

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
збірник наукових праць
(за матеріалами науково-практичної конференції)

Одеса
2023

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол №4 від 26.10.2023 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В. А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцента кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**

Відповідальний редактор – професор **Соколова Г. Б.**

Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Лещій Н. П. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л. В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С. Д. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського», завідувачка СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Галущенко В. І. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Григор'єва Л. В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції) / редкол. О. І. Форостян та ін. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 295 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

продуктів обміну речовин, терморегуляцію [3]. Забрудненість шкіри, шкірні захворювання послаблюють її діяльність, що негативно впливає на стан здоров'я людини. Загартовування - система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до різних впливів навколишнього середовища: холоду, тепла, сонячної радіації, коливань величини атмосферного тиску та ін. що впливають на весь організм) та місцевих процедур, самоконтроль.

Висновки. Життя людини залежить від стану здоров'я організму та масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Усі сторони людського життя у широкому діапазоні соціального буття: виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – зрештою визначаються рівнем здоров'я. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою самостійної організованої рухової активності допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бейгул І. Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. – Харків: ХДАФК, 2022. С. 16-18.
2. Круцевич Т. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023. № 1. С. 67-77.
3. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література; 1995. 320 с.
4. Томенко О. А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений, 2018. №11. С. 69-73.

Кучеренко Г. В., Мороз Д. В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕНСИВНІСТЮ НАВАНТАЖЕННЯ І РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Постановка проблеми. Принцип оздоровчої орієнтації є одним з основних у фізичному вихованні, його основне значення полягає у досягненні максимального оздоровчого ефекту від фізичної активності. Оцінка рівня фізичної підготовленості є обов'язковою щодо вихідного рівня фізичної підготовки учня, і навіть в оцінці динаміки розвитку основних фізичних якостей і якості навчального процесу. Проведення різнопланових тестів дозволяє провести комплексну оцінку стану здоров'я та ступеня розвитку основних фізичних якостей учня, що надалі допомагає визначити основні напрямки планування роботи з фізичного розвитку та складання індивідуальних рекомендацій [2].

Аналіз останніх матеріалів та публікацій. У роботах багатьох дослідників (Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев),

зазначається взаємозв'язок між інтенсивністю навантаження на заняттях і рівнем фізичної підготовки учнів, але не всі аспекти розв'язані.

Виклад основного матеріалу дослідження. Так, наприклад, студентам при плануванні та проведенні самостійних занять треба враховувати, що в період підготовки та складання заліків та іспитів інтенсивність та обсяг самостійних занять слід дещо знижувати, надаючи їм в окремих випадках форму активного відпочинку. При багаторічному плануванні 12 самостійних тренувальних занять це загальне тренувальне навантаження, змінюючись хвилеподібно з урахуванням розумової напруги на навчальних заняттях протягом року, повинна з кожним роком мати тенденцію до підвищення. Тільки за цієї умови буде відбуватися зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а для тих, хто займається спортом - підвищення стану тренуваності та рівня спортивних результатів [1].

Багаторічне перспективне планування має передбачати збільшення обсягу, інтенсивності та загального тренувального навантаження порівняно з минулим роком. Наприклад, якщо перший рік самостійних тренувань починається з вихідного рівня стану тренуваності, який ми умовно позначаємо нульовою відміткою, то закінчуватися він має лише на рівні 20-30%. Наступний рік, починаючись від рівня 20-30% тренувального навантаження, пройде на вищому рівні і закінчиться на рівні приблизно 60%. Практичний досвід показує, що при заняттях спортом, наприклад легкоатлетичним бігом на середні та довгі дистанції, можна за час навчання у вищому навчальному закладі пройти шлях від новачка до спортсмена 1 розряду і навіть досягти більш високого результату [2].

Управління самостійними тренувальними заняттями полягає у визначенні стану здоров'я, рівня фізичної, спортивної підготовленості занять, займаючихся на кожному відрізку часу, і відповідно до результатів цього визначення у коригуванні різних сторін занять з метою досягнення їх найбільшої ефективності. Для управління процесом самостійного тренування необхідно проведення низки заходів визначення мети занять. Метою можуть бути: зміцнення здоров'я, загартовування організму і поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості та ін. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета заняття. Наприклад, якщо студент має відхилення у стані здоров'я і йому визначено спеціальну медичну групу, то метою його самостійних занять буде зміцнення здоров'я та загартовування організму. Для студентів практично здорових, але які займалися раніше спортом, метою занять буде підвищення рівня фізичної підготовленості. Для підвищення ефективності самостійних занять фізичними вправами необхідно розробляти методичні рекомендації для студентів, які включають теоретичне обґрунтування значимості фізичної культури в життєдіяльності людини, вимоги до організації різних форм самостійних занять, комплекси вправ для проведення занять, відео та аудіоматеріали із записами практичних занять та багато іншого [3]. Найважливішими параметрами фізичного навантаження є її інтенсивність,

тривалість та частота, які в сукупності визначають обсяг тренувального навантаження. Кожен із цих параметрів грає самостійну роль визначенні ефективності тренування, та його взаємозв'язок і взаємний вплив однаково важливі. Вплив навантаження визначається її обсягом та інтенсивністю. Найважливішим чинником, що впливає ефективність тренування, є інтенсивність навантаження. Оптимальні порогові навантаження безпосередньо залежать від типу тренування (сила, швидкість і потужність, витривалість, гра, техніка і т.д.) та її характеру (безперервний, циклічний або інтервал, що повторюється). Наприклад, збільшення м'язової сили досягається за рахунок тренувань з високими навантаженнями (вага, опір) з відносно невеликими повтореннями в кожному тренуванні. Прикладом прогресивно зростаючого навантаження у разі є спосіб максимального повторення, тобто. максимальне навантаження, яке людина може повторювати певну кількість разів. Оптимальна кількість повторень - від 3 до 9, і в міру просування тренування вага збільшується для підтримки цього числа приблизно на пороговому стресу. Пороговим навантаженням в 13 цьому випадку може бути величина ваги (опір), що перевищує 70% від максимальної добровільної сили тренуваних груп м'язів. Навпаки, витривалість підвищується за рахунок тренувань з великою кількістю повторень за відносно низьких навантажень. При тренуванні витривалості визначення порогової навантаження необхідно враховувати інтенсивність, частоту і тривалість навантаження, і навіть її загальний обсяг [2]. Вправи безпосередньо пов'язані з витрачанням "робочих потенціалів" (енергетичних ресурсів) організму та втому. Останнє неминуче пов'язані з відпочинком, у якому протікають стресові відновлювальні процеси.

Таким чином, втома від робочого навантаження призводить до відновлення та підвищення продуктивності. Надмірні навантаження призводять до втоми, що проявляється у тимчасовому зниженні працездатності. Проводиться різниця між розумовою та фізичною втомою, але ця класифікація є дуже відносною. Фізичні вправи, що виконуються з метою та інтересом, викликають позитивні емоції та менше втоми. І навпаки, втома виникає раніше, коли немає інтересу до вправи, хоч і немає ознак втоми.

Психічна втома характеризується зниженням продуктивності розумової роботи, ослабленням уваги. Фізична втома проявляється порушенням функції м'язів: зниженням швидкості, інтенсивності, координації та ритму рухів. Недостатній відпочинок чи надмірні фізичні навантаження протягом тривалого часу призводять до перевтоми (хронічної втоми). Щоб уникнути надмірної втоми, необхідно нормалізувати щоденний розпорядок дня: викоринити позбавлення сну, зменшити навантаження, належним чином чергувати види діяльності та відпочинку. Відпочинок може бути активним, пасивним чи комбінацією [1, 3]. Інтервали між заняттями залежать від рівня тренувального навантаження. Вони призначені для забезпечення повного відновлення продуктивності до початкового рівня або фази суперкомпенсації

(перекомпенсації). Тренування у фазі неповного відновлення не допускаються спортсмени з поганою фізичною підготовкою, оскільки адаптивні можливості людини обмежені. Чим більше тренувальні навантаження, тим довше мають бути періоди відпочинку. Так, при середніх навантаженнях (30-60 хв) інтервал відпочинку 48 годин забезпечує повне відновлення функцій. При низьких навантаженнях (15-30 хв) відновлення завершується протягом кількох годин, тому тренування можна проводити 5-6 разів на тиждень. Проте щоденний запуск із малими інтервалами навантаження, наприклад, менш ефективний, оскільки викликає значно менше функціональних зрушень в організмі. Раціонально організований (активний та пасивний) відпочинок виконує дві основні функції у тренуванні: забезпечує відновлення працездатності після тренувальних навантажень, дозволяючи тим самим їх повторне використання; є засобом оптимізації ефекту від тренувань [2].

Принцип систематичності та стійкості відображає необхідність систематичного чергування фізичної активності та відпочинку. Очевидно, що тільки система, що встановлює постійний зв'язок між видами діяльності, може бути ефективною. Надмірні навантаження та короткі перерви між тренуваннями можуть призвести до перевищення адаптивних можливостей організму та перетренуванню. Вправи та відпочинок слід чергувати таким чином, щоб кожна наступна сесія йшла по стопах попередньої, поглиблюючи та закріплюючи позитивні фізіологічні зміни. Ставлення студентів до фізичної культури та спорту – одна із актуальних соціально-педагогічних проблем. Реалізація цього завдання має розглядатися з двоєдиної позиції – як особистісно значуща та суспільно необхідна. Фізичний розвиток людини створює умови для повноцінної розумової роботи. Фізично здорова людина краще проявляє себе у продуктивній роботі, справляється з важкими навантаженнями, менше втомлюється.

Висновки. Таким чином, крім здійснення фізичного розвитку, фізичне виховання має пробуджувати в людині потребу та інтерес до фізичної активності та спорту, сприяти більш глибокому розумінню психофізіологічних основ фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а також духовного, морального та естетичного розвитку. У цьому сенсі фізичне виховання функціонує як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на посилення потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, розуміння їх психофізіологічних основ, розвиток фізичної сили та здоров'я, а також розвиток гігієнічних навичок, звичок та здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
2. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118 (2). С. 138-140.

Кучеренко Г. В., Немудрук Я. О.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Головною метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування духовної та фізичної культури особистості. Психолого-педагогічне виховання являє собою цілеспрямовану роботу з учнями, яка в свою чергу впливає на розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції, пізнавальних процесів, розвиток вольових якостей, постановку цілей у спорті, вміння керувати власною поведінкою в умовах навчально-педагогічного процесу, у фізкультурно-спортивній діяльності життєдіяльності загалом. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентів мають величезний вплив на суспільство, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку [1].

Освітній процес і двох складових. Перший елемент – це фізична культура, другий – спортивна психологія. Психологічна підготовка студентів у галузі фізкультури та спорту залежить від зростаючої ролі спорту у зміцненні здоров'я, соціальної значущості спорту та вищого рівня досягнень. Психологія спорту в даний час дозволяє людям отримати здатність прогнозувати та вирішувати питання та проблеми, які можуть виникнути перед ними у процесі розвитку та становлення при занятті спортом.

Необхідний ефект має оптимальне педагогічне управління. Найбільш продуктивними при цьому є методи схвалення, підтримки, виховання відповідальності за успішне виконання групового завдання. Особливо важливу роль відіграє позитивний вплив формального чи неформального лідера студентського колективу. Провідним мотивом у регуляції поведінки студентської молоді в умовах значної фізкультурно-масових видів роботи є позитивне емоційне забарвлення занять та загальна мета – прагнення до перемоги [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Також як критерій, за яким порівнюються, а потім групуються навички, що вивчаються, обрано взаємодію спортсменів. Вони проявляються у двох основних формах: по відношенню до супротивника - у формі суперництва, по відношенню до партнерів – у формі співробітництва. Незважаючи на протиборства, конфліктність, суперництво, властиві взаємодії противників, відносини між партнерами спрямовані на об'єднання зусиль для досягнення спільної мети спортивної перемоги. У всіх вищих навчальних закладах студенти опановують курси фізичної підготовки. Саме це надає велике значення на їх інтелектуальне, емоційне, вольове та світоглядне середовище. Це пов'язано з тим, що сучасне мислення особистості про фізичну культуру пов'язане не тільки з недостатнім розвитком якості занять спортом. Так само воно