

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Державний заклад**  
**«Південноукраїнський національний педагогічний університет**  
**імені К.Д. Ушинського»**  
**Національний університет «Чернігівський колегіум**  
**імені Т. Г. Шевченка»**  
**Professional association of kinetotherapists and manual therapist from**  
**republic of Moldova**  
**Uniwersytet Szczeciński (Polska)**  
**University of Bucharest (Romania)**  
**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та**  
**реабілітації**  
**Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я**

# **АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

**З Б І Р Н И К**  
**НА У К О В И Х П Р А Ц Ї**  
**XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,**  
**присвяченої**  
**105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,**  
**біології і охорони здоров'я та**  
**60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики**  
**імені професора Т. М. Цонєвої**  
**19–20 вересня 2024 року**  
**м. Одеса**  
**Частина 2**  
**Одеса – 2024**

УДК 796611.7–053.67(063)

**Рецензенти:**

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Головний редактор

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

Редакційна колегія:

|                             |                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Коробейніков Георгій</b> | доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна) |
| <b>Лизогуб Володимир</b>    | доктор біологічних наук, професор (Україна)           |
| <b>Магльований Анатолій</b> | доктор біологічних наук, професор (Україна)           |
| <b>Михалюк Євгеній</b>      | доктор медичних наук, професор (Україна)              |
| <b>Носко Микола</b>         | доктор педагогічних наук, професор (Україна)          |
| <b>Орлик Надія</b>          | кандидат біологічних наук, доцент (Україна)           |
| <b>Потоп Володимир</b>      | доктор педагогічних наук, професор (Румунія)          |
| <b>Приймаков Олександр</b>  | доктор біологічних наук, професор (Польща)            |
| <b>Топчій Марія</b>         | кандидат біологічних наук, доцент (Україна)           |
| <b>Холодов Сергій</b>       | Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)          |

**Адаптаційні** можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

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

**Рекомендовано до друку** вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Абрамян Н. Д., Попова Р. К.</b><br>Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів.....                                                                                                          | 6   |
| <b>Босенко А. І., Топчий М. С.</b><br>Рівень мотивації сучасних учнів старшої школи до занять з фізичного виховання.....                                                                                     | 13  |
| <b>Бабак С. В., Любчик О. С.</b><br>Роль кверцетину у функціонуванні організму та його відновленні.....                                                                                                      | 20  |
| <b>Бабова І. К.</b><br>Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення.....                                                         | 27  |
| <b>Банах В. І.</b><br>Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти.....                                                                              | 32  |
| <b>Балим О. А.</b><br>Ігрові та корекційні аспекти уроків ЛФК та ритміки для дітей з інтелектуальними порушеннями.....                                                                                       | 48  |
| <b>Бондаренко Д. А., Дорошенко Т. С., Панасюк Т. О., Келеш Т. О., Варецька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А.</b><br>Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області..... | 55  |
| <b>Борщук В. В., Мажилівська К. Р.</b><br>Використання активних та інтерактивних методів навчання на уроках природничих дисциплін.....                                                                       | 61  |
| <b>Боярська Т. В., Бобро О. В.</b><br>Відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози засобами фізичної реабілітації.....                                                                        | 65  |
| <b>Буховец Б. О.</b><br>Зміни функціонального стану рівноваги школярів 12 років із депривацією зору....                                                                                                      | 71  |
| <b>Воробієнко А. А., Плиска О. І., Янчій Р. І.</b><br>Статеві особливості відповіді клітинного та гуморального імунітету у щурів...                                                                          | 80  |
| <b>Воскобойнікова Г. Л., Довжук В. В., Коновалова Л. В., Іщенко А. А., Довжук Н. Ш.</b><br>Педагогічний супровід студентської молоді в освітньому процесі в умовах повномасштабної війни.....                | 88  |
| <b>Галаманжук Л. Л., Демчик К. І.</b><br>Стан розвитку рухового потенціалу дітей у дошкільний період.....                                                                                                    | 93  |
| <b>Годзієв М. А., Польщак Т. В., Гуца С. Г.</b><br>Порівняльна оцінка ефективності застосування деяких методик лікувальної гімнастики при ідіоматичному сколіозі.....                                        | 103 |
| <b>Гребеніна А. А., Волчкова О. Є.</b><br>Застосування засобів фізичної реабілітації в корекції моторного розвитку дітей раннього віку з наслідками уражень нервової системи.....                            | 108 |

УДК 796.03

**Банах В. І.**

(Україна, м. Кам'янець-Подільський)

## **ДЕЯКІ ЗАСАДНИЧІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Проведеним дослідженням забезпечували розв'язання проблеми, що стосується модернізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Мета полягала в конкретизації окремих засадничих концептуальних положень щодо практичної реалізації інноваційної ідеї, пов'язаної зі здійсненням персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Для цього використали загальнонаукові методи дослідження. Отримали результати, що стосувалися деяких засадничих положень означеного процесу, одне з них пов'язане з виокремленими педагогічними умовами, інше – розробленим для формування змісту методичного та практичного напрямків фізичного виховання алгоритм.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, здобувачі, вища освіта, персоналізація, концептуальні положення.*

**Актуальність дослідження.** Освітній процес із фізичного виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) на сучасному етапі все більше орієнтується на індивідуалізацію та персоналізацію [1; 3].

Не зупиняючись на аналізі сутності цих підходів, розбіжностей між ними, відзначимо неможливість реалізації обох у фізичному вихованні без наявності умови, що стосується критерію, на підставі якого буде здійснено процес індивідуалізації або (та) персоналізації. У зв'язку з цим особливої уваги потребує проблема визначення та подальшого застосування надійного і, водночас, дієвого маркера [1; 4]. Це уможливить індивідуалізацію параметрів фізичної активності здобувача, тобто проектування для нього освітнього маршруту з фізичної

активності, реалізація якого дозволить йому вирішити визначене завдання [5]. Зазначене, крім іншого, є також важливим, оскільки закладає підвалини для персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти, як проєкту, що має більш глобальну сутність [2]. Проте відсутні дослідження, спрямовані на формування цілісного бачення шляхів, підходів, способів досягнення визначеної мети. Стосується це, передусім засадничих ідей, положень, комплексу складових і змістового наповнення кожної, а також педагогічних умов їх практичної реалізації для досягнення поставленої мети.

Беручи до уваги все викладене раніше, відзначили необхідність проведення дослідження у визначеному напрямі.

**Мета дослідження** полягала у конкретизації окремих засадничих концептуальних положень щодо практичної реалізації інноваційної ідеї, пов'язаної зі здійсненням персоналізації фізичного виховання здобувачів у ЗВО. Для досягнення поставленої мети вирішували такі **завдання**: 1) виокремити й обґрунтувати актуальність дослідження у визначеному напрямі; 2) сформулювати комплекс адекватних методів дослідження; 3) опрацювати обраними методами джерела інформації зі змістом, що стосується теми дослідження; 4) узагальнити одержану інформацію і сформулювати висновки. Як видно, для успішного вирішення поставлених завдань необхідні адекватні **методи дослідження**. Ураховуючи напрям і характер дослідження було використано методи, що входять до групи загальнонаукових. Обрали такі: аналіз, синтез, системно-діяльнісний, узагальнення, теоретичне моделювання; за допомогою цих методів опрацьовували матеріали з різних джерел інформації, зокрема документальні, літературні, інтернет-джерела.

При цьому, одне з основних завдань при опрацюванні використаних джерел інформації полягала у мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень. Для цього використовували систематизований огляд на основі протоколу PRISMA з пошуком у два етапи: перший – електронний пошук досліджень, написаних англійською мовою в PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, ERIC PLUS,

SPORTDiscus; пошук джерел інформації українською мовою в базах даних ResearchGate, Google Академія. Другий етап – вивчення змісту списків джерел інформації, що містять наукові статті, посібники, інші літературні джерела. При опрацюванні використаних джерел інформації враховували ключові слова.

Проведена пошукова діяльність сприяло визначенню методології дослідження, уточненню його напрямків та питань по кожному з них при проведенні дослідження на теоретичному рівні, а також формулюванню мети і завдань дослідження. У подальшому, використовуючи логіко-методологічний підхід та метод теоретичного моделювання, розробили концепцію персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО, структурно-функціональну модель такої персоналізації та методичне забезпечення, що уможливлювало реалізацію положень концепції та моделі практично.

**Результати та їх обговорення.** Наукова проблема, що пов'язана із застосуванням надійного і, водночас, дієвого маркера, не є новою. Вона безпосередньо стосувалася реалізації у фізичному вихованні принципу індивідуалізації. На сучасному етапі основну увагу дослідники зосереджують на питанні індивідуалізації параметрів фізичної активності індивіда, тобто проєктування для нього освітнього маршруту з фізичного виховання, яке сприяє вирішенню завдання, визначене власне здобувачем або (та) викладачем. У аспекті нашого дослідження відзначаємо, що врахування зазначеного тим самим закладає підвалини для формування змісту і реалізації проєкту з більш глобальною сутністю, а саме персоналізації фізичного виховання здобувачів під час навчання у ЗВО.

Конкретизуючи зазначене відмітили, що одним із дієвих маркерів є соматотип, оскільки відображає комплекс різних особливостей індивіда, зокрема морфологічних, психодинамічних, процесуально-психологічних, особистісних. Соматотип є комплексною характеристикою, частиною інтегральної індивідуальності людини, відзначається стійкістю, асоційованістю

з певним станом реактивності організму, темпами онтогенезу та зв'язком із процесами життєдіяльності.

У питанні сутності використовуваних категорій і понять необхідно зазначити, що диференціацію, індивідуалізацію та персоналізацію освітнього процесу не можна ототожнювати. Так, індивідуалізація у фізичному вихованні ґрунтується, переважно на особливостях індивіда, особистісно-зорієнтований освітній процес – на особистісних, а персоналізація – на індивідних, особистісних особливостях та емоційно-почуттєвій сфері індивіда.

Беручи до уваги наведену вище інформацію, було визначено педагогічні умови персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в сучасних реаліях, тобто під час реалізації комбінованої (змішаної) організації освітнього процесу. Тут відзначаємо, що під педагогічними умовами розуміли необхідні обставини, які сприяють і уможливлюють досягнення очікуваного результату внаслідок реалізації педагогічного процесу [2]. У нашому випадку таким процесом є фізичне виховання, а деякими необхідними обставинами – визначені форми організації занять, методи, прийоми, засоби впливу, які у випадку реалізації сприяють досягненню запланованого результату.

Ураховуючи дані спеціальних джерел інформації відзначили, що одна з педагогічних умов персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти під час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) – скерування діяльності викладача фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до самоосвіти і самовдосконалення з фізичної активності шляхом розвитку ціннісних орієнтацій, професійної самосвідомості, Я-концепції, морально-вольових якостей. Основні завдання тут стосуються скерування діяльності здобувачів на досягнення гарної статури, високого рівня соматичного, психічного здоров'я, спроможності керувати власним емоційним станом, а також на можливість спілкування з іншими учасниками фізичної активності, досягнення розвивального ефекту в пізнавальних інтересах, задовільнення потреби отримувати нові знання.

Інша педагогічна умова – поетапна актуалізація мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до самоосвіти і самовдосконалення з фізичної активності протягом навчання у ЗВО. Вона безпосередньо пов'язана з організаційним аспектом фізичної активності здобувачів під час реалізації основної форми занять.

Наступна виокремлена педагогічна умова полягає у необхідності викладачеві фізичного виховання формувати персональну траєкторію накопичення знань, практичних умінь і навичок з фізичної активності. Реалізація цієї умови передбачає досягнення кожним здобувачем поставленої мети, але виходячи з індивідуальних особливостей, зокрема його «сильних» і «слабких» сторін під час здійснення комплексу організаційно-методичних заходів. Основу останніх становлять інноваційні технології комунікації, зокрема онлайн (дистанційно) та офлайн способів здійснення освітнього процесу. Онлайн навчання повинна передбачати використання сучасних засобів передавання й отримання інформації, способів комунікації викладачів та здобувачів, реалізацію змісту інших виокремлених педагогічних умов. Офлайн навчання передбачає, крім іншого, також виконання вимог принципів доступності, інтерактивності й адресної передачі інформації, а також забезпечення її різнобічності, інтегрування з інформацією інших (суміжних) навчальних дисциплін, систематичне оновлення.

Остання педагогічна умова стосується забезпечення розвивальної спрямованості фізичної активності здобувачів при змішаному навчанні. Вона передбачає, передусім конкретизацію завдань та змісту практичних занять, а саме: завдання стосуються основних характеристик здобувачів, які необхідно розвивати; зміст фізичної активності для кожного здобувача повинен обов'язково враховувати індивідуальні особливості, характерні для певного соматотипу.

Для того, щоби практично реалізувати виокремлені педагогічні умови, можна застосовувати декілька способів, один із них – програмування і, зокрема

його основу, а саме алгоритмізацію. Для більшого ефекту алгоритмізація передбачалася на етапі формування та етапі реалізації змісту запропонованого нами методичного забезпечення фізичного виховання здобувачів протягом кожного року навчання у ЗВО. При цьому відзначаємо, що основна ідея такого методичного забезпечення – створити для кожного здобувача персональну освітню траєкторію фізичної активності, передусім у вільний від навчання час із урахуванням виду комунікації (офлайн чи онлайн) задля досягнення мети – поліпшити показники психофізіологічного стану до максимально можливого індивідуально високого рівня. Щодо обов’язкових занять з фізичного виховання (перший-другий роки навчання), то тут реалізовували два напрямки, а саме методична підготовка з фізичної активності та практика фізичної активності. Кожний з цих напрямків передбачає комплекс завдань, що, у свою чергу, зумовлює особливості в організації фізичної активності, формуванні її змісту та реалізації цього змісту у практичній діяльності. Спільне в обох напрямках – виконання визначених вимог. Такими є: діагностика у кожного здобувача вищої освіти соматотипу; використання однакового алгоритму при наповненні необхідною інформацією напрямків «методична підготовка з фізичної активності» та «практика реалізації фізичної активності»; урахування сутності термінопоняття «алгоритм» (складається з окремих кроків, які потрібно виконати у визначеній послідовності; кожний крок – набір інструкцій, що описують послідовність дій виконавця для досягнення результату, а саме розв’язання завдання за скінченну кількість дій; скінчена послідовність вказівок на виконання дій для розв’язання завдання (його вирішення)).

Конкретизуючи останнє положення запропонували авторський алгоритм. Передбачає він інструкції, що стосуються такого: визначення завдань напрямку (1); формування організаційного забезпечення напрямку, враховуючи змішану форму навчання (2); формування змісту напрямку з урахуванням особливостей змішаної форми навчання та особливостей, що зумовлені соматотипом здобувача (3); формування дієвої системи оцінювання і контролю досягнень

здобувачів із урахуванням особливостей змішаної форми навчання та особливостей, що пов'язані із соматотипом здобувача (4); формування змісту саморозвитку викладача фізичного виховання у зв'язку з організаційно-змістовими особливостями напрямку (5).

Кожна інструкція, у свою чергу, залежно від напрямку, передбачає певну кількість дій викладача (надалі – педагогічних дій). У найбільш загальному (спрощеному) вигляді алгоритм першого напрямку (методична підготовка здобувачів із фізичної активності) формували такі інструкції. Інструкція-1 (стосується визначення завдань напрямку) передбачає такі педагогічні дії: (1.1) виокремити основні завдання; (1.2) конкретизувати ці завдання частковими (деталізація кожного декількома поточними завданнями); (1.3) визначити місце кожного виокремленого завдання протягом першого і другого років навчання.

Інструкція-2 (стосується формування організаційного забезпечення напрямку, що розглядається, з урахуванням змішаного навчання) передбачає декілька педагогічних дій, а саме (2.1) визначення кількості занять для надання здобувачам необхідної методичної інформації та розподіл цих занять у навчальному році; (2.2) визначення тематики кожного такого заняття; (2.3) визначення методів передачі навчальної інформації; (2.4) визначення засобів комунікації викладача та здобувачів (у першу чергу інноваційних технологій).

Інструкція-3 (стосується формування змісту напрямку з урахуванням можливості переходу від офлайн до онлайн навчання) передбачає після врахування особливостей, що зумовлені соматотипами, визначення: (3.1) тематики лекційних занять; (3.2) мотивів і ситуативних чинників для посилення мотивації здобувачів до отримання нових знань; (3.3) мотивів і ситуативних чинників для посилення мотивації здобувачів практично здійснювати фізичну активність; (3.4) наочного оформлення визначеної тематики для передавання відповідної інформації у випадку онлайн навчання.

Інструкція-4 (стосується формування дієвої системи оцінювання досягнень здобувачів та контролю за визначеними характеристиками і параметрами при змішаній формі навчання) передбачає після врахування зумовлених соматотипами особливостей у частині оцінювання такі педагогічні дії: (4.1) вибір шкали оцінювання; (4.2) урахування стимулювальної функції оцінки, насамперед формування комплексу стимулів і заохочень; (4.3) озвучування в колективі тільки позитиву про виконання певним здобувачем поставленого завдання; (4.4) за наявності недоліків не акцентують на них уваги в присутності групи; (4.5) здійснюють розбір недоліків в індивідуальній бесіді, її мета – стимулювати здобувача до подальшої діяльності з навчання, а не здійснити покарання; (4.6) при формуванні оцінки виходити з особливостей, що зумовлені соматотипом здобувача (враховувати слабкі та сильні сторони, особливості сприйняття інформації, мислення, запам'ятовування); (4.7) визначити власні дії викладача з оцінювання здобувачів у випадку онлайн навчання. У частині контролю виокремили такі педагогічні дії: (4.8) визначення видів контролю, що будуть застосовані; (4.9) визначення часових меж для реалізації вихідного, поточного, підсумкового видів контролю протягом навчального року; (4.10) визначення порядку і складу власних дій викладача при проведенні оперативного контролю під час кожного заняття; (4.11) розроблення (використання наявних) нормативів оцінки знань здобувачів, але при цьому обов'язково вони мають бути диференційованими (враховувати вихідні параметри знань і визначати приріст); (4.12) розроблення рекомендацій для здобувачів аби здійснювати самоосвіту з фізичної активності.

Інструкція-5 (стосується формування викладачем змісту свого особистого розвитку у питаннях, що стосуються усіх аспектів забезпечення та реалізації методичної підготовки з фізичної активності здобувачів вищої освіти) передбачає такі педагогічні дії: (5.1) визначення кола питань, за якими необхідно здійснити самоосвіту; (5.2) усвідомлення таких важливих для педагога категорій, як наявність бажання передавати знання, активність у цій діяльності в різних

аспектах (підготовка до заняття, проведення його, комунікація зі здобувачами на перервах, у соціальних мережах тощо), компетентність; (5.3) формування по кожному з визначених питань позицію щодо обґрунтування його важливості, використовуючи для цього, насамперед різні приклади; (5.4) визначення мотивів і ситуативних чинників, що сприятимуть посиленню інтересу, бажань до самоосвіти; (5.5) визначення найбільш ефективних засобів, методів отримання необхідної інформації та дієвих способів оволодіння нею.

Конкретизуючи алгоритм практики фізичної активності здобувачів, відзначили таке. Інструкція-1 (відображає необхідність визначити завдання практичної реалізації фізичної активності у різних формах організації) передбачає такі педагогічні дії: (1.1) виокремити поточні завдання; (1.2) конкретизувати кожне завдання адекватною кількістю оперативних завдань; (1.3) визначити місце кожного виокремленого оперативного завдання протягом першого і другого років навчання; (1.4) аналогічний розподіл оперативних завдань, визначених для кожного поточного завдання.

Інструкція-2 (стосується формування організаційного забезпечення напрямку, враховуючи можливість реалізації змішаної форми навчання) містить такі педагогічні дії: (2.1) визначення форм організації фізичної активності для їх реалізації протягом навчального року; (2.2) розподіл виокремлених форм протягом тижня та навчального року, для обов'язкових занять з урахуванням погодних умов, як основи вибору місця занять, та тренувального ефекту від попередніх занять; (2.3) для кожного обов'язкового заняття визначення спрямованості з урахуванням особливостей представників різних соматотипів; (2.4) використання адекватних методів організації діяльності здобувачів на заняттях, із акцентом на колове тренування, ігровий, змагальний методи.

Інструкція-3 (стосується формування адекватного змісту, враховуючи можливість онлайн навчання) передбачає такі педагогічні дії: (3.1) розподіл визначених для обов'язкових занять завдань протягом навчального року, виходячи з офлайн навчання; визначення для таких занять – (3.2) оптимальних

параметрів фізичних навантажень для поліпшення функціональних можливостей здобувачів із різними соматотипами протягом 1-го навчального семестру, (3.3) комплексу рухливих і спортивних ігор для використання на кожному занятті, (3.4) адекватних засобів, методів і способів оволодіння новими руховими діями для їх подальшого використання у позааудиторній фізичній активності, (3.5) мотивів і ситуативних чинників для посилення мотивації здобувачів виконувати на кожному занятті всі поставлені завдання, (3.6) коригування змісту, враховуючи інтереси і побажань здобувачів для реалізації під час 2-го навчального семестру. Наступна педагогічна дія (3.7) є комплексною, основа її – зміст фізичної активності у позааудиторний час для кожного здобувача з урахуванням особливостей, якими відзначаються представники з певним соматотипом, де найперше – визначення здобувачем і викладачем персональних завдань, які протягом певного періоду часу будуть реалізовуватись у позааудиторний час, та на цій основі – формування адекватного змісту для їхнього вирішення.

Інструкція-4 (стосується формування ефективної системи оцінювання змін (приросту) у характеристиках, на які планується здійснювати вплив, та дієвої системи контролю за необхідними показниками і параметрами при змішаній формі навчання) містить педагогічні дії, що практично не відрізняються від визначених для здійснення методичної підготовки здобувачів із фізичної активності (див. 4.1-4.12), за винятком декількох дій. Одна з них стосується (4.10) визначення порядку і складу здійснення оперативного контролю, зокрема вона реалізується також на кожному занятті з фізичного виховання, а особливістю є характеристики, на яких викладач зосереджує увагу. Такими є: частота серцевих скорочень, зовнішні ознаки, що відображають адекватність реакції на пропонуване фізичне навантаження. Інша педагогічна дія, що потребує певних уточнень, – (4.11) розроблення (використання наявних) нормативів оцінки тих характеристик, що будуть вивчатись у здобувачів, але окремо у дівчат та юнаків

із урахуванням відмінності параметрів психофізіологічних характеристик у представників різних соматотипів.

Інструкція-5 (стосується формування викладачем змісту свого особистого розвитку у питаннях, що пов'язані із забезпеченням і реалізацією практичної підготовки з фізичної активності здобувачів) містить педагогічні дії, більшість яких практично не відрізняється від наявних у інструкції-5, але для реалізації методичної підготовки здобувачів. Конкретизуючи такі дії викладача відзначаємо, що одна з них (5.1) передбачає визначення комплексу питань для самоосвіти, інша дія (5.2) орієнтує на усвідомлення викладачем шляхів і способів передачі здобувачам знань і формування умінь, передусім при оволодінні новими руховими діями на заняттях із фізичного виховання, а також знань й умінь здійснювати підготовку до занять, моделювати його перебіг, комунікувати зі здобувачами на перервах, у соціальних мережах для отримання необхідної інформації. Наступна педагогічна дія (5.3) передбачає формування викладачем власної компетентності у вирішенні поставлених завдань, передусім шляхом визначення своїх дій для активізації здобувачів вирішувати визначені на певне заняття з фізичного виховання завдання; (5.4) визначення власних мотивів і ситуативних чинників, урахування яких сприятиме посиленню інтересу й бажань до самоосвіти; (5.5) визначення найбільш ефективних засобів, методів і адекватні параметри фізичних навантажень для вирішення поставлених завдань.

Аналізуючи одержані дані з позиції результатів інших дослідників відзначили, що формування засадничих положень інноваційної ідеї про персоналізацію фізичного виховання здобувачів у ЗВО є надзвичайно важливим завданням. Зумовлена така важливість тенденціями, що стосуються модернізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти на засадах індивідуалізації і персоналізації. Один із перспективних напрямів такої модернізації передбачає у найбільш загальному вигляді відхід від частково вибіркового до комплексного врахування індивідуальних особливостей здобувачів, зокрема із синтезом даних та інтегральним сприйняттям отриманої інформації. У прикладному аспекті

модернізація, що розглядається, передбачає визначення засобів, які є цікавими здобувачам, та використання адекватних обсягів навантажень з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

У зв'язку із зазначеним актуалізується питання щодо вибору і подальшого застосування маркера, який буде дієвим у аспекті індивідуалізації і персоналізації програм фізичної активності, що адекватні поточним можливостям і здібностям кожного здобувача, оцінювання їхніх різноманітних характеристик, формування диференційованої системи оцінювання досягнень. Інформація дослідників свідчить, що одним із таких маркерів може бути соматотип – умовний маркер, що є зовнішнім виявом конституції людини, де остання характеризується як цілісність морфофункціональних властивостей, успадкованих і набутих, відносно стійких у часі, пов'язаних із темпом індивідуального розвитку, особливостями реактивності організму, стилем діяльності та матеріальними передумовами здібностей людини [1, с. 16-18].

Водночас відзначили, що успішно вирішити поставлені завдання неможливо без виокремлення та подальшої реалізації двох складових фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а саме методичної та практичної. Щодо методичної складової, то основна ідея тут полягає у необхідності володіння кожним здобувачем певним набором знань, що дозволяють самостійно організувати, сформувати персональну програму фізичної активності для її використання у практичній діяльності.

Саме виходячи із зазначеного і було розроблено алгоритми для формування методичної та практичної складових фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що передбачають урахування основної ідеї модернізації фізичного виховання, а саме персоналізації цього педагогічного процесу. Тут необхідно зазначити, що формування змістової частини кожного компоненту відбувалося з урахуванням змісту визначальної функції освітнього процесу (сприяти розвитку здобувача), його головного завдання (навчити) та зумовленість результату (компетентність викладача і якості викладання). За

результатами аналізу джерел інформації відзначили, що формуванню дієвих положень персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприятимуть наступні інноваційні ідеї. Одна з них – *урахування сучасних моделей здійснення освітнього процесу*, зокрема типології напрямків діяльності викладача фізичного виховання для забезпечення якісного й ефективного навчання та моделі професійної компетентності (Compe-PET) у фізичному вихованні. Визначальним тут є положення про можливість досягти позитивного ефекту тільки у випадку вирішення таких завдань: якісного покращення визначених для викладача фізичного виховання компетентностей (професійних знань тощо; спроможності ситуативно сприймати певну інформацію (щодо певної ситуації), її інтерпретації та прийняття рішення, яке буде найбільш адекватним у цих умовах; відповідність критеріям якості (визначених за результатами цільового стажування, портфолію з інтегрованими текстом і відео тощо) під час підвищення кваліфікації, стажування. Підтверджують необхідність урахування зазначеного одержані раніше дані [3; 4], а також інформація з вивчення різних мотиваційних пріоритетів, одержану протягом півтора років у зв'язку з COVID-19. Зокрема, дослідники наголошують, що незважаючи на значні й різнопланові досягнення цифровізації, увагу необхідно звернути на особисте неформальне (горизонтальне) навчання, адже воно відзначається освітніми перевагами над онлайн. У зв'язку з цим у виокремлених нами експериментальних положеннях урахувували, що горизонтальне навчання відбувається між однолітками та працює як доповнення до вертикального (викладач передає знання здобувачеві) способу навчання [5].

Інша інноваційна ідея, що стосується персоналізації освітнього процесу, у найбільш загальному вигляді ґрунтується на зв'язку змісту фізичного виховання із закладом освіти, а також на комплексі стандартів, де провідними є прогрес у навчанні, мотивація до нього, чітке визначення цілей. Дослідники конкретизують таку ідею декількома незалежними моделями, одна з них – *модель використання профілів здобувачів*. Основна ідея такої моделі – систематична

діагностика різних характеристик здобувача для глибокого розуміння його сильних сторін (потреб, мотивації, динаміки, мети), де діагностика є значно частішою, ніж наприкінці кожного навчального семестру. Створений за результатами таких діагностик персональний профіль здобувача допомагає як йому, так і викладачу, слідкувати за досягненнями, а також здійснювати корекцію засобів і методів аби досягти максимального позитивного результату. Інша модель, що формує означену інноваційну ідею, – *модель персонального маршруту навчання*. Основна ідея такої моделі – запропонувати здобувачеві обсяги і параметри фізичного навантаження, які оновлюються щотижня на даними успішності й інтересів, передбачають навчання у складі невеликої групи однолітків, самостійно, індивідуально з викладачем для вирішення різних завдань у зручному для кожного здобувача темпі. Крім цього, у дослідженні знайшла відображення *модель оцінювання прогресу здобувача в кожній визначеній компетентності*, адже за інформацією дослідників [3; 5] ця модель є дієвою при здійсненні персоналізованого підходу до освітнього процесу з фізичного виховання. Основна ідея моделі – постійне оцінювання діяльності здобувача для визначення прогресу; на цій основі корекція завдань навчання (що потрібно опанувати); визначення компетентностей (спеціальних навичок, знань, умінь); пропозиція варіантів демонстрації своєї майстерності, можливість одночасно вдосконалити декілька компетенцій, після оволодіння – перехід до наступної; наявність багатьох способів демонстрації знань, але з акцентом на складання тесту для визначення сформованості компетентності. Іншою використаною була модель *гнучкого середовища освітнього процесу*, її основна ідея – приведення у відповідність із потребами здобувачів умов спортивної зали, адаптування до цих потреб структури навчального дня, визначення складу викладачів тощо.

Отже узагальнюючи викладену інформацію відзначили, що формування змісту методичної, практичної підготовки здобувачів та їхня реалізація під час фізичного виховання з урахуванням запропонованих нами алгоритмів сприятиме

досягненню кращого позитивного результату у вирішенні різних завдань цього процесу, порівняно з використанням традиційного підходу.

### **Висновки**

1. Проведеним вивченням джерел інформації встановлено відсутність досліджень з формування цілісного бачення засадничих ідеї, положень, персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти, у тому числі комплексу складових відповідної моделі, змістового наповнення кожної такої складової та педагогічних умов їхньої практичної реалізації для досягнення поставленої мети.

2. Визначено дієвий маркер (соматотип), як одне із засадничих положень формування та реалізації змісту фізичної активності в межах її персоналізації у ЗВО в сучасних реаліях (реалізація комбінованої (змішаної) організації освітнього процесу), а також педагогічні умови цього процесу: скерування діяльності викладача фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до самоосвіти і самовдосконалення з фізичної активності шляхом розвитку ціннісних орієнтацій, професійної самосвідомості, Я-концепції, морально-вольових якостей; поетапна актуалізація мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до самоосвіти і самовдосконалення з фізичної активності протягом навчання у ЗВО; формування викладачем фізичного виховання персональної траєкторії накопичення знань, практичних умінь і навичок з фізичної активності; забезпечення розвивальної спрямованості фізичної активності здобувачів при змішаному навчанні.

3. Сформовано інші положення персоналізації фізичного виховання здобувачів ЗВО під час навчання, одне з яких – розроблений для методичної і практичної підготовки алгоритм, який передбачає інструкції щодо такого: формування організаційного забезпечення напрямку, враховуючи змішану форму навчання; формування змісту напрямку з урахуванням особливостей змішаної форми навчання та особливостей, що зумовлені соматотипом здобувача; формування дієвої системи оцінювання і контролю досягнень

здобувачів із урахуванням особливостей змішаної форми навчання та особливостей, що пов'язані із соматотипом здобувача; формування змісту саморозвитку викладача фізичного виховання у зв'язку з організаційно-змістовими особливостями напрямку.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку авторської розробки в аспекті її дієвості щодо вирішення завдань, визначених для університетського фізичного виховання.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### Список використаних джерел

1. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.

2. Єжова О. О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 3. С. 39-43.

3. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114-121. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009>

4. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtisik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L. and Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, Num. 2, 253-262. doi: 10.17309/tmfv.2023.2.14

5. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23-41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085

**Banakh V. I.**

## **SOME BASIC PROVISIONS REGARDING THE PERSONALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION**

**Abstract.** *The conducted research provided a solution to the problem related to the modernization of physical education of students of higher education. The goal was to specify certain fundamental conceptual provisions regarding the practical implementation of an innovative idea related to the implementation of personalization of physical education for students of higher education. For this, general scientific research methods were used. We obtained results that related to some basic provisions of the specified process, one of them is related to specific pedagogical conditions, the other is an algorithm developed for the formation of the content of methodical and practical directions of physical education.*

**Key words:** *physical education, students, higher education, personalization, conceptual provisions.*

**Балим О. А.**

*(Україна, м. Кривий Ріг)*

## **ІГРОВІ ТА КОРЕКЦІЙНІ АСПЕКТИ УРОКІВ ЛФК ТА РИТМІКИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

**Анотація.** *Стаття розкриває сутність цілеспрямованої корекційної роботи в закладі де проводиться протягом усього навчально-виховного процесу заняття ЛФК та ритміки. Викладання ЛФК і ритміки зумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків фізичного й психічного розвитку дітей засобами фізичних вправ і музично-ритмічної діяльності. Корекційні заняття з ЛФК і ритміки мають свою специфіку, зумовлену особливостями їх розвитку.*

*Наукове видання*

# АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

## ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XIV Міжнародної науково-практичної конференції,  
присвяченої  
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,  
біології і охорони здоров'я та  
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики  
імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року  
м. Одеса

### Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.  
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату  
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко  
Технічні редактори: О. В. Бобро  
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій  
(фото Н. А. Орлик)