

За результатами опитування вчителів фізичної культури (60 осіб) було визначено, що 15% респондентів використовують елементи йоги на своїх уроках, особливо під час дистанційного навчання, що в сучасних умовах освіти є дуже актуальним, тому впровадження елементів йоги на уроках фізичної культури є вкрай необхідним.

Таким чином йога є потужним інструментом для покращення фізичного та психічного здоров'я дітей будь-якого віку та може і має бути інтегрована в освітній процес.

Список використаних джерел

1. Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар Дерево йоги. Щоденна практика. Л., 2018. 236 с.
2. Копочинська Ю., Коваленко Н. Система Цигун та йога-терапія як засіб фізичної реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 1. С.110–113.
3. Йога : Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/йога-це> (дата звернення: 11.10.2023).
4. Hewett Z. L., Ransdell L. B., Gao Y. [et al.] An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2011. №. 9 (2). P. 87–92.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Конь Олександр Олександрович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Комплексний аналіз діючих моделей здоров'язбереження дозволяє визначити характерні відмінності фізкультурно-реабілітаційної освіти від інших професійно-освітніх компонентів оздоровчої сфери:

а) предметна спрямованість реабілітаційної освіти на створення оздоровчо-спрямованого середовища та якості поліпшення якості життєдіяльності особистості вагомо вирізняє її від процесу медичного та фармакологічного лікування, а також від класичного фізкультурного процесу, який в найтипівіших випадках спрямований на розвиток фізичних якостей індивіда;

б) суттєво збільшений у часі період відновлення стану здоров'я, що розпочинається на стадії реконвалесценції і розпочинається відразу після медичного втручання. Важливо в цьому аспекті, що реабілітаційні дії спрямовані на відновлювальне повернення здоров'я до оптимального рівня і

пристосування якості життєдіяльності до умов соціуму. При цьому не говорять про розвиток і підтримання функціональних даних і можливостей (фізична культура) і про інтенсивні тренування спрямовані на спортивний результат з ризиком фізичної перенапруги організму (спорт). Також не в цьому контексті вивчається реанімація, інтенсивна фармакотерапія та хірургія (медицина);

в) максимальне залучення до системи теоретико-методичної підготовки засобів природного зміцнення і відновлення здоров'я, що використовуються в практиці оздоровлення;

г) наявність груп з адаптивної фізичної культури (особи з обмеженими фізичними можливостями, школярі і студенти з вадами здоров'я й ін.), для яких потрібна виключно фізична реабілітація, а не медицина (хворі в стадії загострення), спорт (відібрані особи), фізична культура (відносно здорові люди);

д) застосування засобів комплексного природного потенціалу на будь-яких етапах реабілітаційної діяльності що значно поліпшує якість життя осіб у культурно-духовній сфері [1; 2].

Встановлено, що комплекс сформованих теоретичних знань, практичних умінь і навичок не є єдиною достатньою умовою їх раціонального впровадження у професійно-практичну діяльність. Майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту необхідно сформулювати практичний досвід функціонального застосування набутих знань у конкретних життєвих ситуаціях, сформулювати здоров'язберігальне професійне мислення, яке в сукупності із теоретичними знаннями, вміннями та навичками становлять ядро професійної компетентності в галузі реабілітаційної освіти.

Нами в результаті проведеного аналізу вивчено зміст методики професійного становлення і розвитку майбутнього фахівця фізичної культури і спорту в галузі реабілітаційної діяльності, доведено, що ця підготовка має реалізовуватися не шляхом профілактики й лікування організму, а за рахунок спрямованості на відновлення всіх видів і форм активної діяльності. Встановлено, що реабілітаційний аспект професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту полягає в тому, що у здобувачів вищої освіти формуються компетентності відтворювати здоров'я та якість життя, а не вміння використовувати засоби протидії хворобам (сутність медичної освіти).

Проведений аналіз системи фізкультурно-реабілітаційної освіти засвідчує, що існуючі закономірності розвитку нових типів світосприйняття, складно реорганізувати в цілісну системну структуру без інтеграції наявних методологічних знань. Доведено, що система принципів і прерогатив методологічного супроводу сучасної професійної освіти і практична організація ефективного процесу виховання культури здоров'язбереження і відновлення втрачених тимчасово функцій визначило стратегію моделювання навчальної програми, що має реабілітаційну структуру із стратегією на природну сутність здоров'язбереження [2].

Нами рекомендується зміст низки положень соціальних, медичних і психологічних аспектів реабілітології, в тому числі й навчальні курси соціально-гуманітарної спрямованості адаптувати до предметної основи фізичної культури і спорту, а не узагальнювати іншими навчальними курсами, що не мають належної реабілітаційної спрямованості.

За сучасних умов особливо важливою постає проблема професійного самовизначення підростаючого покоління, що особливо актуалізується в умовах максимальної динамічності, конкурентності та непередбачуваності ринку праці. Низка фахівців зазначають, що вирішення питань здоров'я поступово зміщується з профілактично-лікувального напрямку до реабілітаційно-оздоровчих процесів, при цьому значно зростають вимоги і особистісна відповідальність професійних кадрів в галузі реабілітаційної освіти. Фундаменталізація освіти на принципах природовідповідного пріоритету в системі реабілітаційної освіти потребує розробки і впровадження методологічних основ і теоретико-методичного забезпечення, активного впровадження в реабілітаційні процеси природовідповідних чинників. В означеному аспекті напрямки сучасної реабілітології розділилися на три вектори – фізична, соціальна і медична, при цьому кінцеві результати неузгоджені за об'ємом інформації і в значній мірі загострюють суперечності навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичної культури і спорту / 24.00.02. Луцьк. 2000. 190 с.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімп. література. 2010. С. 376–441.

ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ АКВА-ФІТНЕСУ

Корносенко Оксана Костянтинівна,

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії
й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Ващенко Іван Михайлович,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки
Пенітенціарна академія України (м. Чернігів)*

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності популярністю відзначається аква-фітнес. За даними соціологічного