действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 39–42.

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.

6. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.

7. Футбол. Навчальна программа для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.-Київ, 2003., 105 с.

Reference

1. Volkov L. (2002).Theory and methods of children's and youth sports / L. Volkov. Kyiv: Olympic Literature, 290 p.

2. Dulibskyi A.(1988). Modeling of tactical actions in the process of training youth football teams: manual / A. Dulibskyi. Kyiv, 252 p.

3. Technical and tactical training of young football players. Fales. Kyiv: FFU, 2001. 59 p.

4. Koval S.S.(2009). Research on the relationship between physical qualities and technical-tactical qualities Actions of young football players 8–12 years old / S.S. Koval // Slobozhansky scientific and sports bulletin. No. 2. P. 39–42.

5. Lysenchuk G. A.(2003). Management of football training / G. A. Lysenchuk. Kyiv: Olympic Literature, 2003. 271 p.

6. Shamardyn V.N.(2002). Modeling of preparedness of qualified football players: учеб. Manual.Dnipropetrovsk: Porogy, 2002. 201 p.

7. Football. Educational program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills.Kyiv, 2003., 105 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).22
УДК 378:796.071.4

Марамуха Н.М.
аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
https://orcid.org/0000-0001-8966-3529

ПЕРСПЕКТИВНІ КОНЦЕПТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

У результаті екстракції змісту наукових статей виявлено, що автори єдині у думці про необхідність навчання студентів наданню першої допомоги. При цьому методи підготовки майбутніх фахівців до надання долікарської допомоги можна поділити на групи: теоретична підготовка – вивчення основ надання першої допомоги, основних правил безпеки та алгоритмів розпізнавання небезпечних ситуацій, тестування знань; практична підготовка – відпрацювання практичних навичок на манекенах та інших студентах під керівництвом викладачів; моделювання ситуацій – створення сценаріїв нещасних випадків та відпрацювання певних дій за цими сценаріями; наочні методи – використання відеоматеріалів та інших інструментів; інтерактивні методи – використання симуляційних тренажерів, комп'ютерних програм та застосунків; спілкування у компетентній професійній спільності – проведення онлайн та офлайн вебінарів, курсів і класів; методи підтримки – кураторство процесу навчання наданню першої допомоги. Доведено, що освітній процес курсів з надання першої допомоги для широких верств населення, відрізняється педагогічною доцільністю і технологічністю. Проте, в силу стислості часу, як правило, на таких курсах не приділяється достатньо часу теоретичному аспекту навчання.

Ключові слова: *підготовка, досвід, долікарська допомога, PRISMA, майбутні фахівці з фізичної культури та спорту.*

Maramukha Natalia Prospective concepts of training future specialists in physical culture and sports to provide pre-medical help. *As a result of extracting the content of scientific articles, it was found that the authors unanimously agree on the need to teach students first aid. The methods of preparing future specialists in physical education and sports for providing first aid can be divided into the following groups: theoretical preparation – studying the basics of first aid, basic safety rules and algorithms for recognizing dangerous situations, testing knowledge; practical preparation – practicing practical skills on mannequins and other students under the guidance of instructors; situational modeling – creating accident scenarios and practicing specific actions according to these scenarios; visual methods – using video materials and other tools; interactive methods – using simulation trainers, computer programs, and applications; communication within a competent professional community – conducting online and offline webinars, courses, and classes; support methods – tutoring the first aid training process by tutors or instructors. It has been proven that the educational process of first aid courses for the general public is characterized by pedagogical appropriateness and technological sophistication. However, due to the limited time, such courses usually do not allocate sufficient time to the theoretical aspect of training. An analysis of syllabi of disciplines related to the preparation of physical education and sports specialists for providing first aid in accidents and emergencies showed that the scope of such discipline's ranges from 3 to 5 credits. The content of these disciplines consists of theoretical and practical parts. Typically, the theoretical part describes the general principles of providing first aid; actions for tendon-muscle injuries, bone fractures, traumatic brain injuries, and closed spinal injuries, chest and*

abdominal injuries, wounds, and bruises, combined injuries; assistance in sudden illnesses. The practical part includes practical exercises aligned with the topics of the theoretical part.

Keywords: *training, experience, pre-medical care, PRISMA, future specialists in physical culture and sports.*

Постановка проблеми. Фахівці фізичної культури і спорту під час виконання своїх професійних обов'язків стикаються з високим ризиком виникнення нещасних випадків і невідкладних станів у осіб, які тренуються. Для того, щоб бути готовим діяти в критичних ситуаціях, їм необхідно мати базові знання і уміння з надання долікарської допомоги.

До недавнього часу підготовка бакалаврів фізичної культури і спорту в аспекті надання першої допомоги при травмах і невідкладних станах була недостатньо регламентованою і структурованою. Проте, з 2019 року необхідність такої підготовки була задекларована у державному стандарті спеціальності 017 Фізична культура і спорт [111]. Однак, при реалізації освітніх програм, зміст яких базується на даному стандарті, представники академічної спільноти зтикаються з рядом проблем, серед яких відсутність матеріального забезпечення та методичного матеріалу.

Для подолання цих проблем необхідно провести конструктивний та раціональний аналіз наявного досвіду навчання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту наданню долікарської допомоги, взявши до уваги при цьому найбільш конструктивні форми і засоби навчання наданню такої допомоги представників різних верств населення, які не мають спеціальної медичної освіти. Відмітимо, що робота з узагальнення і систематизації досвіду навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту наданню долікарської допомоги вже розпочата [12]. Утім, пошук і відбір наукових джерел з визначеної проблематики проводиться авторами, як правило, несистемно, шляхом неструктурованого пошуку в Інтернеті або через локальні каталоги бібліотек.

Однак, з розвитком наукових баз даних і спрощенням доступу до них, аналіз наукових джерел може бути більш організованим і ефективним. Одним з варіантів такої організації є використання алгоритму Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) [20; 21].

Мета статті – виявити, з використанням алгоритму PRISMA, найбільш поширених та іноваційних методів підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до надання долікарської допомоги.

Матеріал і методи дослідження.

Матеріалом дослідження виступили:

– по-перше, записи наукометричних баз даних: Google Scholar; Scopus; PubMed/MedLine;

– по-друге, результати пошуку в Google.

Методом дослідження виступив алгоритм PRISMA, який передбачав наступні кроки:

– обґрунтування таких моментів, як: відбір баз даних; формулювання запиту; визначення часового діапазону пошуку записів; визначення критеріїв включення та виключення записів;

– пошук у базах даних записів про публікації за допомогою запитів;

– відбір записів про публікації відповідно до заданих критеріїв включення та виключення;

– оцінка якості відібраних записів, а також їх релевантності меті дослідження;

– екстракція даних з відібраних записів;

– аналіз відібраних публікацій та формулювання на його основі узагальнень;

– представлення зроблених узагальнень у формі положень або діаграм, таблиць, графіків.

У нашому дослідженні пошук у базах даних проводився за такими запитами:

– Google Scholar – запит «перша медична допомога "фізична культура OR спорт OR студент"; діапазон пошуку записів – 2023 р. Звернення до цієї бази обумовлено її коректною роботою з україномовними текстами, а також її доступністю та безкоштовністю. Діапазон пошуку запитів був обмежений одним роком для того, щоб була можливість опрацювати оптимальну кількість результатів, яку цей пошук дав;

– Scopus – запит «first AND aid AND training AND sports AND students; діапазон пошуку записів – 2018-2023 рр. Звернення до цієї бази даних обумовлено її авторитетністю, а також технологічністю користування. При визначенні діапазону пошуку запитів ми водночас намагалися врахувати: по-перше, актуальність публікацій, а по-друге, їх оптимальну кількість;

– PubMed/MedLine – запит «First medical aid, First aid, bachelors, physical culture, sports»: діапазон пошуку записів 2018-2023 р. Цю базу ми використали як одну з найбільш повних і авторитетних у галузі нашого дослідження. Також врахували її технологічність і можливість вільного доступу до записів. При визначенні діапазону пошуку записів ми водночас намагалися врахувати: по-перше, актуальність публікацій, а по-друге, їх оптимальну кількість.

Критерієм включення записів до аналізу був безпосереднє відображення в них опису і характеристики перспективних методів навчання здобувачів освіти наданню першої допомоги.

Критеріями виключення; перша ітерація – повторюваність запису, відсутність повного тексту публікації; друга ітерація – відсутність інформації про методи навчання студентів наданню першої допомоги.

Утім, відмітимо, що проведений пошук майже не розкрив специфіки методів формування необхідних для надання першої допомоги компетентностей, які використовуються у вишах нашої країни. Для подолання цього недоліку було вивчено методичний досвід навчання наданню першої допомоги у вишах України шляхом аналізу результатів пошуку у Google за запитами (точна відповідність): «навчання з надання першої допомоги»; «надання першої допомоги, силабус, фізична культура і спорт».

При вивченні методичного досвіду також використовувався алгоритм PRISMA.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою надання більшої наочності процесу аналізу наукових джерел з проблематики підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги представимо цей процес у форматі блок-схеми на рис. 1.

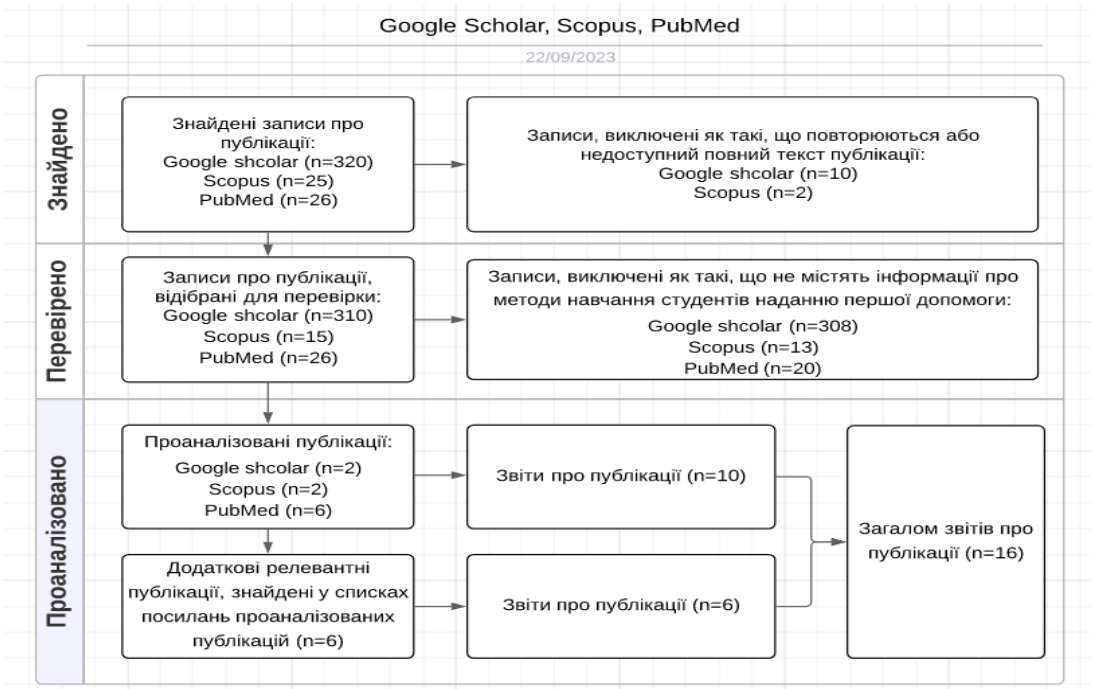


Рис. 1. Візуалізація процесу пошуку в базах даних Google Scholar, Scopus та PubMed джерел, присвячених навчанню майбутніх фахівців фізичної культури і спорту наданню долікарської допомоги

Пошук записів у базах даних відповідно описаних вище запросів та часових діапазонів дав такі результати:

– Google Scholar – 320 записів. При цьому 10 записів видалено як такі, що повторюються;
– Scopus – 25 записів. При цьому 2 записи видалено як такі, що повторюються;
– PubMed – 26 записів. Повторюваних записів не відмічено.

Перевірка записів на критерії відповідності дала такі результати.

Пошук у Google Scholar з 318 результатів видалено 10 записів тому, що ми не змогли ознайомитися із анотацією або повним текстом. При цьому з тих записів, які залишилися, не було інформації про методи навчання наданню першої допомоги у 306-ти записах, які було вилучено з аналізу.

Із 23 записів Scopus ми не змогли ознайомитися із анотацією або повним текстом 1 публікації. При цьому з тих записів, які залишилися, про методи навчання наданню першої допомоги не йшлося у 21-х записах, які з аналізу було вилучено.

З 26 записів PubMed, не йшлося про методи навчання наданню першої допомоги у 20-ти записах. Як невідповідні критеріям включення до аналізу, їх було вилучено.

Отже, в результаті перевірки записів на відповідність критеріям включення для аналізу було відібрано:

– з бази Scopus – 2 публікації.
– з бази PubMed – 6 публікацій.
– з Google Scholar – 2 публікації.

Додатково з відібраних публікацій ексртаговано посилання на джерела, які в них використані і які відповідають критерями включення, прийнятим у нашому дослідженні. У результаті додатково до аналізу було залучено ще 6 публікацій.

Аналіз відібраних 16-ти статей виявив, що автори єдині у думці про необхідність навчання студентів наданню першої допомоги. При цьому вони доводять необхідність використання практичних вправ та інтерактивних методів для максимальної ефективності такого навчання.

Методи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до надання першої допомоги варіюють у проаналізованих роботах віріюють не значно. Ці методи можна поділити на такі групи:

– теоретична підготовка: вивчення теоретичних основ надання першої допомоги, основних правил безпеки та навичок розпізнавання небезпечних ситуацій, тестування знань [13-19];

– практична підготовка: відпрацювання практичних навичок на манекенах та інших студентах під керівництвом інструкторів, що дозволяє отримати практичні навички надання першої допомоги [14;15;17-19;21];

– моделювання ситуацій: створення сценаріїв нещасних випадків та вправ, що дають можливість майбутнім фахівцям з фізичної культури та спорту дізнатись, як поводитись в реальній ситуації [13;18;19];

– наочні методи: використання відео- та аудіо матеріалів, симуляцій та інших інструментів, що дозволяє підвищити зацікавленість та ефективність навчання [13-15;18;19];

– інтерактивні методи: використання симуляційних тренажерів, комп'ютерних програм та застосунків. Це можуть бути спеціальні тренажери для навчання надання першої допомоги або комп'ютерні програми (віртуальні ігри, інтерактивні симуляції), які допоможуть зрозуміти, як діяти в екстрених ситуаціях [18; 19];

– спілкування у компетентній професійній спільності: проведення вебінарів та віртуальних класів. Це можуть бути реальні курси або онлайн-зустрічі з експертами з першої допомоги або з іншими фахівцями, під час яких можна ділитися досвідом та

задавати питання [14-16];

– методи підтримки: створення умов для кураторства процесу навчання наданню першої допомоги з боку викладачів, що підтримує у студентів високий рівень мотивації до навчання і забезпечує необхідну допомогу у подоланні навчальних утруднень [19].

Окрім зазначених методів формування компетентностей з надання першої допомоги при травмах і невідкладних станах нашу увагу привернули такі моменти як навчання студентів наданню такої допомоги з використанням штучного інделекту на основі нейронної мережі, який гнучко моделює різноманітні ситуації, які можуть виникнути у спортивні діяльності [16].

Аналіз публікацій показує, що у кожному конкретному випадку можуть бути використані різні комбінації названих методів, залежно від особливостей освітньої програми, ресурсів навчального закладу, підготовки викладачів та тьюторів, а також особливостей освітнього процесу (дистанційний або очний).

Наступним напрямком нашого дослідження стало вивчення методичного досвіду навчання широких верств населення наданню першої допомоги, а також навчання здобувачів фізкультурно-спортивної освіти надавати долікарську допомогу у вишах України. Вивчення це проводилося шляхом аналізу результатів пошуку у Google. Хід цього процесу представлений у форматі блок-схеми на рис. 2.

Як бачимо з рис. 2, до аналізу було включено 50-т перших результатів пошуку за такими запитами (точна відповідність):

– по-перше, «навчання з надання першої допомоги» (знайдено близько 777 тис записів);

– по-друге, «надання першої допомоги, силабус, фізична культура і спорт» (знайдено близько 5,8 тис записів).

Аналіз Інтернет сайтів, знайдених за першим пошуковим запитом, дозволив виявити зміст та організаційні особливості курсів з підготовки до надання перошої допомоги, для людей, які не мають спеціальної медичної освіти. Зокрема, виявлено такі особливості курсів. Наявні курси орієнтовані як на умови війни, так і на умови мирного часу.

Курси, орієнтовані на умови війни мають спрямовність на тактичну допомогу на полі бою, розраховану на військовослужбовців у зоні бойових дій та на полігонах, працівників органів внутрішніх справ, охоронців, прикордонників та сил спеціального призначення [7].

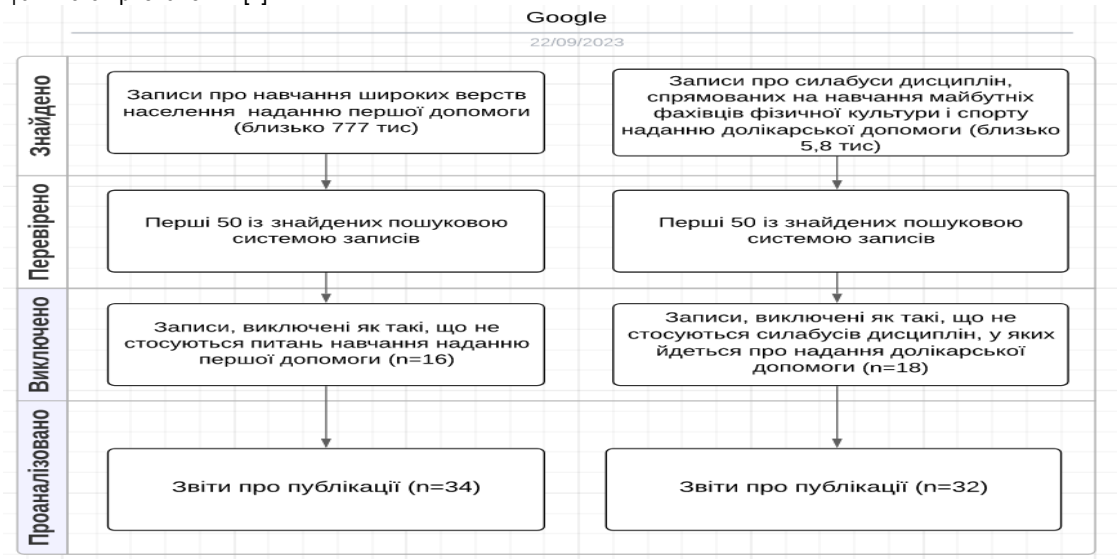


Рис. 2. Візуалізація процесу пошуку у Google джерел, присвячених навчанню широких верств населення і майбутніх фахівців фізичної культури і спорту наданню першої допомоги

Курси, розраховані на умови мирного часу, спрямовані на базову підтримку життєдіяльності та надання допомоги в екстрених ситуаціях звичайними громадянами без медичного досвіду та навичок, щоб у разі надзвичайної ситуації до приїзду швидкої вони могли правильно та оперативно надати необхідну допомогу потерпілому, дотримуючись алгоритмів та техніки безпеки [6]. У силу специфіки предмету нашої роботи, зосередимо увагу саме на них. Як правило, формат проведення цих курсів – офлайн. Тривалість – від 6 год до 48 год [5;6].

Організатори курсів підкреслюють їх відповідність стандартам, передбаченим вимогами міжнародних програм, зокрема: BLS (basic life support) – основи підтримки життя (базисна допомога); PBLS (pediatric basic life support) базові реанімаційні заходи у дітей; Bcon (bleeding control) – надання допомоги при масивній кровотечі; ITLS (international trauma life support)/PHTLS (prehospital trauma life support) – надання допомоги травмованим на догоспітальному етапі [4;5].

Організаторами таких куріс можуть виступати як комерційні структури – товариства з обмеженою відповідальністю (наприклад, ТОВ «Перша допомога та Спецпідготовка. FAST» [7], ТОВ «Безпека життєдіяльності. Інтернет-магазин [5], ТОВ «Топгард» [3] тощо) так і міжнародні громадські організації (наприклад, Товариство Червоного Хреста і Червоного Півмісяця [6]). Серед організаторів курсів також державні структури, афільовані із Державною службою України з надзвичайних ситуацій і державними регіональними адміністраціями [4].

Зміст курсів з навчання наданню першої допомоги, як правило, складається з трьох змістових блоків, а саме:

– теоретичної підготовки, яка передбачає вивчення теоретичних основ надання першої допомоги, основних правил безпеки та навичок розпізнавання небезпечних ситуацій;

– виконання практичних вправ на один одному, манекенах, а також спеціальних тренажерах під керівництвом інструкторів;

– відтворення алгоритмів дій у тих чи інших ситуаціях [4;5].

Навчання на курсах доступно всім бажаючим особам, а також працівникам окремих галузей, посадові інструкції яких передбачають недання долікарської допомоги постраждалим у нещасних випадках [3-5]. Відмітимо, що на деяких курсах можуть навчатися діти від 5-ти років [6].

Взагалі ж, аналіз досвіду навчання широких верств населенення наданню першої допомоги в режимі курсів показав, що освітній процес таких курсів відрізняється педагогічною доцільністю і технологічністю. Використані засоби і методи добре відпрацьовані, що дозволяє проводити навчання технологічно та ефективно. Проте, в силу стислості часу курсового навчання, як правило, немає змоги приділити достатньо часу теоретичному аспекту навчання, що є, на нашу думку, певним недоліком такої підготовки.

Аналіз силабусів дисциплін, пов'язаних із підготовкою фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги при нещасних випадках та невідкладних станах [1; 8; 9], дозволив виявити наступне. Обсяг дисциплін, спрямованих на навчання фахівців фізичної культури і спорту наданню долікарської допомоги складає від 3-х до 5-ти кредитів. Щодо змісту цих дисциплін, він складається з теоретичної та практичної частин. Як правило, теоретична частина описує загальні принципи надання долікарської допомоги; дії при ушкодженні сухожильно-м'язового апарату, переломах кісток, черепно-мозкових травмах і закритих ушкодженнях хребта, ушкодженнях грудної клітки і черевної порожнини, ранах та забиттях, комбінованих травмах. Також приділено увагу допомозі при раптових захворюваннях.

Практична частина включає в себе практикуми, узгоджені із темами теоретичної частини. Також виявлено, що доволі розповсюдженим є підхід, при якому питання надання першої допомоги інтегрується у зміст практичних спортивних дисциплін, як-то «Плавання» [9], «Спортивний туризм та орієнтування» [10] тощо.

Екстраполюючи досвід підготовки фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги ми відмітили, що впровадження описаних у наукових джерелах [13-19; 21] методів в освітній процес здобувачів освіти нашої країни може бути утруднений в силу обмеженості доступу студентів до необхідних матеріалів, зокрема до манекенів, тренажерів та інших засобів навчання.

Також ми відмітили, що в проаналізованих англомовних публікаціях майже не враховано особливості надання долікарської допомоги в умовах спортивних об'єктів з урахуванням їхньої специфіки.

Аналіз силабусів навчальних дисциплін вітчизняних вишів, які готують фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги [1;8; 9], виявив недостатню увагу особливостям інтенсивної спортивної діяльності за різними видами спорту, що, на наш погляд, має бути враховано при роботі з подальшого удосконалення освітнього процесу.

У той же час, порівнюючи зміст підготовки здобувачів освіти у галузі фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги із змістом різноманітних курсів першої допомоги для різних верств населення [3-7] ми відмітили, що курсова підготовка є більш технологічною і структурованою, хоча при цьому й меньш орієнтованою на формування теоретичних знань.

Взагалі ж, вважаємо виправданим і доцільним відтворення підходів, за якими будується курсова підготовка, при викладанні відповідних дисциплін, а також організацію для здобувачів спортивно-фізкультурної освіти додаткових курсів з долікарської допомоги поза межами освітнього процесу.

Висновки. У результаті екстракції змісту англомовних наукових статей виявлено, що автори єдині у думці про необхідність навчання студентів наданню першої допомоги. При цьому методи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до надання першої допомоги можна поділити на такі групи: теоретична підготовка – вивчення теоретичних основ надання першої допомоги, основних правил безпеки та алгоритмів розпізнавання небезпечних ситуацій, тестування знань; практична підготовка – відпрацювання практичних навичок на манекенах та інших студентах під керівництвом інструкторів; моделювання ситуацій – створення сценаріїв нещасних випадків та відпрацювання певних дій за цими сценаріями; наочні методи – використання відео- та аудіо матеріалів та інших інструментів; інтерактивні методи – використання симуляційних тренажерів, комп'ютерних програм та застосунків; спілкування у компетентній професійній спільності – проведення онлайн та офлайн вебінарів, курсів та класів; методи підтримки – кураторство процесу навчання наданню першої допомоги з боку тьюторів або викладачів.

Доведено, що освітній процес курсів з надання першої допомоги осіб, які не мають спеціальної медичної освіти, відрізняється педагогічною доцільністю і технологічністю. Використані засоби і методи добре відпрацьовані, що дозволяє проводити навчання технологічно та ефективно. Проте, в силу стислості часу курсового навчання, як правило, немає змоги приділити достатньо часу теоретичному аспекту навчання.

Аналіз силабусів дисциплін, пов'язаних із підготовкою фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги при нещасних випадках та невідкладних станах, дозволив виявити, що обсяг відповідних дисциплін складає від 3-х до 5-ти кредитів. При цьому зміст цих дисциплін складається з теоретичної та практичної частин. Як правило, теоретична частина описує загальні принципи надання долікарської допомоги; дії при ушкодженні сухожильно-м'язового апарату, переломах кісток, черепно-мозкових травмах і закритих ушкодженнях хребта, ушкодженнях грудної клітки і черевної порожнини, ранах та забиттях, комбінованих травмах. Також приділено увагу допомозі при раптових захворюваннях. Практична частина включає в себе практикуми, узгоджені із темами теоретичної частини.

Також виявлено, що доволі розповсюдженим є підхід, при якому питання надання першої допомоги інтегрується у зміст практично-спортивних дисциплін, як-то «Плавання з методикою викладання», «Спортивний туризм» тощо.

Показано, що використання алгоритму PRISMA дозволяє не тільки набрати необхідний матеріал для обґрунтування авторських методів та способів підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги, а й забезпечити відтворюваність систематичного огляду літератури, що може стати корисним для підвищення якості досліджень.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані не лише на вдосконалення методів навчання першої допомоги, але й забезпечення високого рівня готовності фахівців фізичної культури і спорту до надання допомоги в критичних ситуаціях, що сприятиме підвищенню загальної безпеки та здоров'я учасників спортивних заходів.

Література

1.Долікарська медична допомога та основи медичних знань. (2022). Силабус навчальної дисципліни на 2022/2023 навчальний рік. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Освітній ступінь «бакалавр». Донбаська державна машинобудівна академія.

2.Долікарська медична допомога. (2020). Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка». Освітній рівень – бакалавр. Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok32.pdf

3.Курси першої домедичної допомоги. Top Guard security. URL: https://topguard.ua/ua/okhoronni-posluhy/kursi-pershoji-domedichnoji-dopomogi.

4.Навчання з домедичної допомоги. Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Тернопільської області. URL: https://nmc.dsns.gov.ua/uk/tr/news/ostanni-novini/navcannia-z-domedicnoyi-dopomogi

5.Навчання з надання домедичної допомоги. Безпека життєдіяльності: Інтернет-магазин. URL: https://bdr.in.ua/domedychna-dopomoha/

6.Навчання навичкам першої допомоги. Навчальний курс Міжнародної Федерації Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. URL: https://redcross.org.ua/fat/

7.Перша домедична допомога в умовах війни. Навчальний курс. Prometheus.

8.Перша медична допомога. (2022). Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Освітній ступінь «бакалавр». Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. URL:http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25683

9.Плавання. (2020). Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура). Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка. Ужгородський національний університет. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/30702

10. Спортивний туризм та орієнтування. (2020). Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка». Освітній рівень – бакалавр. Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok31.pdf

11. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом МОН України від 24.04.2019 р. № 567. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf

12. Шапаренко, І. Є., Мироненко, С. Г. (2023). Теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» в системі підготовки магастрів на факультетах фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (7(167). 179-185. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).37

13. Annisa Wuri Kartika (2021). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. May. TEGAR Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. 4(2).73-80. URL: https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33614.

14. Bielec, G., Klajman, P., & Pęczak-Graczyk, A. (2014). Effectiveness of Basic Life Support Instruction in Physical Education Students – A Pilot Study. Teaching and Learning in Medicine. 26(3). 252-257. URL: https://doi.org/10.1080/10401334.2014.910459.

15. Cons-Ferreiro M, Mecias-Calvo M, Romo-Perez V, Navarro-Patón R. (2023). Learning of Basic Life Support through the Flipped Classroom in Secondary Schoolchildren: A Quasi-Experimental Study with 12-Month Follow-Up. Medicina. 59(9). 1526. URL: https://doi.org/10.3390/medicina59091526.

16. Essers S, Schöffl V, Heggie TW, Küpper T. (2019). Secondary Prevention in School Sports – Does Teachers' First Aid Education Meet the Recommendations in Class? Dtsch Z Sportmed. 70. 270-277. URL: https://doi.org/10.5960/dzsm.2019.395.

17. Leilei, W., Rajendiran, S. and Gayathri, K. (2021). An emergency response system created to combat injuries during physical education training in a university using deep learning. The Electronic Library. Vol. 39. No. 4. 505-525. URL: https://doi.org/10.1108/EL-07-2020-0175.

18. Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. 4(2). 73-80. URL: https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33614.

19. Niu, Y. (2023). Integrated physical education and medicine in general physical education at universities in the age of educational technologies. BMC Med Educ. 23. 466. URL: https://doi.org/10.1186/s12909-023-04440-9.

20. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews BMJ. 2021. 372. 71. URL: https://doi.org/doi:10.1136/bmj.n71.

21. Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. Annals of internal medicine. 169 (7). 467-473. URL: https://doi.org/doi:10.7326/M18-0850.

References

1. Dolikarska medychna dopomoha ta osnovy medychnykh znan. (2022). Sylabus navchalnoi dystsypliny na 2022/2023 navchalnyi rik. Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia. [Pre-medical medical care and basics of medical

knowledge. Donbas State Machine-Building Academy. Syllabus of the academic discipline for the 2022/2023 academic year]. URL: http://www.ddma.edu.ua/docs/kafedry/fizv/Accreditation2022/Долікарська%20медична%20допомога%20та%20основи%20медичних%20знань/Силабус_Долікарська%20медична%20допомога%20та%20основи%20медичних%20знань.pdf

2. Dolikarska medychna dopomoha. (2020). Sylabus navchalnoi dystsypliny. Spetsialnist 017 «Fizychna kultura i sport». Haluz znan 01 «Osvita/Pedahohika». Osvitnii riven – bakalavr. Poltavska politekhnika imeni Yuriia Kondratiuka [Pre-medical medical care. Syllabus of the academic discipline. Specialty 017 "Physical culture and sports". Field of knowledge 01 "Education/Pedagogy". Educational level - bachelor. Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic]. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok32.pdf

3. Kursy pershoi domedychnoi dopomohy. Top Guard security [First aid courses. Top Guard security]. URL: https://topguard.ua/ua/okhoronni-posluhy/kursi-pershoji-domedichnoji-dopomogi.

4.Navchannia z domedychnoi dopomohy. Navchalno-metodychnyi tsentr tsyvilnoho zakhystu ta bezpeky zhyttiediialnosti Ternopilskoi oblasti [Training in pre-medical care. Educational and methodological center of civil protection and life safety of Ternopil region]. URL: https://nmc.dsns.gov.ua/uk/tr/news/ostanni-novini/navcannia-z-domedicnoyi-dopomogi

5. Navchannia z nadannia domedychnoi dopomohy. Bezpeka zhyttiediialnosti: Internet-mahazyn [Training on providing pre-medical care. Life safety: Online store]. URL: https://bdr.in.ua/domedychna-dopomoha/

6. Navchannia navychkam pershoi dopomohy. Navchalnyi kurs Mizhnarodnoi Federatsii Chervonoho Khresta i Chervonoho Pivmisiatsia [Teaching first aid skills. Training course of the International Federation of the Red Cross and Red Crescent]. URL: https://redcross.org.ua/fat/

7. Persha domedychna dopomoha v umovakh viiny. Navchalnyi kurs. Prometheus [First aid in wartime. Course. Prometheus]. URL: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+FAW+2022_T2

8. Persha medychna dopomoha. (2022). Rivne. NUVHP. Sylabus navchalnoi dystsypliny. Spetsialnost 017 «Fizychna kultura i sport». Osvitniy stupen «bakalavr». Osvitno-profesiina prohrama «Fizychna kultura i sport» [First medical aid. Syllabus of the academic discipline. Specialty 017 "Physical culture and sport". Higher education level "bachelor's". Educational and professional program "Physical culture and sport". Rivne. NUVHP.] URI: http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25683

9. Plavannia. (2020). Sylabus navchalnoi dystsypliny. Spetsialnist: 014 Serednia osvita (Fizychna kultura). Haluz znan: 01 Osvita/Pedahohika. Uzhhorodskyi natsionalnyi universytet [Swimming. Syllabus of the academic discipline. Specialty: 014 Secondary Education (Physical Culture). Field of Knowledge: 01 Education/Pedagogy. Uzhgorod National University]. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/30702

10. Sportyvnyi turyzm ta oriientuvannia. (2020). Sylabus navchalnoi dystsypliny. Spetsialnist 017 «Fizychna kultura i sport». Haluz znan 01 «Osvita/Pedahohika». Osvitnii riven – bakalavr. Poltavska politekhnika imeni Yuriia Kondratiuka [Sports tourism and orientation. Syllabus of the academic discipline. Specialty 017 "Physical culture and sports". Field of knowledge 01 "Education/Pedagogy". Educational level – bachelor. Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic]. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok31.pdf

11. Standart vyshchoyi osvity za spetsial'nistyu 017 «Fizychna kul'tura i sport» dlya pershoho (bakalavrs'koho) rivnya vyshchoyi osvity. Vvedeno v diyu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrayiny vid 24.04.2019 № 567 [Standard of higher education in specialty 017 "Physical Culture and Sports" for the first (bachelor's) level of higher education. On: the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24.04.2019 № 567]. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf.

12. Shaparenko, I. Ye., Myronenko, S. H. (2023). Teoretyko-metodychni aspekty vykladannia dystsypliny «Likarsko-profilaktychnyi suprovid u sportyvnii diialnosti» v systemi pidhotovky mahastriv na fakultetakh fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh zakladiv vyshchoi osvity [Theoretical and methodological aspects of teaching the discipline "Medical and preventive support in sports activities" in the master's training system at the faculties of physical education of pedagogical institutions of higher education]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). (7(167). 179-185. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).37

13. Annisa Wuri Kartika (2021). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. May. TEGAR Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. 4(2).73-80. URL: https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33614.

14. Bielec, G., Klajman, P., & Pęczak-Graczyk, A. (2014). Effectiveness of Basic Life Support Instruction in Physical Education Students – A Pilot Study. Teaching and Learning in Medicine. 26(3). 252-257. URL: https://doi.org/10.1080/10401334.2014.910459.

15. Cons-Ferreiro M, Mecias-Calvo M, Romo-Perez V, Navarro-Patón R. (2023). Learning of Basic Life Support through the Flipped Classroom in Secondary Schoolchildren: A Quasi-Experimental Study with 12-Month Follow-Up. Medicina. 59(9). 1526. URL: https://doi.org/10.3390/medicina59091526.

16. Essers S, Schöffl V, Heggie TW, Küpper T. (2019). Secondary Prevention in School Sports – Does Teachers' First Aid Education Meet the Recommendations in Class? Dtsch Z Sportmed. 70. 270-277. URL: https://doi.org/10.5960/dzsm.2019.395.

17. Leilei, W., Rajendiran, S. and Gayathri, K. (2021). An emergency response system created to combat injuries during physical education training in a university using deep learning. The Electronic Library. Vol. 39. No. 4. 505-525. URL: https://doi.org/10.1108/EL-07-2020-0175.

18. Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. 4(2). 73-80. URL: https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33614.

19. Niu, Y. (2023). Integrated physical education and medicine in general physical education at universities in the age of educational technologies. BMC Med Educ. 23. 466. URL: https://doi.org/10.1186/s12909-023-04440-9.

20. Page M.J, McKenzie J. E, Bossuyt P.M, Boutron I, Hoffmann T.C, Mulrow CD et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews BMJ. 2021. 372. 71. URL: https://doi.org/doi:10.1136/bmj.n71.

21. Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. Annals of internal medicine. 169 (7). 467-473. URL: https://doi.org/doi:10.7326/M18-0850.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).23

Мосійчук Л.В.
кандидат наук з ФВ і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка
https://orcid.org/0000-0002-2756-5795
Грушко В.В.
кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка
https://orcid.org/0000-0001-9437-1643

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТУПІНЬ КОРОТКОЗОРОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті досліджуються шляхи корекції та профілактики короткозорості у студентів першого курсу вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання. Мета - розробити ефективну методику використання спеціальних фізичних вправ для профілактики та корекції короткозорості студентів першого курсу (17-18 років) вищих навчальних закладів. Об'єкт дослідження – шляхи покращення функцій зорового аналізатора у школярів із короткозорістю. Предмет дослідження – фізичні вправи, що покращують функції зорового аналізатора із міопією початкового ступеня у студентів першого курсу. Результат: розкрито основні напрями корекції та профілактики короткозорості спеціальними фізичними вправами; розроблено методику комплексного використання спеціальних фізичних вправ, що спрямовані на різнобічне вдосконалення зорового аналізатора досліджуваних.

Ключові слова: *школярі, короткозорість, рефракція, окорухова активність, спеціальні фізичні вправи для зору.*

Mosijchuc Leonid, Grushko Valentin. The impact of physical exercise on the degree of myopia of university students. *This paper investigates the ways of correction and prevention of myopia among first-year students of higher educational institutions through physical education. The purpose is to develop an effective methodology for utilizing special physical exercises to prevent and correct myopia in first-year students aged 17-18. The object of the study is to enhance the functions of the visual analyzer in students with myopia, while the subject is the physical exercises that improve visual analyzer functions in first-year students with initial-degree myopia.*

Results show that the main directions of correction and prevention of myopia through special physical exercises have been identified. Additionally, a method involving the comprehensive use of special physical exercises aimed at improving the visual analyzer of the subjects has been developed.

This study indicates the importance of incorporating physical exercises into the routine of first-year students to counteract myopia. By focusing on exercises specifically designed to enhance visual analyzer functions, students can potentially prevent the progression of myopia. Furthermore, this research underscores the significance of early intervention in addressing myopia among young adults entering higher education institutions.

Implementing these findings could lead to a significant reduction in myopia cases among first-year students, contributing to their overall well-being and academic success. It emphasizes the importance of integrating physical activities into educational programs to promote eye health and prevent vision-related issues.

Furthermore, the methodology developed in this study provides a structured approach to integrating physical exercises into the educational curriculum of first-year students. This approach includes a variety of exercises targeting different aspects of visual function, such as focusing, eye tracking, and coordination. By incorporating these exercises into daily routines, students can engage in proactive measures to maintain their visual health. This proactive approach not only addresses existing myopia but also serves as a preventive measure against its development. Overall, the research highlights the role of physical education in promoting not just physical fitness but also overall health and well-being, including visual health.

Keywords: *schoolchildren, myopia, refraction, oculomotor activity, special physical exercises for vision.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття в Україні різко збільшилася кількість дітей із короткозорістю (міопією). Головна причина цьому – напружена зорова активність на близькій відстані (книга, екран гаджету). Офтальмологи наводять статистику, що у першому класі кількість дітей із порушенням зору становить 9,2 %, а в одинадцятому – 48 %. У студентів зберігається така ж тенденція щодо погіршення зору. Ці дані є причиною обрання тематики нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Короткозорість (міопія) – один із недоліків рефракції ока, в