоконтролю*

Показники		Місяці, дні															
		Вересень							Жовтень								
Короткий опис тренувального заняття, ¹ його виконання в %	Р, Б, Ц, З 100%																
Тривалість заняття (хв.)	45																
Самопочуття	5																
Сон	5																
Настрій	5																
Апетит	5																
Оцінка перенесеного ФН	5																
Бажання займатися ФОЗ	5																
Відчуття (позитивні/негативні)	П																
Ступінь стомленості	4																
Режим дня ³	БП																
Працездатність	5																
Вага (кг)	70																
ЧСС, орто-статична проба	До/після тренування	72/ 90															
	Вранці	68															
ЕОШ (кОм), проба Генчі (с), АТ (мм рт.ст.) та інші показники і проби	21, 65																
Загальний показник	4,8																

¹ ФН – фізичні навантаження; Б – біг; ФВ – фізичні вправи, П – плавання; СІ – спортивні ігри; РІ – рухливі ігри; Х – ходьба; Ц – цілеспрямовані фізичні вправи, Р – розминка, З – заминка.; ² – слабо виражене відчуття болю в органах та м'язах ; 1 – сильно виражене відчуття болю в органах та м'язах. Стан, що передуює хворобі, записується Х1 б. П – позитивні, Н – негативні. ³ Режим дня: БП – без порушень, П – з порушенням

*Вибір вказаних об'єктивних показників використовуються з урахуванням можливостей

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ващенко О., Інвієєва М. Організаційно-методичні основи реалізації фізичного виховання молодших школярів у взаємодії сім'ї та школи: зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. ЦДПУ ім. В.Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова, 2021. С. 104–108.

2. Заява провідного кардіохірурга України, директора Національного інституту серцево-судинної хірургії ім. М.М. Амосова, акад. НА МНУ професора Василя Лазоришинця: офіційний сайт

URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/2565152-sercevi-hvorobi-v-ukraini-sodva-roki-vbivaut-naselenna-velikogo-mista-kardiohirurg.html>

3. Seimuk A., Chibisov V., Sarychev V. Influence of stress factors on student's Body during learning process in higher education. *East European Institute of Psychology: The XI Internationals scientific practical conference (Ukraine–France), Global University (Italy – USA), 27–30. 12. 2016. Kyiv: Ukrainian higher education in European educational integration, 2016. P. 307–316.*

ФІЗКУЛЬТПАУЗИ ЯКЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ВТОМИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Спіцина Алла

керівник фізичного виховання,

викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач-методист», igren2909@gmail.com

Шапіро Світлана

викладач вищої категорії,

педагогічне звання «викладач-методист», shapirosvetlana70@gmail.com

Дніпровський базовий медичний коледж

Анотація. У тезах розкрито роль використання фізкультпауз під час онлайн-занять, що запобігають негативному впливу на працездатність здобувачів освіти та представлено комплекси вправ, які сприяють уникненню несприятливих станів для здоров'я людини.

Ключові слова: здобувачі освіти, дистанційне навчання, фізкультпаузи, комплекси вправ.

Abstract. The abstracts reveal the role of using physical breaks during online classes in reducing the negative impact and adverse conditions on the working capacity of students and present exercise complexes.

Keywords: students, distance learning, physical breaks, exercise complexes.

Постановка проблеми. Непереборні обставини в країні обумовили гостру потребу в переході на змішану форму навчання. Одним із головних завдань організації сучасного освітнього процесу стало збереження якості надання освітніх послуг без шкоди для здоров'я здобувачів освіти, адже посередником у навчальній комунікації стали гаджети: комп'ютери, ноутбуки, планшети, телефони.

Виклад основного матеріалу. За результатами анкетування здобувачів освіти визначено основні проблеми, пов'язані зі станом їх здоров'я: втома очей і погіршення зору, хвороби опорно-рухової та кровоносної систем, понад 55% відчували стрес та невпевненість під час адаптації до онлайн-навчання. Також виявлено їх бажання набути теоретичних знань і практичного досвіду щодо адекватної та ефективної рухової активності. Здоровий спосіб життя є особливо актуальним у нинішніх умовах тривалого змішаного навчання, спричиненого спочатку карантинном, а в подальшому воєнним станом.

Для уникнення несприятливих станів для здоров'я варто застосовувати здоров'язберезувальні технології.

1. Регулярні перерви. Часті перерви під час навчання допомагають зменшити навантаження на очі та мозок. Рекомендується вставати і робити легкі розтяжки, змінювати позу, вдихати свіже повітря. Це допомагає підтримувати фокус, знижувати стрес і запобігати втомі.

2. Фізична активність. Регулярна фізична активність має велике значення для здоров'я. Навіть коротка розминка чи вправи на свіжому повітрі можуть покращити кровообіг, сприяти концентрації та підвищити загальний настрій. Рекомендується приділяти хоча б 30 хвилин помірним фізичним вправам щодня.

Одним із ефективних способів зменшення негативного впливу під час онлайн-занять є впровадження фізкультпауз.

Фізкультпауза – ефективний засіб профілактики втоми.

Рекомендації щодо впровадження фізкультпауз:

- частота: кожні 45–60 хвилин навчання.
- тривалість: 5–10 хвилин.
- види вправ: вправи для очей, розтягнення м'язів, дихальні вправи, вправи на поставу.

Висновки. Короткочасна фізична активність покращує кровообіг, що мобілізує постачання кисню до мозку й м'язів; допомагає зняти напруження й втому, особливо після тривалого сидіння або розумової роботи, стимулює центральну нервову систему, підвищує рівень активності та зосередженості; знижує рівень стресу та сприяє емоційному розвантаженню. Регулярне використання фізкультпаузи під час дистанційного навчання сприятиме підвищенню успішності в діяльності здобувачів освіти.

Методичні рекомендації. Пропонуємо комплекси вправ, які можна виконувати самостійно та під час дистанційного навчання.

Вправи для очей (1–2 хвилини)

Мета: зняти зорове напруження після довгого сидіння перед екраном.

В.п. – сидячи на стільці, руки на колінах, вправи повторюємо 5-8 разів.

- 1) Затримати погляд на об'єкт на відстані 6 м протягом 20", далі повільне переведення погляду на близьку відстань (кінчик носа) із затримкою погляду на 20";
- 2) Переведення погляду вгору та вниз, голову не піднімаємо;
- 3) Голову тримаємо прямо, дивимося вліво, вправо;
- 4) Колові оберти очей.
- 5) Сильно зажмурюємо очі, потім широко відкриваємо.

Вправи для тулуба (5–8 хвилин)

Мета: зняти м'язову напругу та скованість у суглобах.

В.п. – сидячи на стільці, стопи на підлозі.

- 1) Руки в «замок», тягнемось вгору, плечі не піднімаємо;
- 2) Руки в «замок», тягнемось вперед, округляючи спину;
- 3) Руки в «замок», позаду, тягнемось, намагаючись звести лопатки;
- 4) Нахил тулуба вліво, права рука тягнеться в сторону-вгору. Те ж саме виконуємо вправо, змінюючи руки.
- 5) «Обіймашки». Руки в сторони – вдих, обійняли себе – видих.
- 6) Вихідне положення (в.п.) – руки в сторони, зігнуті в ліктях, долонями вгору;
 - 1 – підняти руки вгору;
 - 3 – в.п.
 - 3 – руки вперед;
 - 4 – в.п.
- 7) Поворот тулуба вліво, правою рукою тягнемось назад, за плече. Те ж саме вправо.

Вправи для стоп

Мета: покращити кровообіг, зняти скутість у суглобах.

Сидячи на стільці, руки на колінах, кожен вправу повторюємо не менше 10 разів.

- 1) В. п. – ноги на ширині стопи, по чергово виконуємо піднімання на носки та п'яти, при підніманні затримуємося на 3 сек.
- 2) В. п. – ноги на ширині стопи, по чергово виконуємо рухи на зовнішній та внутрішній стороні стопи.
- 3) В. п. – ноги на ширині стопи, піднімання пальців ніг, упор на п'яти.
- 4) В. п. – упор на п'ятах, згинання та розгинання пальців ніг.
- 5) В. п. – упор на носках, виконання колових обертів п'ятами вправо та вліво.
- 6) В. п. – упор на п'ятах, виконання колових обертів носками вправо та вліво.
- 7) В. п. – ступні біля ніжки стільця, виконуємо просування вперед, згинаючи пальці ніг, та повертаємося назад, також згинаючи пальці ніг.
- 8) В. п. – підняти зігнуту в колінному суглобі ногу, виконуємо кругові оберти гомілково-ступного суглоба вправо та вліво.
- 9) В. п. – випрямити ногу в коліні та підняти її, виконуємо оберти ступнею, малюючи цифру «8».
- 10) В. п. – ступні разом, пересування ніг в сторони, по чергово піднімаючи п'яти та носки.

ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стасик Світлана

викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач-методист»

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», kuzyakina.svetla@gmail.com

Анотація. У тезах розглянуто ефективні методи розвитку сили в умовах дистанційного навчання та представлено комплекси фізичних вправ, що сприяють розвитку витривалості. Зосереджено увагу на таких методах навчання, які легко пристосовуються до домашніх умов і мотивують здобувачів освіти.

Abstract. The theses consider effective methods of developing strength in distance learning conditions and present exercise complexes and methodological recommendations for their development.

Ключові слова: розвиток сили, дистанційне навчання, фізичне виховання, студентська молодь, рухова активність, фізична підготовка.

Keywords: strength development, distance learning, physical education, student youth, physical activity, physical training.

Постановка проблеми. Сила є провідною фізичною якістю, що визначає рівень загальної фізичної підготовленості та функціонального стану організму. В умовах дистанційного навчання зниження рухової активності та обмеження у використанні спортивного обладнання зумовлюють необхідність адаптації традиційних методик фізичного виховання та використання альтернативних методів тренувань, які можна ефективно виконувати вдома.

Виклад основного матеріалу. Силові вправи є ключовим компонентом фізичного виховання, що сприяє розвитку м'язової сили, витривалості й функціональної підготовленості. В умовах дистанційного навчання особливо актуальними є методи, які не потребують спеціального обладнання, легко адаптуються до домашнього середовища та підтримують мотивацію здобувачів освіти. У дослідженнях Базильчука В. та Самохвалової І. Ю. доведено ефективність таких методів у забезпеченні рухової активності студентів під час дистанційного навчання. [1, с. 6; 2, с. 3].

Сучасні методи силової підготовки, ефективні для дистанційного навчання, включають такі види тренувань.

Функціональне тренування: Цей підхід базується на виконанні комплексних вправ, які максимально імітують природні рухи людини, що забезпечує не лише розвиток основних

м'язових груп, але й значне покращення координації, балансу та стабільності корпусу [2, с. 3]. До типових вправ функціонального тренінгу, які успішно застосовуються у дистанційних програмах, належать:

- берпі: комплексна вправа, що поєднує присідання, віджимання та стрибок, сприяючи розвитку загальної витривалості та сили;
- маунтін-клаймбери (альпініст): динамічна вправа, що імітує біг в упорі лежачи, ефективно залучає м'язи корпусу, плечей та ніг;
- планка з підтягуванням колін: варіація статичної планки, що додатково включає динамічний рух, спрямований на зміцнення м'язів пресу та стегон.

Ізометричне тренування: Суть цього методу полягає у статичному напруженні м'язів без зміни довжини м'язових волокон та кута в суглобах. Лещенко Г. А. та Захарова О. В. відзначають, що ізометричні вправи є особливо цінними в умовах обмеженого простору та відсутності обладнання і сприяють зміцненню глибоких м'язів, розвитку м'язової витривалості та покращенню контролю над тілом [3, с. 191]. Базильчук В. та Базильчук О. також підкреслюють простоту виконання та високу ефективність ізометричних вправ для підтримки м'язового тонуусу в дистанційному форматі [1, с. 9]. До основних ізометричних вправ належать:

- статичні присідання (утримання «стілчика»): утримання положення присіду під прямим кутом у колінних суглобах протягом певного часу;
- утримання планки: фіксація положення тіла в упорі лежачи на передпліччях або прямих руках, підтримуючи пряму лінію тіла;
- утримання мостика: лежачи на спині з зігнутими колінами, піднімання та утримання тазу вгорі, напружуючи сідничні м'язи.

Колове тренування: Цей метод передбачає послідовне виконання серії силових вправ з мінімальними або відсутніми періодами відпочинку між ними. Самохвалова І. Ю. та Харченко С. М. вказують на ефективність кругового тренування для одночасного розвитку сили та витривалості в умовах дистанційного навчання, де комплекси вправ можуть бути легко візуалізовані через відеокomплекси або інфографіку [2, с. 4]. Дистанційні програми колових тренувань зазвичай включають:

- набір з 4-6 різних силових вправ (наприклад, присідання, віджимання, випади, планка, скручування);
- виконання кожної вправи протягом певного часу або кількості повторень;
- мінімальний відпочинок між вправами та між колами;
- виконання заданої кількості кіл.

Ексцентричне тренування: Даний метод акцентує увагу на фазі розтягнення м'язів під контрольованим навантаженням. Базильчук В. та Базильчук О. підкреслюють, що ексцентричні вправи можуть бути ефективним засобом розвитку сили та м'язової маси без використання додаткового обладнання, оскільки опір створюється власною вагою тіла [1, с. 11]. Прикладами ексцентричних вправ є:

- повільне опускання у присіданні: звичайна фаза присідання виконується значно повільніше, ніж підйом;
- негативні віджимання: опускання тіла до підлоги виконується повільно, а повернення у вихідне положення полегшується (наприклад, з колін);
- повільне опускання у випадах: контрольоване опускання коліна до підлоги під час виконання випадів.

Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ): НІТ передбачає чергування коротких періодів інтенсивних вправ з короткими періодами відпочинку або низькоінтенсивної діяльності. Ягодзінський В. П. та співавтори у своїх дослідженнях доводять, що НІТ є ефективним методом покращення фізичної форми, витривалості та метаболізму за мінімальних часових витрат, що робить його особливо привабливим для дистанційного навчання [4]. Дистанційні НІТ-тренування можуть включати:

- короткі інтенсивні вправи (наприклад, стрибки «джампінг джек», біг на місці з високим підніманням колін, берпі) тривалістю 20-40 секунд;
- короткі періоди відпочинку (10-20 секунд) або низькоінтенсивних вправ;
- повторення циклу протягом певного часу (наприклад, 15-30 хвилин).

Онлайн-моніторинг та гейміфікація: Використання фітнес-додатків та онлайн-платформ відіграє важливу роль у забезпеченні самоконтролю, створенні елементів змагання та підвищенні мотивації здобувачів освіти до регулярних занять фізичними вправами [2, с. 5; 3, с. 192].

Висновки. Силкові вправи є ефективним засобом фізичного виховання при дистанційному навчанні. Різноманітні методи тренувань, адаптовані до домашніх умов, забезпечують розвиток сили у здобувачів освіти. Застосування онлайн-технологій підвищує їхню мотивацію та залученість.

Методичні рекомендації.

Комплекс вправ «Функціональний тренінг»

1. Берпі – 8-10 повторень.
2. Маунтін-клаймбери (Альпініст) – 15-20 повторень на кожную ногу.
3. Планка з підтягуванням колін – 10-12 повторень на кожную ногу.
4. Присідання з вистрибуванням – 10-12 повторень.

5. Випади назад з підніманням коліна – 10-12 повторень на кожную ногу.
6. Віджимання з обертанням тулуба – 8-10 повторень на кожную сторону.
7. Сідничний місток на одній нозі – 12-15 повторень на кожную ногу.
8. Скручування велосипед – 15-20 повторень на кожную сторону (лікоть до коліна).

Комплекс вправ «Ізометричне тренування»

1. Стілець біля стіни (утримання) – 30-60 секунд.
2. Кут (утримання) – 20-40 секунд.
3. Місток на одній нозі (утримання) – 20-40 секунд на кожную ногу.
4. Планка бокова (утримання) – 30-60 секунд на кожную сторону.
5. Супермен (утримання) – 20-40 секунд.
6. Розгинання спини лежачи (утримання) – 20-40 секунд.
7. «Місток» для пресу (утримання) – 20-40 секунд.
8. Віджимання в середній фазі (утримання) – 20-40 секунд.

Комплекс вправ «Ексцентричне тренування»

1. Повільне опускання у присіданні – 10-12 повторень.
2. Негативні віджимання (з полегшенням підйому) – 8-10 повторень.
3. Повільне опускання у випадах – 10-12 повторень на кожную ногу.
4. Повільне опускання в «містку» на одній нозі – 8-10 повторень на кожную ногу.
5. Повільне опускання в «супермені» – 10-12 повторень.
6. Повільне опускання в зворотних віджиманнях від опори – 8-10 повторень.
7. Повільне опускання на одній нозі («пістолети» – часткова амплітуда) – 5-8 повторень на кожную ногу (амплітуда залежить від рівня підготовки).
8. Повільне опускання в скручуваннях на прес – 12-15 повторень.

Комплекс вправ «Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ)»

1. Берпі – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.
2. Маунтін-клаймбери (Альпініст) – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.
3. Стрибки «ножиці» – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.
4. Швидкі випади вперед (почергово) – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд (по 15-20 випадів на кожную ногу), відпочинок 15-20 секунд.
5. Стрибки з високим підніманням колін – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.

6. Швидкі віджимання від підлоги (або колін) – виконуйте максимально можливу кількість повторень протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.

7. Сквош-стрибки (присідання з вистрибуванням) – виконуйте максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.

8. Планка з підйомом руки/ноги (почергово) – виконуйте почергово кожену комбінацію (права рука-ліва нога, ліва рука-права нога) максимально швидко протягом 30-40 секунд, відпочинок 15-20 секунд.

Комплекс вправ «Колове тренування»

1. Присідання з власною вагою – 12-15 повторень.
2. Віджимання від підлоги (або колін) – 10-12 повторень.
3. Випади вперед (почергово) – 10-12 повторень на кожену ногу.
4. Сідничний місток – 15-20 повторень.
5. Зворотні віджимання від опори (стілець, диван) – 10-15 повторень.
6. Планка – утримуйте 45 секунд.
7. Супермен – 12-15 повторень.
8. Скручування на прес – 15-20 повторень.

Відпочинок між вправами: 15-30 секунд.

Кількість кіл: 2-3 (з відпочинком 1-2 хвилини між колами).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базильчук В., Базильчук О. Розвиток рухової активності студентів за дистанційними технологіями навчання. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2024. № 2(12). С. 6–12.

2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 1.

3. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 1 (207). С. 189–194.

4. Ягодзінський В. П., Іванов С. В., Слівінський Я. С. та ін. Вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань на рівень розвитку рухових якостей курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 11(171). С. 192–195.

ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Хорошенко Лариса

викладач вищої категорії,

ВСП «Гірничий фаховий коледж» КНУ, horosenkolaris@gmail.com

Анотація. У тезах розглянуто питання впровадження нейрогімнастичних вправ у систему фізичного виховання школярів в умовах дистанційного навчання. Висвітлюються основні принципи нейрогімнастики, її позитивний вплив на когнітивний розвиток, концентрацію уваги, координацію рухів та загальну ефективність навчального процесу. Запропоновано комплекс вправ, що можуть бути інтегровані в онлайн-заняття з фізичного виховання для покращення міжпівкульної взаємодії та розвитку когнітивних здібностей учнів.

Abstract. The theses consider the issue of introducing neurogymnastic exercises into the system of physical education of schoolchildren in conditions of distance learning. The main principles of neurogymnastics, its positive impact on cognitive development, concentration of attention, coordination of movements and the overall effectiveness of the educational process are highlighted. A set of exercises is proposed that can be integrated into online physical education classes to improve interhemispheric interaction and the development of students' cognitive abilities.

Ключові слова: нейрогімнастика, фізичне виховання, дистанційне навчання, когнітивний розвиток, координація рухів, міжпівкульна взаємодія.

Keywords: neurogymnastics, physical education, distance learning, cognitive development, coordination of movements, interhemispheric interaction.

Постановка проблеми. Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною сучасної освіти, однак воно породжує ряд викликів, зокрема, зниження рухової активності та концентрації уваги учнів. Відсутність традиційних уроків фізичного виховання негативно впливає на здоров'я школярів, спричиняючи гіподинамію, порушення постави та зниження когнітивних функцій.

Нейрогімнастика – це система спеціальних вправ, спрямованих на активацію роботи обох півкуль мозку, покращення міжпівкульної взаємодії та стимуляцію нейронних зв'язків. Використання нейрогімнастичних вправ у фізичному вихованні може значно покращити когнітивний розвиток школярів, підвищити рівень їхньої активності та адаптаційні можливості в умовах дистанційного навчання [1].

Використання нейрогімнастичних вправ на уроках фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є ефективним методом для підтримання рухової активності та покращення когнітивних функцій учнів. Вправи сприяють гармонізації роботи мозку, покращенню концентрації, розвитку логічного та творчого мислення, що позитивно впливає на загальну ефективність навчального процесу [5].

У сучасних умовах навчання гостро постає питання розвитку в учнів здатності до ефективного опанування нової інформації та швидкого переключення уваги. Дослідження в галузі нейропсихології підтверджують, що фізична активність є одним із найважливіших факторів розвитку мозку, а вправи, що поєднують рухові та когнітивні завдання, сприяють покращенню концентрації, пам'яті та мислення.

Завдяки дистанційним технологіям учні отримують можливість опановувати матеріал у власному темпі, однак зменшення фізичної активності негативно впливає на їхню працездатність та психоемоційний стан. Саме тому впровадження нейрогімнастичних вправ у дистанційне навчання є актуальним і перспективним напрямом розвитку фізичного виховання [2].

Виклад основного матеріалу.

1. Основи нейрогімнастики

Нейрогімнастика базується на взаємодії лівої та правої півкулі мозку. Ліва півкуля відповідає за логічне мислення, мовлення, аналіз та послідовність, а права — за образне мислення, творчість та просторову орієнтацію. Виконання вправ, що активують обидві півкулі одночасно, сприяє покращенню розумових здібностей та фізичної координації [4].

2. Методичні аспекти виконання нейрогімнастичних вправ

Для ефективного використання нейрогімнастики в умовах дистанційного навчання слід враховувати наступні аспекти:

- Доступність вправ – важливо, щоб учні могли виконувати вправи в домашніх умовах без потреби в спеціальному обладнанні. Бажано, щоб завдання не вимагали багато простору і могли виконуватися навіть у невеликій кімнаті.
- Чіткість інструкцій – кожна вправа має бути добре пояснена. Викладачі можуть використовувати відеоінструкції, демонстрації в режимі реального часу або покрокові текстові описи для кращого розуміння учнями.
- Регулярність виконання – для досягнення ефекту вправи слід виконувати систематично. Оптимальним є включення нейрогімнастики на початку уроку як розминку, а також у вигляді рухових пауз під час онлайн-занять.

- Поєднання рухових та когнітивних завдань – нейрогімнастика передбачає залучення не тільки фізичних, а й розумових процесів. Наприклад, виконуючи вправу «Кулак-ребро-долоня», учні можуть паралельно рахувати або промовляти алфавіт.

- Адаптація вправ для різних вікових груп – вправи повинні бути адаптовані до рівня розвитку учнів. Молодшим школярам слід пропонувати простіші завдання з більшою кількістю повторень, а старшим – вправи з елементами складніших когнітивних процесів.

- Створення мотивації – навчальний процес повинен бути цікавим для учнів. Викладачі можуть використовувати ігрові методи, змагання або вправи на час, що стимулюють учнів до активного виконання завдань.

- Зворотний зв'язок і самоконтроль – після виконання вправ учні можуть оцінювати власний рівень концентрації, фізичного стану та покращення когнітивних здібностей. Використання анкет або коротких рефлексій допоможе учням самостійно аналізувати результати та вдосконалювати свої навички [3].

Висновки. Регулярне впровадження нейрогімнастики дозволяє не лише підтримати фізичну активність школярів, а й розвинути їхні розумові здібності, що робить навчальний процес більш продуктивним і цікавим.

Методичні рекомендації. У рамках дослідження було відібрано комплекс вправ, що можуть бути використані на уроках фізичного виховання.

Комплекс нейрогімнастичних вправ

Вправи для активації міжпівкульної взаємодії

1. «Лінива вісімка» – малювання знаку нескінченності у повітрі обома руками одночасно.
2. «Кулак-ребро-долоня» – почергове змінювання положення руки (кулак, ребро, долоня).
3. «Вухо-ніс» – дотик правою рукою до лівого вуха, а лівою до носа з наступним швидким перемиканням рук.

Вправи для правої півкулі

4. «Дзеркальне малювання» – одночасне малювання різних фігур обома руками.
5. «Шлях у лабіринті» – проходження намальованого лабіринту однією рукою, малювання візерунків іншою.
6. «Розмальовка у задзеркаллі» – розфарбування малюнка, дивлячись лише у дзеркало.

Вправи для лівої півкулі

7. «Перехресне письмо» – одночасне написання одного і того ж слова двома руками.
8. «Логічні задачі з лічбою» – виконання математичних завдань під час рухових вправ.
9. «Мовний марафон» – швидкий підбір слів за певною тематикою.

Вправи для розвитку синергії

10. «Сонечко і місяць» – одночасне малювання різних геометричних фігур двома руками.
11. «Танець з розумінням» – виконання ритмічних рухів із паралельним промовлянням чисел або слів.
12. «Поплескали – погладили» – одночасне плескання однією рукою по плечу, а іншою – погладжування по голові.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко Т. М. Освітня кінезіологія та застосування нейрогімнастичних вправ на уроках в початковій школі. *На Урок*. 2023.

URL: <https://naurok.com.ua/osvitnya-kineziologiya-ta-zastosuvannya-neyrogimnastichnih-vprav-na-urokah-v-pochatkoviy-shkoli-378346.html>

2. Варивода К. Нейрогімнастика як ефективний метод покращення когнітивних функцій школярів: аналітичний огляд. *Соціальні та поведінкові науки*. 2023. №1. С. 116–125. DOI: 10.31470/2786-5868-2023-1-116-125

3. Гармонізація психофізичного стану школярів засобами нейрогімнастики та кінезіологічних вправ. *Всеосвіта*. 2020.

URL: <https://vseosvita.ua/library/garmonizacia-psihofizicnogo-stanu-skolariv-zasobami-neyrogimnastiki-ta-kineziologicnih-vprav-251648.html>

4. Освітня кінезіологія і нейрогімнастика: Вправи для активізації розумової діяльності та зняття стресу. *Всеосвіта*. 2023.

URL: <https://vseosvita.ua/library/osvitnia-kineziolohiia-i-neirohimnastyka-vpravy-dlia-aktyvizatsii-rozumovoi-diialnosti-ta-zniattia-stresu-752168.html>

5. Пахомова І. Нейрогімнастичні вправи (+ шаблон у вільному доступі). *Блог Ірини Пахомової*. 2023.

URL: https://educationpakhomova.blogspot.com/2023/11/blog-post_30.html

III. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗАПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Боско Наталя

доктор філософії PhD,

*Криворізький фаховий коледж торгівлі та готельно-ресторанного бізнесу,
Криворізький державний педагогічний університет, averyanovanm@gmail.com*

Загальновідомо, що сьогодні в практику роботи підприємств активно впроваджується штучний інтелект (ШІ), який сприяє оптимізації виробничих процесів, підвищенню якості продукції та відкриває нові можливості для навчання та розвитку персоналу, забезпечуючи конкурентоспроможність підприємства на ринку, тому знання принципів роботи та вміння використовувати ШІ є необхідною частиною підготовки студентів до майбутньої діяльності, що потребує оновлення змісту їх професійної підготовки.

Метою дослідження є визначення основних напрямів впровадження штучного інтелекту в процес професійної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти.

Для впровадження штучного інтелекту в процес професійної освіти, оновлення освітніх програм із урахуванням нових вимог, що з ним пов'язані, члени викладацького колективу коледжів, закладів вищої освіти проходять активну підготовку, зокрема досліджують інформаційні джерела, беруть участь у спеціалізованих програмах, семінарах та тренінгах, вивчають різноманітні програми та платформи, які використовують штучний інтелект на підприємствах та для організації освітнього процесу, оцінювання, аналізу даних, створення й автоматизації завдань. Криворізький фаховий коледж торгівлі та готельно-ресторанного бізнесу (КФК ТГРБ) не є винятком. У контексті інтенсифікації розробки означеного напрямку у КФК ТГРБ, всі викладачі фахових та загальноосвітніх дисциплін були залучені до ґрунтовного опрацювання науково-методичної літератури та аналізу досвіду функціонування підприємств різноманітних сфер діяльності [1], [2], [3]. Результатом даної роботи стали кроки щодо визначення пріоритетних напрямів інтеграції штучного інтелекту в освітній процес професійної підготовки та навчання дисциплін для спеціальностей 071 «Облік і оподаткування», 181 «Харчові технології», 241 «Готельно-ресторанна справа», 076 «Підприємництво та торгівля». Було розроблено програму, на її реалізацію передбачено

наступні 2 роки, вона передбачала ознайомлення (в рамках роботи циклових комісій) та включення в робочі навчальні програми різних аспектів ШІ.

Розглянемо більш детально, як Штучний інтелект впроваджується в освітній процес на циклових комісіях.

Добре відомо, що роль комісій загальнотехнічних та гуманітарних дисциплін у контексті використання штучного інтелекту є надзвичайно важливою, оскільки їм відведено першочергову роль у наданні фундаментальних знань та ознайомленні з етичними принципами використання штучного інтелекту, формування вміння його ефективно застосовувати для вирішення простих практичних завдань, які виникають під час вивчення дисциплін загальноосвітнього циклу, їх подальшого навчання та професійної діяльності, а також сприяти дослідженню ними платформ, які використовують ШІ, що покликані створювати графічні матеріали (відео, зображення, інфографіку), інші сервіси й додатки, які стануть у пригоді студентам під час майбутньої професійної діяльності. Особливу увагу приділяємо також питанню академічної доброчесності, що передбачає ознайомлення студентів з етичними принципами використання ШІ, як цифрового інструменту, який може нести в собі потенційні ризики та етичні дилеми.

Представники комісії харчових технологій та готельно-ресторанної справи, орієнтуються на потребу ознайомити майбутніх харчових технологів із можливостями ШІ, як інструменту оптимізації шаблонних завдань та виробництв, управління складською діяльністю, потенціалом у сфері для обслуговування клієнтів, контролю якості. Особливу увагу викладачів комісії привертає напрям розробки нових продуктів за допомогою ШІ, який може запропонувати незвичні комбінації та поєднання смаків [4].

Зважаючи на визначені Комісією обліку та економічних дисциплін ключових завдань ШІ в обліку та аудиті, студенти повинні засвоїти принципи застосування штучного інтелекту для аналізу великого обсягу даних для різних економічних процесів, набути навички інтерпретації результатів такого аналізу для прийняття обґрунтованих рішень, опанувати методи прогнозування попиту за допомогою інструментів ШІ, а також навчитися використовувати штучний інтелект для комплексної оцінки та управління різноманітними ризиками, як інструменту оптимізації розвитку підприємства [5].

Викладачі Комісії підприємництва та торгівлі зазначили, що студенти мають бути ознайомлені із можливостями ШІ для розробки нових продуктів, де він допомагає аналізувати ринкові тенденції, прогнозувати попит та оптимізувати дизайн, контроль якості продукції та послуг, автоматизуючи виявлення дефектів та забезпечуючи відповідність стандартам із високою точністю. Особливу увагу викладачі комісії звертають на потенціал штучного інтелекту у напрямі персоналізації, зокрема він дозволяє створювати унікальний

клієнтський досвід через індивідуалізоване обслуговування, а також проводити високоефективні, цільові кампанії завдяки персоналізації маркетингу.

Таким чином, нестандартні підходи різних циклових комісій свідчать про комплексне розуміння викладачами коледжу необхідності інтеграції штучного інтелекту в процес професійної підготовки здобувачів. Кожна комісія, зважаючи на специфіку своєї галузі, визначає ключові аспекти застосування ШІ, починаючи від формування фундаментальних знань та етичних принципів його використання в загальнотехнічних та гуманітарних дисциплінах, до практичного застосування в оптимізації виробничих процесів (харчові технології), аналізі даних та управлінні ризиками (облік та економіка), а також у розробці нових продуктів та персоналізації роботи із клієнтами (підприємництво та торгівля). Такий міждисциплінарний підхід спрямований на формування у студентів системного розуміння потенціалу штучного інтелекту як засобу вирішення різноманітних професійних завдань та підготовки їх майбутньої професійної діяльності. Очевидно, що перелік вищезазначених напрямів впровадження штучного інтелекту не є вичерпним, оскільки сфера його застосування постійно розширюється, а підприємства здійснюють постійний пошук нових можливостей його використання, проте ознайомлення з ними під час навчання у закладі фахової передвищої освіти є важливим кроком для підготовки студентів до життя в умовах цифрової економіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Kholiavko, N., Sadchykova, I., & Kolotok, M. (2023). Directions of use of artificial intelligence in banking institutions. *Problems and Prospects of Economics and Management*, (2(34)), 192–203. Doi:10.25140/2411-5215-2023-2(34)-192-203
2. Винничук Р. Штучний інтелект в харчовій промисловості. *Grail of Science*. 2024. № 43. С. 335–343. URL: Doi: 10.36074/Grail-Of-Science.06.09.2024.043 (дата звернення: 14.04.2025).
3. Кузьомко В., Бурангулова В., Бурангулова В. Можливості використання штучного інтелекту в діяльності сучасних підприємств. *Економіка та суспільство*. 2021. №32. Doi:10.32782/2524-0072/2021-32-67
4. Магиляс Ю., Корсун В., Миргородська М. Пріоритетні напрямки впровадження штучного інтелекту в публічне управління. *Public Administration Aspects*. 2023. №11(4). С.97–103. Doi:10.15421/152358
5. Розіт Т. В., Мурадова К. З. Штучний інтелект в аудиті і бухгалтерському обліку. *Efektivna ekonomika*. 2024. № 4. Doi: 10.32702/2307-2105.2024.4.76 (дата звернення: 14.04.2025).

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «БІОЛОГІЯ І ЕКОЛОГІЯ»

Галітовська Наталя

кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії»,

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», galitovskaan@gmail.com

У наш час суспільство все частіше починає розуміти, що життя людини можливе тільки у взаємодії з природою. Людина є частиною природи, а природа – середовищем її існування. З роками біологічний баланс, який повинен існувати, переходить у режим протистояння. Непорозуміння між природою і людиною призводить до виникнення екологічних проблем, які в умовах сьогодення набувають глобального характеру. Ми не можемо зупинити розвиток людства, та і немає в цьому потреби, але ми можемо мінімізувати свій негативний вплив на стан довкілля.

Саме тому формування екологічної свідомості серед населення є одним з найважливіших питань на шляху подолання проблем, пов'язаних зі змінами клімату – глобальне потепління, забруднення повітря, втрата біологічного різноманіття тощо. Особливо актуальним є формування екологічної свідомості майбутніх медичних працівників. Студенти-медики краще за інших усвідомлюють, що нові екологічні проблеми – це одна з головних загроз для здоров'я населення. Здоров'я людини цілком залежить від стану навколишнього середовища, тому обізнаність щодо цього питання є важливою складовою у професійній підготовці здобувачів освіти медичних коледжів.

Формування екологічної свідомості у молоді здійснюється під час навчально-виховного процесу. Спостереження свідчать про те, що, вступаючи до медичного коледжу, здобувачі освіти опосередковано ознайомлені з глобальними екологічними проблемами, але екологічний стан нашої місцевості їх непокоїть, тому вони проводять паралель між захворюваннями та екологічними катаклізмами. За останні роки турбує і негативний вплив війни на різні екосистеми. На жаль, для невеликого відсотку молоді взагалі це не є проблемою, тому викладачі коледжу вважають необхідним формувати у здобувачів освіти екологічну свідомість, а саме:

- формування системи цінностей щодо живих організмів і біосфери в цілому;
- розуміння власної та колективної відповідальності за стан довкілля;
- розуміння наслідків впливу навколишнього середовища на здоров'я людини;
- формування власної стратегії поведінки та формування практичних навичок.

У коледжі активно використовуються усі традиційні методи навчання, що сприяють формуванню вмінь здобувати і систематизувати інформацію, але найбільша увага приділяється саме інтерактивному навчанню.

Інтерактивне навчання – це сучасні методи, які передбачають активну участь здобувачів освіти (чого не вистачає їм протягом кількох років дистанційного навчання), методи, за допомогою яких трансформується теоретичний матеріал, формуються практичні навички, вміння мислити, комунікувати і головне формується відповідальне ставлення до природи. Під час теоретичних і практичних занять з дисципліни «Біологія і екологія» здобувачам найбільш цікаво створювати презентації або готувати доповіді на екологічні теми, готувати дослідницькі проекти, моделювати екологічні ситуації, працювати в групах, брати участь у тренінгах та тематичних вікторинах.

Наприклад, при вивченні теми «Антропічний вплив на атмосферу» здобувачі освіти об'єднуються в групи за місцем проживання і проводять дослідження стану повітря у своєму населеному пункті або області та аналізують вплив забруднення на здоров'я мешканців.

Використовуючи доступні інтернет-джерела, групи ознайомлюються з картами забруднення України, перевіряють стан навколишнього середовища регіону, в якому живуть (рис. 1, 2). На наступному етапі складають власні карти-схеми, де вказують, якими речовинами забруднюються їх регіони. Обов'язково в такій роботі студенти розробляють рекомендації, як захиститися населенню від шкідливого впливу, роблять висновки про важливість екологічних знань у житті сучасної людини.

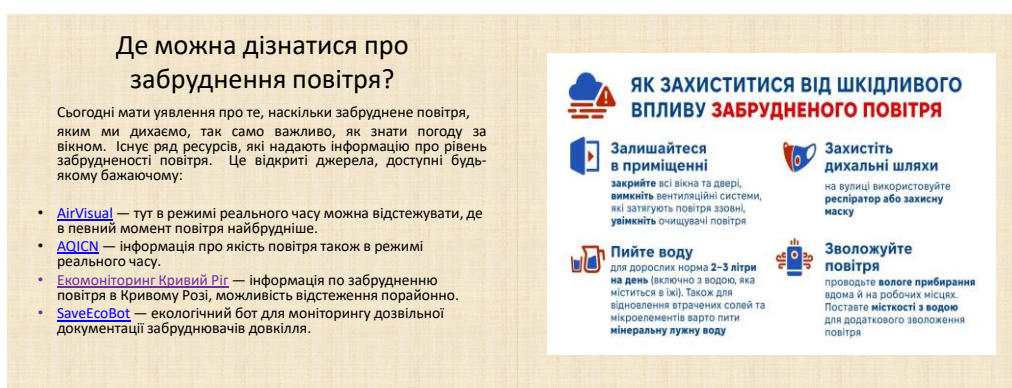


Рисунок 1, 2. Карти забруднення України

Джерело: використанілюстративні матеріали, що знаходяться у вільному доступі в мережі Інтернет

А під час вивчення теми «Антропічний вплив на біорізноманіття» намагаються моделювати екологічні ситуації, пов'язані із зникненням одного з видів живих організмів та деградацією цілої екосистеми, Також здобувачам цікаво аналізувати існуючі статистичні дані щодо кількості захворювань, викликаних незадовільним станом довкілля, вести свій облік.

Для розуміння власної відповідальності за стан навколишнього середовища всі учасники освітнього процесу коледжу беруть участь в екологічних акціях, конференціях, вікторинах, займаються екологічною освітою. Але найбільш активно студенти-медики вивчають вплив чинників довкілля на розвиток онкологічних, хронічних, алергічних, респіраторних захворювань. Такий підхід розвиває міждисциплінарні зв'язки та професійні навички.

Особливо імponує молоді можливість самостійно робити вибір, аналізувати, оцінювати, а головне – ухвалювати рішення і відстоювати свою позицію. Завжди мобільно проходять заняття, де, наприклад, студентам надається можливість спробувати добрати аргументи «за чи проти» використання ГМО і довести правильність своїх або наукових тверджень. Актуальність цієї теми для майбутніх медичних працівників ще в тому, що вплив ГМО на здоров'я людини до цього часу залишається без відповіді.. (рис. 3,4)



Рисунок 3, 4. Вплив ГМО на здоров'я людини

Джерело: використані ілюстративні матеріали, що знаходяться у вільному доступі в мережі Інтернет

Використання інтерактивних методів під час вивчення дисципліни «Біологія і екологія» допомагає легко засвоювати теоретичний матеріал, здобувати практичні навички, змінювати своє ставлення до біосфери в цілому. Обов'язково треба акцентувати увагу, що це є надзвичайно важливо при підготовці медичних фахівців, оскільки саме вони під час своєї професійної діяльності будуть поширювати знання про здоровий спосіб життя та про небезпечний вплив на здоров'я людей екологічних чинників.

ОСВІТНІ ІННОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДШИХ БАКАЛАВРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА: ІНТЕРАКТИВНИЙ ПІДХІД

Грушецька Анна

викладач фахового медичного коледжу,

Івано-Франківського національного медичного університету

Кафедра внутрішньої медицини №2 та медсестринства

м. Івано-Франківськ, Україна, e-mail: anna1hrushetska@gmail.com

Анотація. У статті висвітлено актуальні аспекти впровадження інтерактивних методів навчання у процес підготовки молодших бакалаврів за спеціальністю 223 «Медсестринство». Розглянуто приклади використання рольових ігор та моделювання клінічних ситуацій у межах дисципліни «Медсестринство у внутрішній медицині». Проаналізовано ефективність такого підходу щодо формування клінічного мислення, розвитку професійних компетентностей і підвищення якості засвоєння навчального матеріалу. Зроблено висновок про доцільність широкого застосування інтерактивних технологій як інструменту розвитку фахових якостей майбутніх медичних працівників.

Abstract. The article highlights the current aspects of implementing interactive teaching methods in the process of training junior bachelors in specialty 223 "Nursing". Examples of the use of role-playing games and modeling of clinical situations within the discipline "Nursing in Internal Medicine" are considered. The effectiveness of this approach in terms of forming clinical thinking, developing professional competencies, and improving the quality of learning material is analyzed. A conclusion is made about the feasibility of widespread use of interactive technologies as a tool for developing the professional qualities of future medical workers.

Ключові слова: інтерактивні методи, медсестринство, рольова гра, клінічне мислення, фахова передвища освіта, освітні інновації.

Keywords: interactive methods, nursing, role-playing, clinical thinking, professional pre-higher education, educational innovations.

Постановка проблеми. Система медсестринської освіти в Україні сьогодні зазнає суттєвих трансформацій у контексті євроінтеграційних процесів, модернізації медичної галузі та підвищення вимог до якості надання медичних послуг. У таких умовах підготовка фахових молодших бакалаврів за спеціальністю 223 «Медсестринство» повинна відповідати сучасним міжнародним стандартам. Вона має поєднувати професійну компетентність, етичні засади діяльності, критичне мислення та здатність до ефективної міждисциплінарної співпраці. Сучасний світ є свідком величезного та швидкого технологічного прогресу та

розвитку в різних аспектах, якого раніше не було, що зробило нас нездатними обійтися без сучасних технологій у нашому повсякденному житті, незалежно від обставин [1].

Особливої актуальності набуває впровадження інноваційних освітніх технологій у закладах фахової передвищої освіти, які сприяють формуванню конкурентоспроможного та професійно підготовленого медичного фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом інтерактивні методи навчання все активніше впроваджуються у медичну освіту. Дослідники Ребух Л. З. (2022), Білоус І.І. (2022), Дем'янюк А.В. (2022), Савіцька О. В., (2022) відзначають, що рольові ігри, клінічні кейси та симуляційне навчання сприяють підвищенню мотивації до навчання, удосконаленню практичних навичок та розвитку критичного мислення у студентів медичних спеціальностей.

Мета публікації: описати досвід використання інтерактивних методів навчання при підготовці молодших бакалаврів медсестринства на прикладі викладання дисципліни «Медсестринство у внутрішній медицині» та проаналізувати ефективність таких підходів у формуванні професійних компетентностей [8].

Виклад основного матеріалу. У процесі викладання дисципліни «Медсестринство у внутрішній медицині» викладачі фахового медичного коледжу ІФНМУ активно використовують інтерактивні методи навчання, зокрема рольові ігри. Вони моделюють сценарії різноманітних клінічних ситуацій у межах терапевтичної практики відповідно до календарно-тематичного плану занять, а також здійснюють контроль за логікою мислення та правильністю дій студентів під час надання невідкладної допомоги. Ролі пацієнтів у таких заняттях виконують самі студенти. Кожній групі пропонується конкретна клінічна ситуація з обмеженим часом для її вирішення.

Такий підхід вимагає від студентів не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й умінь ефективно застосовувати їх на практиці. Особлива увага приділяється розвитку клінічного мислення: аналізу клінічної ситуації, виявленню причинно-наслідкових зв'язків, постановці сестринського діагнозу, складанню плану догляду та наданню невідкладної допомоги. Незважаючи на уявну простоту деяких завдань, для їхнього вирішення студентам потрібно опрацювати значний обсяг інформації та прийняти обґрунтоване професійне рішення.

Такий формат занять розвиває аналітичне мислення, сприяє поєднанню теоретичних знань із практикою, розвитку вмінь розв'язувати проблемні ситуації, ухвалювати правильні рішення, дискутувати з викладачем і колегами. Це має велике значення для подальшої професійної діяльності майбутніх медичних працівників [5].

Ефективність засвоєння навчального матеріалу оцінюється шляхом порівняння результатів вхідного та вихідного тестування, що дозволяє відстежити динаміку навчальних досягнень і своєчасно виявити прогалини у знаннях.

Використання інтерактивних методів також сприяє зменшенню психологічної дистанції між викладачем і студентом, створюючи сприятливе середовище для активної участі в освітньому процесі. Це підвищує зацікавленість, стимулює мислення, покращує засвоєння матеріалу та вдосконалює практичні навички [3].

Висновки. Інтерактивні методи навчання є ефективною альтернативою традиційним підходам у підготовці майбутніх фахівців зі спеціальності «Медсестринство». Вони не лише сприяють глибшому засвоєнню знань, а й формують важливі професійні якості: навички командної роботи, відповідальність, критичне мислення, здатність до аналізу, синтезу та оцінювання професійної інформації. Такий підхід забезпечує активну участь кожного студента в освітньому процесі, де важливим є не лише результат, а й процес прийняття рішень, максимально наближений до умов майбутньої професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ребуха Л. З. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С.4–10, 37–41.
2. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку : матеріали V Міжнар.наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 11 травня 2023 р. / за заг. ред. Ребухи, Л.З.
3. Дем'янюк А.В., Білоус І.І., Кричківська О.В. Тернопіль : Західноукраїнський нац. ун-т, 2023. С.410.
4. Барна О. В., Кузьмінська, О. Г. Визначення готовності закладу вищої освіти до цифрової трансформації. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Тернопіль, 30 квітня 2020 р. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С.92-94.
5. Башкір О. І. Активні й інтерактивні методи навчання у вищій школі. *Педагогіка та психологія*. 2018. №60. С.33–44.
6. Безпалько О. В. Компетентнісний спектр майбутнього педагога як основа професіоналізму. *Проблеми освіти*: зб. наук. пр. Житомир, 2015. С.60-64,84.
7. Коваленко О.М. Сучасні підходи до формування професійних компетентностей у студентів медичних закладів освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021. №3. С.56–61.
8. Національна стратегія розвитку медичної освіти в Україні на 2021–2031 роки. К.: МОЗ України, 2021.

РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ НАВЧАННЯМ (LMS) ТА ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Долинський Володимир

в.о. начальника відділу забезпечення якості освіти та інформаційних технологій,

Донецький національний медичний університет,

асистент кафедри внутрішньої медицини №1, tahorg.st@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1103-7725>

Кумачов Олександр

заступник директора навчально-наукового інституту післядипломної освіти Донецького

національного медичного університету

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5650-7437>

Анотація: У тезах наукового дослідження проаналізовано розповсюджені системи управління навчанням (LMS) та інструменти штучного інтелекту, а також запропоновані методи їх раціонального та ефективного використання в освітньому процесі.

Abstract: The theses of the scientific research analyze the widespread learning management systems (LMS) and artificial intelligence tools, as well as propose methods for their rational and effective use in the educational process.

Ключові слова: системи управління навчанням, LMS, штучний інтелект, освітній процес.

Keywords: learning management systems, LMS, artificial intelligence, educational process.

Бурхливий розвиток інформаційних технологій у XXI сторіччі призвів до значних змін у суспільстві: методи комунікації, пошуку інформації, роботи та навчання значно відрізняються від попередніх поколінь. Більшість людей, особливо молодь, вже не може уявити повсякденне життя без смартфона, а держави розбудовують системи цифрової взаємодії з громадянами. Системи освіти різних країн намагалися обмежено та дуже обережно інтегрувати надбання цифрової ери в освітній процес, але пандемія коронавірусу внесла різкі корективи в подібні впровадження – заклади освіти різних рівнів опинилися у ситуації, коли освітній процес потрібно було швидко організувати у дистанційному форматі зі збереженням достатньої ефективності. І тут у нагоді стали системи управління навчанням (LMS, learning management systems) – комплекси програмного забезпечення для організації освітнього процесу у дистанційному або змішаному форматі[1]. В Україні використання

таких систем повторно стало у нагоді після початку повномасштабної російської військової агресії, особливо для прифронтових територій.

Штучний інтелект (ШІ), зокрема великі мовні моделі, які здатні генерувати структуровані та змістовні тексти також активно застосовуються підприємствами, установами та організаціями, у той же час етичні аспекти застосування ШІ в освітньому процесі залишаються розмитими, в більшості закладів освіти немає чіткої стратегії та політики використання ШІ, викладачі не мають достатніх знань для імплементації великих мовних моделей у освітній процес, а здобувачі освіти використовують ШІ для автоматичного створення есе, вирішення математичних задач та списування. Та чи є використання систем управління навчанням доцільним при переважно очному форматі навчання? Чи можливо ефективно працювати з ШІ у освітньому процесі?

Метою нашого дослідження було оцінити наявні в Україні розповсюджені системи управління навчанням та великі мовні моделі та проаналізувати можливості їх раціонального використання у освітньому процесі.

Ми проаналізували наукові статті стосовно використання LMS та ШІ у освітньому процесі, а також оцінили функціонал, вартість та складність у розгортанні, підтримці та використанні LMS та ШІ.

Результати: Аналіз наукової літератури стосовно використання LMS та ШІ у освітньому процесі українською та англійською мовами виявив відсутність системного підходу до аналізу впровадження та використання LMS. Фактично, після закінчення пандемії коронавірусу, інтерес до теми дистанційного та змішаного навчання та LMS значно знизився у розвинених країнах. Більшість наукових статей після 2022 року, за винятком українських дослідників, написані представниками Африки, Близького Сходу та Південні-Східної Азії – регіонами, де доступ до очного освітнього процесу може бути ускладнений внаслідок економічних причин та природних катаклізмів[2,3,4]. Частковою проблемою є те, що наукові роботи стосовно використання ШІ у освіті не встигають за темпом розвитку технології: поки окремі дослідники обговорюють етичні та правові аспекти, на ринку з'являються нові версії інструментів на основі ШІ [5].

Оцінка функціоналу, вартості та складності у застосуванні виявила наступне: найкращою LMS для закладів вищої освіти з великої кількості здобувачів освіти залишається Moodle, особливо у варіанті застосування як платформи для післядипломної освіти, але ця система потребує одночасно фінансових ресурсів та організації курсів підвищення цифрової грамотності науково-педагогічних працівників.

Якщо заклад середньої, фахової передвищої або вищої освіти має контингент до 2-3 тисяч здобувачів освіти і планує використовувати LMS як додатковий елемент освітнього

процесу, то такі міні-LMS зі спрощеним функціоналом як Google Workspace for Education та Microsoft Teams for Education дозволять швидше розгорнути систему та не потребують значного підвищення цифрових компетенцій педагогів, а більшість закладів можуть отримати ці сервіси безкоштовно.

На нашу думку, системам управління навчанням є місце при організації очного освітнього процесу. Викладач у своїх курсах/віртуальних навчальних кімнатах LMS має можливість структуровано розмістити навчальні матеріали відповідно до тем та модулів, включаючи посилання на найновіші статті у профільних виданнях або інформаційні матеріали у мережі Інтернет та регулярно їх оновлювати без необхідності залучення допоміжного персоналу. Здобувачі освіти у свою чергу мають якісні адаптовані матеріали під рукою у одному місці, до яких можна повернутися у будь-який час для самостійної підготовки. Це значно зручніше ніж користування сайтами кафедр або бібліотекою і підвищує вірогідність більш ретельного ознайомлення здобувачів освіти з навчальними матеріалами. Також системи управління навчанням дозволяють створювати тестові завдання, автоматично переміщувати їх та оновлювати у будь-який момент з автоматичним зберіганням результатів відповідей, що зменшує навантаження на викладачів.

У LMS можливо легко зробити творчі або групові завдання з високим рівнем візуалізації, які б інакше було б набагато важче реалізувати і вони би потребували багато витратних матеріалів. А додаткове програмне забезпечення у рамках систем управління навчанням з елементами гейміфікації (наприклад Labster, Body Interact, CASUS Online) підвищує інтерес здобувачів освіти та спонукає їх до продуктивної самостійної роботи.

Серед найбільш розповсюджених ШІ на основі великих мовних моделей можна виділити 3 чат-бота, кожен з яких має сильні та слабкі сторони. Gemini від Google надає розгорнуті відповіді з додатковими опціями та має функцію глибокого пошуку (Deep Search), але погано генерує зображення. Copilot від Microsoft добре справляється з математичними завданнями та комп'ютерним кодом, а от відповіді на запитання дає у занадто неформальному стилі. ChatGPT від OpenAI найкраще справляється з генерацією великого об'єму тексту або покращенням готового тексту відповідно до вимог та стилю, а також добре генерує зображення, але ефективність безкоштовної версії значно нижча.

ШІ на основі великих мовних моделей є потужним інструментом, і навчити здобувачів освіти використовувати його з користю та відповідно до етичних та юридичних норм є складною, але можливою у виконанні задачею для викладача. ШІ може значно знизити навантаження на педагогів за рахунок генерації чернеток завдань будь-якою складності, які викладач творче доробляє під свою методику та потребу. Також ШІ може

створити зображення, які можна використовувати у завданнях та навчальних матеріалах без порушення авторського права.

Здобувачів освіти потрібно залучати до завдань, які передбачають контроль за ШІ та логічне мислення, наприклад разом зі здобувачами освіти зробити запит до ШІ, а отриману відповідь проаналізувати на вичерпність та точність. Важливо продемонструвати студентам, що ШІ може помилятися або «галюцинувати». Потрібно попереджати їх про неефективність пошуку інформації за допомогою ШІ у звичайному режимі, особливо стосовно спеціалізованої інформації.

Отримані результати дозволяють зазначити наступне:

1. Системи управління навчанням можна ефективно використовувати у якості допоміжного освітнього інструменту під час очного навчання.
2. Вибір LMS залежить від рівня закладу та кількості здобувачів освіти у ньому.
3. У якості допоміжної системи можна використовувати більш прості LMS, які безкоштовно доступні для більшості закладів освіти в Україні.
4. Великі мовні моделі ШІ потрібно інтегрувати в освітній процес для формування культури їх використання у студентів та зниження навантаження на викладача.
5. При виборі ШІ потрібно пам'ятати про слабкі сторони кожного чат-бота і обирати не за умовними вподобаннями, а відповідно до специфіки завдання. Додатково на вибір впливає можливість користування преміум-версіями при умові наявності ліцензії на певну LMS.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bradley, V. M. Learning Management System (LMS) use with online instruction. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*. 2021. №4(1). С.68-92. <https://doi.org/10.46328/ijte.36>
2. Kassim, W. Z. W. Google Classroom: Malaysian University Students' attitudes towards its use as learning management system. *Brazilian Journal of Development*. 2024. №10(1). С.207–223. <https://doi.org/10.34117/bjdv10n1-015>
3. Adel Abdulmohsen Alfalah. Factors influencing students' adoption and use of mobile learning management systems (m-LMSs): A quantitative study of Saudi Arabia. *International Journal of Information Management Data Insights*. 2023. №3(1). С.1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2022.100143>
4. Badaru, K. A., & Adu, E. O. Platformisation of Education: An Analysis of South African Universities' Learning Management Systems. *Research in Social Sciences and Technology*, 2022. №7(2). С.66-86 <https://doi.org/10.46303/ressat.2022.10>
5. Vieriu, A. M., & Petrea, G. The Impact of Artificial Intelligence (AI) on Students' Academic Development. *Education Sciences*. 2025. №15(3). С.343. <https://doi.org/10.3390/educsci15030343>

РОЛЬ ІНФОМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Кутюгова Тетяна

заступник директора з виховної роботи

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж» ДОР», t.kutyugova@krmedkol.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7504-4434>

Анотація. У статті висвітлено значення інформаційної компетентності, як одного з ключових компонентів професійної підготовки майбутніх медичних фахівців. З огляду на активну цифровізацію освітнього процесу, інформаційна компетентність набуває особливої актуальності, як чинник ефективного засвоєння знань, критичного аналізу медичної інформації, роботи з електронними ресурсами та дотримання інформаційної етики. Розглянуто сучасні підходи до формування інформаційної компетентності у майбутніх медичних спеціалістів, а також окреслено виклики й перспективи, що постають перед закладами освіти в умовах цифрових трансформацій.

Abstract. The article highlights the importance of information competence as one of the key components of professional training of future medical specialists. Given the active digitalization of the educational process, information competence is gaining particular relevance as a factor in the effective assimilation of knowledge, critical analysis of medical information, work with electronic resources and compliance with information ethics. Modern approaches to the formation of information competence in future medical specialists are considered, and the challenges and prospects facing educational institutions in the context of digital transformations are outlined.

Ключові слова: інформаційна компетентність, цифровізація освіти, медична освіта, професійна підготовка, електронні освітні ресурси, цифрові навички, медичні спеціалісти.

Keywords: information literacy, digitalization of education, medical education, professional training, electronic educational resources, digital skills, medical specialists.

Вступ: У ХХІ столітті медична освіта невід'ємно пов'язана з цифровими технологіями. Постійне оновлення знань, швидкий доступ до наукових баз даних, використання електронних платформ для навчання – усе це формує нові вимоги до професійної підготовки майбутніх медиків. Однією з ключових складових цього процесу є інформаційна компетентність – здатність ефективно шукати, оцінювати, аналізувати, критично осмислювати й використовувати інформацію з різних джерел.

Метою дослідження є аналіз ролі інформаційної компетентності в процесі професійної підготовки майбутніх медичних спеціалістів в умовах цифровізації освіти, а

також визначення ефективних підходів до її формування в сучасному освітньому середовищі.

Аналіз основних досліджень та публікацій: Останні десятиліття характеризуються активним розвитком досліджень у сфері інформаційної компетентності. У працях С. Балакірової, О. Барановської, В. Бикова, М. Голованя, П. Клімушина, Р. Павлюка, Т. Сіткаря, Ю. Туранова та ін. висвітлюються сучасні підходи до формування та розвитку цієї компетентності у фахівців. Сутнісні характеристики поняття розкриваються в роботах Л. Астахової, Н. Баловсяк, І. Власюк, О. Зайцевої, М. Жалдака, А. Хуторського. Структурні компоненти інформаційної компетентності та особливості їх розвитку досліджують Т. Бабенко, М. Богачик, О. Бойцова, І. Кисла, О. Мерзлякова, О. Спирін, І. Титаренко. Ряд авторів (М. Антонченко, О. Значенко, С. Сисоєва, А. Степаненко, А. Столяревська, О. Шиман та ін.) розглядають інформаційну компетентність як складову загальної та інформаційної культури особистості.

На думку О. Миронової інформаційна компетентність визначається як здатність ефективно виконувати інформаційну діяльність (при вирішенні професійних завдань, навчанні, у повсякденному житті) з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), що передбачає володіння інформаційною компетенцією та сформованою готовністю (що містить й особистісні якості) до розв'язання відповідних завдань з урахуванням набутого досвіду, з можливістю самостійної організації власної діяльності, зі здійсненням самоконтролю та усвідомленням особистої ролі при їх реалізації та можливих наслідків її здійснення [3, с.169].

Виклад основного матеріалу. Галузь охорони здоров'я є багатокомпонентною системою, функціонування якої залежить від численних чинників і детермінант, що охоплюють усі рівні суспільного життя. Її реформування має значення для кожного члена суспільства. Світовий досвід демонструє, що за умов обмеженості ресурсів інформаційно-комунікаційні технології стають ключовим елементом інфраструктури, на основі якого можливо забезпечити ефективність багатьох галузей. Швидке поширення ІКТ, зокрема розвиток технологій обробки великих даних і штучного інтелекту, розглядається у більшості країн як стратегічна відповідь на сучасні виклики, пов'язані з підготовкою майбутніх медичних спеціалістів [4].

Цифровізація освіти зумовлює інтеграцію сучасних інформаційних технологій в освітній процес: електронні платформи, відкриті медичні бази, онлайн-курси, симуляційні програми. Майбутні медики повинні володіти навичками роботи з електронними базами даних (PubMed, ДРЛЗ, DailyMed, eHealth), вміти шукати науково обґрунтовану інформацію та користуватися клінічними довідниками.

Формування інформаційної компетентності передбачає: включення в освітній процес практичних завдань із пошуку та аналізу інформації; вивчення основ медичної інформатики; розвиток критичного мислення й цифрової культури.

Практичне значення формування інформаційної компетентності полягає в забезпеченні високої якості медичного обслуговування; прийнятті доказових клінічних рішень; адаптації до постійних змін у системі охорони здоров'я; конкурентоспроможності медичних спеціалістів на ринку праці.

В умовах цифровізації медичної освіти інформаційна компетентність перетворюється з додаткової навички на базову професійну потребу, без якої неможливе ефективне функціонування в системі сучасної медицини.

У 2020 році Кабінет Міністрів України ухвалив Концепцію розвитку електронної системи охорони здоров'я [4], що призвело до трансформації системи охорони здоров'я України та змінило модель освітньої підготовки майбутніх медичних спеціалістів. У свою чергу Міністерство освіти і науки України працювало над створенням нових Стандартів вищої та фахової передвищої освіти за спеціальністю 223 «Медсестринство» [5], в яких визначено перелік загальних компетентностей, якими повинні обов'язково оволодіти випускники. У цьому переліку загальних компетентностей є така, що дозволяє розвинути у майбутнього медика навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК 08 - навички використання інформаційних та комунікаційних технологій).

Трансформаційні процеси в освітній та медичній сферах продовжуються. У 2023 році Міністерство охорони здоров'я України, за сприяння Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та у партнерстві з Міністерством цифрової трансформації України й Міністерством освіти і науки України, представило Рамку цифрової компетентності працівника системи охорони здоров'я України [6].

Завдяки плідній співпраці Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України було сформовано орієнтовний перелік тем, спрямованих на розвиток цифрових компетентностей у сфері охорони здоров'я. Цей перелік рекомендовано до використання під час укладання робочих програм навчальних дисциплін (циклів), що стосуються медичної інформатики та інформаційних технологій, які викладаються на рівнях фахової передвищої, вищої, післядипломної освіти, а також у процесі безперервного професійного розвитку за всіма медичними спеціальностями.

На виконання листа Міністерства охорони здоров'я України № 22-04/13276/2-23 від 18 травня 2023 року та листа Міністерства освіти і науки України № 3/2624-23 від 23 травня 2023 року «Про цифрові компетентності працівників сфери охорони здоров'я», викладачами Криворізького фахового медичного коледжу було проведено оновлення Робочих навчальних

програм з дисциплін «Інформаційні технології в медицині», «Основи інформаційних технологій в медицині» та «Інформаційні технології у фармації» для спеціальностей 223 «Медсестринство», 224 «Технології медичної діагностики та лікування» та 226 «Фармація, промислова фармація».

З 2023 року викладання вищезгаданих дисциплін здійснюється відповідно до оновлених Робочих програм, орієнтованих на формування сучасної цифрової компетентності майбутніх медичних спеціалістів. Завдання практичних робіт розроблено з урахуванням вимог до володіння інструментами електронної системи охорони здоров'я (ЕСОЗ), що забезпечує прикладний підхід підготовки здобувачів освіти до реалій професійної діяльності майбутнього медичного та фармацевтичного фахівця.

При вивченні теми: «Використання інтернет-ресурсів для навчання, розвитку професійних навичок і саморозвитку. Цифрові освітні ресурси для працівників охорони здоров'я. Базові знання про кваліфікований електронний підпис» здобувачам освіти пропонується пройти індивідуальне навчання на освітній платформі Prometheus [7] на якій потрібно оволодіти навчальним курсом «Здорове спілкування» та завантажити сертифікат про його проходження (рис. 1, 2).

The image shows the Prometheus educational platform interface. At the top, there is a navigation bar with the Prometheus logo, menu items like 'Курси', 'Prometheus+', and 'Корпоративне навчання', a search bar with the text 'Що ви хочете вивчити?', and buttons for 'Увійти' and 'Зареєструватися'. The main content area is titled 'Здорове спілкування' (Healthy Communication) and includes a 'Зареєструватися' button. Below this, there is a graphic with the text 'ЗДОРОВЕ СПІЛКУВАННЯ' and a speech bubble icon. At the bottom, there is a 'ПРО КУРС' section with text about communication in medicine and a 'РЕЕСТРАЦІЯ' button.

Рисунок 1. Освітня платформа Prometheus

Джерело: інформація взята автором із освітньої платформи Prometheus



Рисунок 2. Сертифікат, який підтверджує проходження курсу здобувачем освіти
Джерело: зразок сертифікату, що підтверджує успішне проходження курсу здобувачем освіти на освітній платформі Prometheus

При вивченні теми: «Практичні питання впровадження інформаційних технологій у надавачів медичних послуг: управління рухом пацієнтів (електронна черга), управління ресурсами закладу» здобувачам освіти пропонується авторизуватися в навчальній медичній інформаційній системі Helsi [8] та створити записи щодо реєстрації пацієнта на прийом до лікаря, заповнювати електронну медичну документацію. Під час виконання цього завдання здобувачі освіти здобувають фахові компетентності майбутньої спеціальності та формують навички роботи у електронній медичній інформаційній системі (рис. 3).

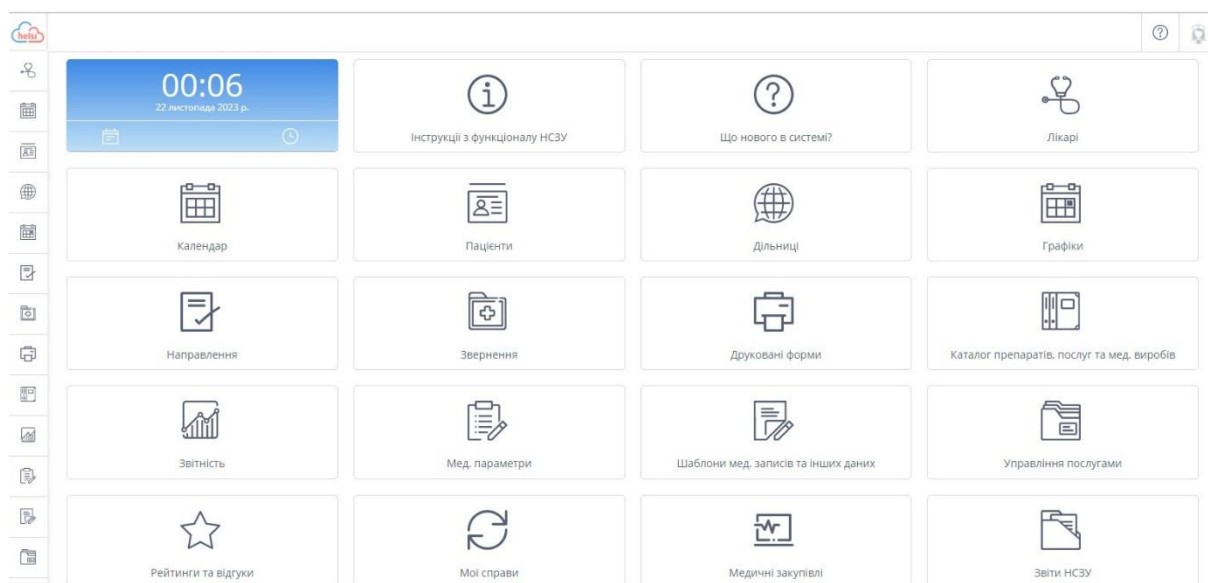


Рисунок 3. Інтерфейс медичної інформаційної системи Helsi

Джерело: створено автором на основі практичного заняття із застосуванням навчальної медичної інформаційної системи Helsi

При вивченні теми: «Робота з онлайн-сервісом «Компендіум»[9], пошук препаратів за різними фармацевтичними характеристиками» здобувачам освіти пропонується обрати лікарський засіб для дітей, дорослих та людей похилого віку (група вітаміни або інші препарати) та надати його характеристику, яка має містити тільки склад препарату, показання та протипоказання і особливості застосування. Результат своєї роботи потрібно оформити у текстовий документ. Під час виконання цього завдання здобувачі освіти здобувають фахові компетентності майбутньої спеціальності та формують навички роботи з відкритими базами даних лікарських препаратів (рис. 4, 5).

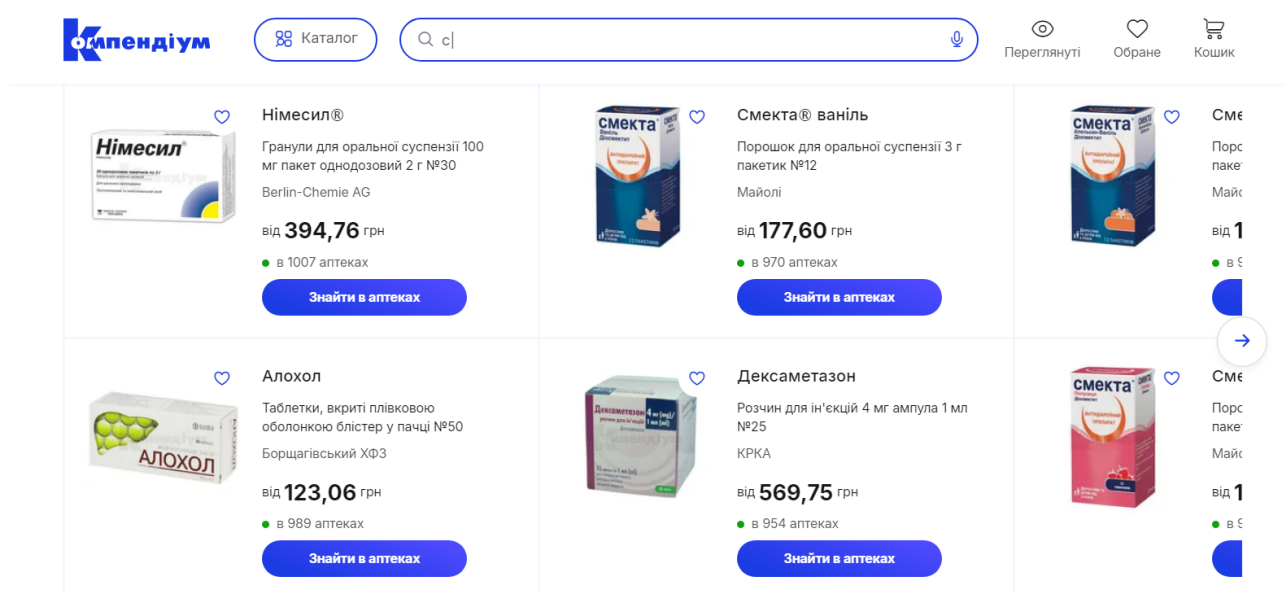


Рисунок 4. Онлайн-довідник «Компендіум»

Джерело: створено автором на основі практичного заняття з використанням сервісу «Компендіум»

Характеристика препарату
Парацетамол-Дарниця таблетки по 500 мг №10

Склад

діюча речовина: paracetamol;

1 таблетка містить парацетамолу 500 мг;

допоміжні речовини: крохмаль прежелатинізований, повідон, целюлоза мікрокристалічна, натрію кроскармелоза, кальцію стеарат.

Показання

Підвищена чутливість до компонентів лікарського засобу; тяжкі порушення функції печінки та/або нирок, вроджена гіпербілірубінемія, дефіцит глюкозо-6-фосфатгідрогенази, алкоголізм, захворювання крові, синдром Жильбера, виражена анемія, лейкопенія.

Протипоказання

Головний біль, включаючи мігрень та головний біль напруження, зубний біль, біль у спині, ревматичний біль, біль у м'язах, періодичні болю в жінок, помірний біль при артритах; полегшення симптомів гарячки та болю при застуді та грипі.

Особливості застосування

Алергіки	з обережністю
Годуючі мами	дозволено
Діабетики	дозволено
Дорослі	дозволено
Діти	старше 12 років
Вагітні	можливе лише у випадку, коли очікувана користь для матері перевищує потенційний ризик для плода або дитини.
Водії	дозволено

Рисунок 5. Зразок оформлення текстового документу

Джерело: таблиця створена автором за результатами власної методичної викладацької діяльності

Після завершення курсу вивчення начальних дисциплін «Інформаційні технології в медицині» та «Основи інформаційних технологій в медицині» здобувачам освіти пропонується пройти освітній курс «Цифрограм для медичних працівників» на освітньому порталі «Дія Освіта» [10] та визначити свій рівень цифрової компетентності медичного працівника (рис. 6).

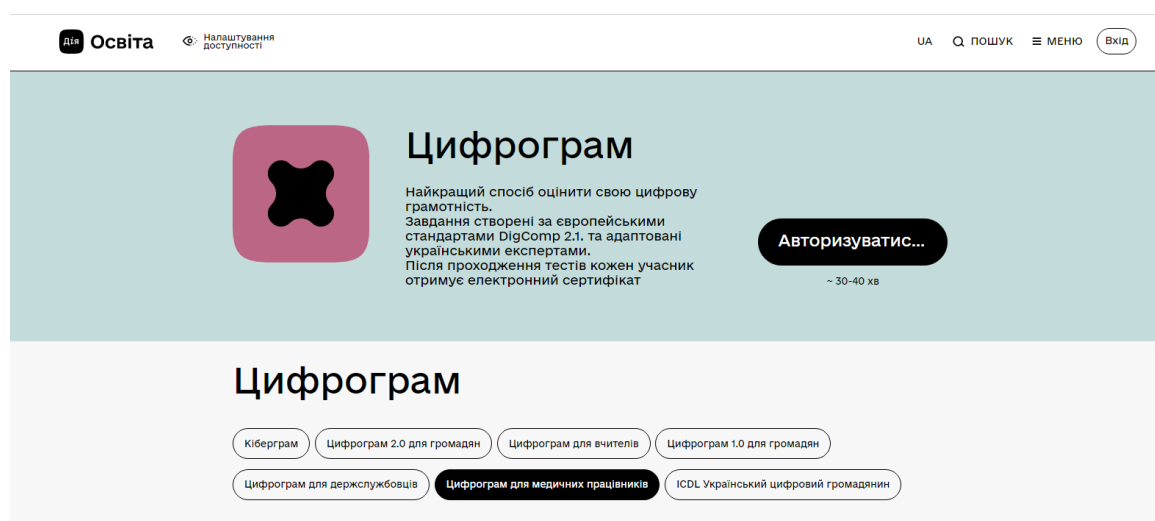


Рисунок 6. Платформа Дія.Освіта

Джерело: зразок освітнього курсу неформального навчання, взято автором із освітньої платформи Дія.Освіта

Висновки. У сучасних умовах цифровізації освіти інформаційна компетентність стає не лише важливим елементом професійної підготовки, а й необхідною умовою ефективного функціонування майбутніх медичних спеціалістів. Вона забезпечує здатність працювати з електронними ресурсами, критично мислити, приймати обґрунтовані клінічні рішення та адаптуватися до швидких змін у системі охорони здоров'я.

Запровадження оновлених робочих програм і практичних завдань, орієнтованих на роботу з сучасними цифровими інструментами (ЕСОЗ, Helsi, онлайн-ресурси), сприяє формуванню цифрових навичок, які відповідають потребам сьогодення. Використання освітніх платформ, таких як Prometheus та Дія.Освіта, розширює можливості самонавчання й підвищення рівня професійної цифрової грамотності.

Таким чином, розвиток інформаційної компетентності є ключовим чинником модернізації медичної освіти в Україні та важливою умовою підготовки конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно діяти в умовах цифрового середовища охорони здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонченко М.А. Інформаційна культура як складова загальнолюдської культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: зб. наук. праць.* К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. № 1(8). С.161-166.
2. Баловсяк Н. Інформаційна компетентність фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2004. № 5. С. 21-28.
3. Миронова О. І. Формування інформаційної компетентності студентів як умова ефективного здійснення інформаційної діяльності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2010. № 17 (204). С. 165-175.
4. Концепція розвитку електронної системи охорони здоров'я. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1671-2020-%D1%80#n8> (дата звернення 17.04.2025 р.).
5. Стандарт фахової передвищої освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузі знань 22 Охорона здоров'я за спеціальністю 223 Медсестринство. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/Fakhova%20peredvyshcha%20osvita/Zatverdzeni.standarty/2021/11/08/223-Medsestrinstvo.pdf> (дата звернення 17.04.2025 р.).

6. Рамка цифрової компетентності медичного працівника. URL: <https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/База%20знань%20HEALTH/Рамка%20цифрової/Рамка%20цифрової%20компетентності%20працівника%20охорони%20здоров'я%20України.%20Версія%201.0.pdf> (дата звернення 17.04.2025 р.).
7. Prometheus : веб-сайт. URL: <https://prometheus.org.ua>
8. Helsi : веб-сайт. URL: <https://study.helsi.pro>
9. Компендіум : веб-сайт. URL: <https://compendium.com.ua/uk>
10. Портал «Дія освіта»: веб-сайт. URL: <https://osvita.diiia.gov.ua/digigram>

ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАКАТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

Марусич Наталя

кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», викладач інформаційних технологій в медицині,

КЗ «Криворізький фаховий медичний коледж»ДОР, sadova_nmc@ukr.net

Анотація. У статті розглянуто використання інтерактивних плакатів як сучасного засобу навчання в освітньому процесі. Розкрито переваги інтерактивних плакатів у порівнянні з традиційними візуальними матеріалами, зокрема їх здатність підвищувати пізнавальну активність студентів, сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу та розвивати навички самостійного пошуку інформації. Розказано про технічні можливості їх створення за допомогою онлайн-інструментів.

Abstract. The article examines the use of interactive posters as a modern means of learning in the educational process. The advantages of interactive posters compared to traditional visual materials are revealed, in particular their ability to increase students' cognitive activity, promote better assimilation of educational material, and develop skills in independent information search. The technical possibilities of their creation using online tools are discussed.

Ключові слова. Інтерактивні плакати, візуалізація, цифрові технології, інформаційні технології.

Keywords. Interactive posters, visualization, digital technologies, information technologies.

Освітній процес не стоїть на місці. Він постійно змінюється, оновлюється, урізноманітнюється. Педагогічні працівники знаходяться в постійному пошуку ефективних методів, за допомогою яких можна добре закріпити знання здобувачів освіти. Які ж методи будуть результативними? Звісно ж інтерактивні, та ще й створенні за допомогою цифрових технологій. Інтерактивні методи набагато цікавіші, захоплюючі, їх можна використовувати з різною освітньою метою.

В епоху інформаційних технологій з'являється поняття «інтерактивні мультимедійні технології навчання». Це створення різних програмних продуктів, переважно, за допомогою онлайн-сервісів для зацікавленості здобувачів освіти для досягнення навчальної мети.

Кожен свідомий учасник освітнього процесу усвідомлює те, що усе швидкоплинне, постійно змінюється і принцип «навчання впродовж життя» стосується кожного, хто хоче бути конкурентоспроможним і затребуваним на ринку праці. А це титанічна робота не тільки у навчанні, але й у саморозвитку, самоосвіті та інноваційній діяльності.

В умовах сьогодення, коли на студентство припадає чимала частка часу на самостійне опанування великих об'ємів навчальної інформації, постає завдання, яке стоїть перед педагогами усі часи – зацікавити здобувача освіти навчатися. І так як важливим моментом в освітньому процесі є розуміння та знання матеріалу, які краще досягаються за допомогою візуалізації, виникає необхідність створення мультимедійного продукту для вивчення та закріплення навчального матеріалу.

На просторах Інтернету є чимало цікавих та доступних онлайн-сервісів для створення дидактичних матеріалів. Один із них це ThingLink – сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні матеріали, захоплюючі кругові тури, подорожі або віртуальні лабораторії за допомогою камери смартфона.

Але, на превеликий жаль, більшість перелічених функцій є платними. На безкоштовній основі у середовищі сервісу є доступний інструментарій, що дозволяє створювати мультимедійні плакати, які ще називають «картинки, що розмовляють» [1]. Інтерактивність такого плакату досягається за допомогою додавання в нього міток з текстовими підказками, посиланнями на відео, музику, зображення, текстовий документ тощо.

Інтерактивний плакат ThingLink – це електронний освітній засіб нового типу, який забезпечує високий рівень залучення інформаційних каналів, сприйняття наочності в освітньому процесі. Саме це зацікавлює та приваблює до створення таких плакатів.

Процес створення плакатів за допомогою сервісу ThingLink є дуже цікавим. В одній картинці можна розмістити теоретичний матеріал у різних форматах. Готові плакати викладач предмету розміщує у курсах Classroom.

Студенту цікаво через таку інтерактивну візуалізацію вивчати, закріплювати знання з тієї чи іншої теми. А гарні знання медичного працівника – це запорука здоров'я української нації і людства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Сайт ThingLink – [електронний ресурс] <https://www.thinglink.com/>
2. Інформаційний ресурс «Студентський інформаційний портал» - [електронний ресурс]
<https://sites.google.com/krmedkol.com/ipkrmedcol/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0>

ІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ: ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Тихоступ Вікторія

*Викладач - методист циклової комісії природничих дисциплін,
голова методичного об'єднання викладачів екології Південного регіону,
Криворізький фаховий коледж Державного некомерційного підприємства
«Державний університет «Київський авіаційний інститут» vika.tixostup1@gmail.com*

Анотація: У статті висвітлено актуальне питання впровадження штучного інтелекту (ШІ) в освітній процес. Проаналізовано як переваги, так і потенційні ризики застосування ШІ у педагогічній практиці, зокрема можливості персоналізації навчання, автоматизації рутинних завдань, підвищення доступності освіти. Розглянуто проблеми конфіденційності, етичні виклики та потребу в підвищенні цифрової компетентності педагогів. Наведено приклади практичного використання ШІ у закладах фахової освіти з урахуванням сучасних підходів і вимог.

Abstract: The article highlights the current issue of introducing artificial intelligence (AI) into the educational process. It analyzes both the benefits and potential risks of using AI in pedagogical practice, in particular the possibilities of personalizing learning, automating routine tasks, and increasing the accessibility of education. Privacy issues, ethical challenges, and the need to improve teachers' digital competence are discussed. Examples of practical use of AI in vocational education institutions are given, taking into account modern approaches and requirements.

Ключові слова: штучний інтелект, освіта, педагогічна діяльність, цифрові технології, навчальний процес, персоналізація навчання, виклики і ризики, автоматизація освіти, цифрова компетентність.

Keywords: artificial intelligence, education, pedagogical activity, digital technologies, educational process, personalization of learning, challenges and risks, automation of education, digital competence.

Постановка проблеми. В епоху стрімкого зростання комп'ютерних наук та сервісів виникла потреба освітян бути на рівні зі здобувачами освіти, які з легкістю «вриваються» у щось нове та незвичне. Мова йде про використання ШІ. Більшість досвідчених фахівців освіти сприйняли виклик штучного інтелекту як «паралельний світ», хоча дана нейромережа запроваджена ще у 2021 році, однак і досі при спілкуванні на тренінгах з колегами є дух невизначеності та незнання в цій сфері. До сьогодні в освіті постають питання: «за» чи «проти» використання штучного інтелекту в навчанні. Зокрема, для цього розробляються та

удосконалюються багато різноманітних платформ та сервісів з даного питання, проводять масово тренінги та навчання освітян. Тема є актуальною, аналізуючи її маю власний збалансований погляд на цю проблему.

Виклад основного матеріалу. Штучний інтелект (ШІ) – це широка галузь комп'ютерних наук, яка займається створенням інтелектуальних агентів, тобто систем, які можуть міркувати, навчатися та діяти автономно, наслідуючи когнітивні функції людини. Простіше кажучи, це спроба навчити комп'ютери думати та вирішувати завдання подібно до людей. Штучний інтелект не є чимось єдиним, він включає в себе безліч різних підходів, методів, технологій, платформ та інструментів [1].

Вважаю доречним поділитися власним досвідом використання класичних підходів до ШІ в освітньому процесі, які є в джерелах інформації [2, 3], та з застосуванням їх у власній педагогічній діяльності, а саме:

- персоналізація навчання: ШІ може аналізувати навчальні потреби та темп кожного здобувача освіти, пропонуючи індивідуальні навчальні матеріали, завдання та зворотний зв'язок. Це може призвести до більш ефективного засвоєння знань і підвищення мотивації;
- автоматизація рутинних завдань: ШІ може допомогти викладачам з такими завданнями, як перевірка робіт (особливо тестових), складання звітів про успішність, планування розкладу (створено чат-бот), що звільнить час для більш важливої взаємодії зі здобувачами освіти та розробки навчальних матеріалів;
- доступність освіти: ШІ може зробити якісну освіту доступнішою для людей з обмеженими можливостями або тих, хто перебуває у віддалених регіонах, через онлайн-платформи та інтелектуальних тьюторів;
- покращення зворотного зв'язку: ШІ може надавати миттєвий та детальний зворотний зв'язок здобувачам освіти, допомагаючи їм швидше виявляти та виправляти помилки; це може бути особливо цінним у великих групах, де викладач не завжди має змогу приділити достатньо уваги кожному здобувачу освіти;
- нові форми навчання: ШІ відкриває можливості для створення інтерактивних навчальних середовищ, віртуальних екскурсій, ігор та симуляцій (особливо в авіації), що робить навчання більш захопливим та ефективним;
- аналіз даних для покращення навчальних програм: ШІ може аналізувати великі обсяги даних про успішність здобувачів освіти, виявляти закономірності та проблемні зони в навчальних програмах, що дозволяє їх оптимізувати;
- підтримка викладачів: ШІ може виступати як інтелектуальний помічник для викладачів, надаючи їм рекомендації щодо навчальних стратегій, виявлення здобувачів освіти, які потребують додаткової підтримки, та адаптації навчальних матеріалів; слід відзначити

важливу роль навчально-методичного забезпечення освітнього процесу, складові якого допомагають здобувачам освіти набувати необхідних знань та оволодівати потрібними практичними навичками, що сприяють формуванню у здобувачів фахової освіти передбачених професійних компетентностей [2, 3].

Але хоча зауважити, що у всіх перелічених позитивних моментах є й аргументи «проти» використання ШІ в освіті, а саме:

- ризик деперсоналізації: надмірне використання ШІ здатне призвести до зменшення особистого контакту всіх учасників освітнього процесу, що може негативно вплинути на соціально-емоційний розвиток та мотивацію здобувачів освіти;

- залежність від технологій та потенційні технічні проблеми: освітній процес, що надмірно залежить від ШІ, може бути вразливим до технічних збоїв, проблем з підключенням до інтернету та потребувати значних інвестицій в інфраструктуру та підтримку;

- питання конфіденційності та безпеки даних: збір та аналіз великих обсягів даних про здобувачів освіти за допомогою ШІ викликає питання щодо конфіденційності, безпеки цих даних та можливості їх неправомірного використання;

- ризик посилення нерівності: нерівний доступ до технологій та якісного обладнання може призвести до поглиблення освітньої нерівності, де здобувачі освіти з менш забезпечених сімей опиняться в невігідному становищі;

- проблеми з оцінюванням складних навичок: ШІ наразі складно оцінювати такі важливі навички, як критичне мислення, творчість, комунікація та співробітництво, які є ключовими для успіху в сучасному світі;

- можливість втрати контролю над навчальним процесом: надмірне покладання на ШІ може призвести до того, що викладачі втратять контроль над змістом та методами навчання, проте алгоритми ШІ будуть визначати навчальну траєкторію здобувачів освіти. Також треба враховувати властивості ШІ, так звані «галюцинації», що означає «неправдиву інформацію, фантазії ШІ», які можуть негативно впливати на освітній процес;

- етичні питання та упередження алгоритмів: алгоритми ШІ можуть бути упередженими на основі даних, на яких вони навчалися, що може призвести до несправедливих рішень та посилення існуючих соціальних нерівностей;

- необхідність перекваліфікації викладачів: упровадження ШІ в освіту вимагає від викладачів нових знань та навичок для ефективного використання цих технологій, що може стати викликом для багатьох [2, 3].

Висновки. Зважаючи на стрімкий розвиток та зростання інтеграції штучного інтелекту в різноманітні сфери нашого життя, його проникнення в освітній процес є

неминучим та несе в собі значний потенціал як для прогресу, так і для виникнення нових викликів. Окреслені підходи мають сприяти цьому у вдосконаленні освітнього процесу в закладах фахової освіти, а навички оволодіння необхідними знаннями, обережного та етичного впровадження ШІ повинні враховувати всі потенційні ризики та переваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Інтернет платформа Gemini <https://gemini.google.com/app?hl=uk> (дата звернення 15.04.2025 року).
2. Панухник О. В. Штучний інтелект в освітньому процесі та наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти: відповідальні межі вмісту ШІ: огляд.- інформ. статті. *Галицький економічний вісник*. Тернопіль : ТНТУ, 2023. Т. 83. № 4. С. 202–211.
3. Мар'єнко М.В., Коваленко В.В. Штучний інтелект та відкрита наука в освіті. *Фізико-математична освіта*. 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734475/1/2023-381-marienkokovalenko.pdf> (дата звернення 18.04.2025 року).