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.**
Технічній 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 мededичних 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», завідуючка 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 І-ІІ 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

постійно повторюються, з поступово збільшуються навантаженнями більшою мірою стають потребою студентів [2].

Висновки. Отже, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентів є значущими у суспільстві, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку. Фізична культура формує інтереси та мотиви у веденні здорового способу життя, що є невід'ємним фактором у досягненні цілей у майбутній професійній діяльності молодих фахівців.

Список використаних джерел

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
3. 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.
4. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Т.2. Київ : Олімпійська література, 2003. 391 с.

Кучеренко Г. В., Попович С. В.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА КУЛЬТУРНЕ І СОЦІАЛЬНЕ ЖИТТЯ

Постановка проблеми. Актуальність питання «спорт – явище культурного життя» обумовлена тим, що у час життєво необхідний розгляд діяльності як носія конкретних етнокультурних, етнопсихологічних традицій. Заняття спортом – змагання, конкуренція, прагнення до максимальних результатів, постійне зростання вимог до фізичних можливостей, моральних та морально-вольових якостей людини дає можливість людині адаптуватися до складних життєвих умов. Безперечно, спорт – явище культурного життя. У ньому людина прагне розширити межі своїх можливостей, це величезний світ емоцій, що породжуються успіхами та невдачами. Спорт – це власне змагальна діяльність та спеціальна підготовка до неї. Він живе за певними правилами та нормами поведінки. У ньому яскраво проявляється прагнення перемоги, досягненню високих результатів, потребують мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини. Тому часто говорять про спортивний характер людей, які успішно виявляють себе у змаганнях. Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони проявів організму та особистості людини. У поведінці це проявляється у більшій життєвій енергії, зібраності, добрій комунікабельності; відчуття своєї фізичної та психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, вмінні забезпечити свій повноцінний та приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я залежить від нормального функціонування всіх органів та систем людини, і навіть наявності чи відсутності хвороб, морфологічних змін організму учня. Ці дані можна знайти під час медичного огляду (диспансеризації) [2]. В своїх працях Андрєєва О., та Садовський О. [1] висвітлюють питання щодо структури та змісту технології формування рекреаційної культури студентської молоді, але не всі аспекти розв'язані.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої залучені студенти – один із ефективних механізмів злиття суспільного та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Можливості фізичної культури у зміцненні здоров'я, корекції статури та постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості дуже великі, але неоднозначні. Відомо, що фізичний розвиток людини як процес зміни та становлення морфологічних та функціональних властивостей залежить від спадковості, та від умов життя, а також від фізичного виховання з моменту народження [4].

Таким чином, здоровий спосіб життя, заняття фізичною культурою та спортом можуть покращити функціонування систем організму. Моральне задоволення приносять ті заняття фізичною культурою та змагання, на яких студенти досягають певних результатів за рахунок систематичних тренувань та чесної боротьби із суперником. Тому у спорті нетерпимі будь-які прояви нечесності. Висока соціально-економічна значимість фізичної культури та спорту вимагала створити для цієї сфери життєдіяльності законодавчі засади. Гарантуючи права громадян займатися фізичною культурою та спортом (у тому числі спортом як професією), об'єднуватись в організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості, фізкультурно-спортивні товариства, федерації з видів спорту, асоціації, клуби та інші об'єднання. Держава визнає та підтримує Олімпійський рух, її діяльність координується Олімпійським комітетом. Система фізичної культури спрямовано те, щоб організувати фізичне виховання населення з урахуванням інтересів кожної людини, вимог виробництва, освіти та культури [2, 3].

Компоненти фізичної культури, включені до системи освіти та виховання, починаючи з дошкільних установ, добре характеризують основу фізичної підготовленості людей – придбання фонду життєво важливих рухових умінь та навичок, різнобічний розвиток фізичних здібностей. Їх важливими елементами є: «школа» рухів, система гімнастичних вправ та правила їх виконання, за допомогою яких у людини формуються вміння диференційовано управляти рухами, здатність координувати їх у різних поєднаннях; система вправ для раціонального використання сил при переміщеннях у просторі (основні способи ходьби, бігу, плавання, бігу на ковзанах, лижах та ін.), при подоланні перешкод тощо [3].

Фізичний розвиток – біологічний процес становлення, зміни природних морфологічних та функціональних властивостей організму протягом життя людини (довжина, маса тіла, коло грудної клітки, життєва ємність легень,

максимальне споживання кисню, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та ін.). Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям людини як провідного фактора, який визначає не лише гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності, що становить загальний життєвий добробут. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура пов'язана зі спрямованим використанням фізичних вправ як засобів лікування захворювань та відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми та інших причин. Її різновидом є лікувальна фізична культура, яка має широкий комплекс засобів та методів, пов'язаних із характером захворювань, травм або інших порушень функцій організму (перенапруження, хронічна втома, вікові зміни та ін.) [4].

До фонових видів фізичної культури відносять гігієнічну, включену в рамку повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями) та рекреативну фізичну культуру, засоби якої використовуються в режимі активного відпочинку (туризм, оздоровчі розваги та ін.). Фонова фізична культура оперативно впливає на поточний функціональний стан організму, нормалізуючи його та сприяючи створенню сприятливого функціонального «фону» життєдіяльності. Вона особливо ефективна у поєднанні з іншими компонентами фізичної культури і насамперед із базовою. Як засоби фізичної культури використовуються: фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори (особова гігієна, розпорядок дня, гігієна сну, режим харчування, трудова діяльність, гігієна тіла, спортивного одягу, взуття , місць занять, відмова від шкідливих звичок). Їхня комплексна взаємодія забезпечує найбільший оздоровчий та розвиваючий ефект. Завдяки професійно-прикладній фізичній культурі створюються передумови для успішного оволодіння тією чи іншою професією та ефективного виконання роботи. Зміст та склад засобів професійно-прикладної фізичної культури, порядок їх застосування визначаються особливостями трудового процесу. Соціальні функції спорту специфічні, під якими розуміють об'єктивно властиві йому властивості впливати на людину та людські відносини, задовольняти та розвивати певні потреби особистості та суспільства. Функції спорту можна умовно поділити на специфічні (властиві лише йому як особливому явищу дійсності) та загальні. До перших відносять змагально-еталонну та евристично-досягнуту функції. До других зараховують функції, які мають соціально-суспільне значення, тобто, особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку; оздоровчо-рекреативна функція; емоційно-видовищна функція; функція соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативна та економічна функція.

Змагально-еталонна функція. Основу специфіки спорту становить власне змагальна діяльність, суть якої полягає у максимальному виявленні, уніфікованому порівнянні та об'єктивній оцінці певних людських

можливостей у процесі змагань, орієнтованих на перемогу чи досягнення високого, в особистому плані, спортивного результату чи місця у змаганні [4].

Еталона функція найяскравіше виражена у спорті вищих досягнень, проте вона властива і спорту загалом, зокрема масовому загально-доступному через систему спеціально організованих змагань. Евристично-досягнена функція. Для спорту характерна творча пошукова діяльність, пов'язана з пізнанням людиною своїх можливостей, поряд із пошуком ефективних способів максимальної реалізації та їх збільшення. Ця функція найповніше виражена у спорті вищих досягнень, оскільки шляху до них необхідно постійно вдосконалювати систему підготовки, шукати нові засоби, методи тренування, нові зразки найскладніших елементів техніки і тактичних рішень ведення спортивної боротьби. Загальні функції спорту. До соціально-суспільних насамперед відносять функцію особистісно - спрямованого виховання, навчання та розвитку. Спорт представляє великі можливості не тільки для фізичного та спортивного вдосконалення, але й для морального, естетичного, інтелектуального та трудового виховання. Приваблива сила спорту, високі вимоги до прояву фізичних і психічних сил представляють широкі можливості особистісно - спрямованого виховання духовних рис і якостей людини. Істотно, що кінцевий результат у досягненні виховних цілей залежить не тільки і не стільки від самого спорту, скільки від соціальної спрямованості усієї системи виховання та розвитку.

Таким чином, виховні можливості спорту реалізуються не власними силами, а у вигляді системи виховно - спрямованих відносин, які у сфері спорту. Оскільки спорт включено до соціально-педагогічної систему, є також дієвим засобом фізичного виховання, а завдяки заняттям професійно-прикладними видами спорту стає найважливішим компонентом й у праці [3].

Оздоровчо-рекреативна функція проявляється у позитивному впливі спорту на стан та функціональні можливості організму людини. Особливо це яскраво виражено в дитячому і юнацькому спорті, де сприятливий вплив занять спортом на організм, що розвивається і формується неоціненно. Саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, прищеплюються навички систематичних занять фізичними вправами, формуються звички особистої та суспільної гігієни. Спорт одночасно є джерелом позитивних емоцій, він нівелює психічний стан людини, дозволяє знімати розумову втому, дає пізнати «м'язову радість». Особливо велика роль у справі ліквідації негативних явищ гіподинамії. Він є засобом оздоровлення, захисту від несприятливих наслідків науково-технічного прогресу, що несе у собі різке зменшення рухової активності у праці та побуті. Спорт є однією з найпопулярніших форм організації здорового дозвілля, відпочинку та розваг. Особливо це яскраво проявляється у масовому спорті, де не ставиться за мету досягнення високих спортивних результатів.

Емоційно-видовищна функція розкривається в тому, що спорт (багато його видів) несе в собі естетичні властивості, що виявляються в гармонії фізичних та духовних якостей людини, що межує з мистецтвом. Особливо в

цьому плані привабливі складно координовані види спорту, такі, як спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду та ін. Популярність спорту як видовища характеризується емоційністю і гостротою сприйняття, що зачіпає особисті та колективні інтереси багатьох людей, і навіть універсальністю «мови спорту», зрозумілого практично кожному.

Функція соціальної інтеграції та соціалізації особистості. Спорт є одним із потужних факторів залучення людей у суспільне життя, прилучення до неї та формування у тих, хто займається досвідом соціальних відносин. На цьому засновано його важливу роль у процесі соціалізації особистості. Специфічні спортивні відносини (міжособистісні, міжгрупові, міжколективні) так чи інакше залучаються до системи соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність цих відносин становить основу впливу спорту особистість, засвоєння її соціального досвіду, як у сфері спорту, і у ширшому масштабі [6].

Комунікативна функція. Гуманізація суспільства в даний період розвитку людства робить спорт фактором розгортання міжнародних зв'язків, взаєморозуміння та культурної співпраці народів, зміцнення миру на землі.

Економічна функція. Спорт має велике економічне значення, що виражається у тому, що кошти, вкладені у розвиток спорту, сторицею окупаються насамперед у підвищенні рівня здоров'я населення, підвищенні загальної працездатності, продовженні життя людини. Розвиток науки про спорт, матеріально-технічну базу, підготовка кадрів — все це сприяє розвитку дитячого та юнацького спорту, масового спорту та спорту вищих досягнень. Економічне значення мають також кошти, одержувані від спортивних видовищ, експлуатації спортивних споруд. Основна цінність нашого суспільства – це здоров'я. І в цьому аспекті роль спорту неоціненна. Спорт створив і нове культурне, у тому числі художнє, середовище, бо спортивні споруди (стадіони, палаци спорту, манежі, майданчики, треки, басейни і т.п.) не тільки стали важливими об'єктами архітектури, а й істотно вплинули на всю організацію та планування поселень. Великі надії покладаються на спорт і щодо морального вдосконалення суспільства [3].

Звичайно, ніхто не очікував від спорту абсолютної чистоти та непогрішності. Але були сподівання, що дружня схильність учасників змагань, безкорисливість боротьби та її шляхетні правила все більшою і більшою мірою визначатимуть спортивні відносини, а через них поширюватимуться як загальнолюдські цінності та норми спілкування.

Висновки. Спортивна перемога сприймаються як національні символи, і в найчистішому вигляді втілюють моральні цінності патріотизму, вірності обов'язку та честі. Таким чином буде вирішено багато проблем соціального, етичного та естетичного плану. Пропаганда спорту в цьому напрямі діє дуже старанно і далеко не завжди безуспішно, що, безперечно, слід поставити їй на заслугу. Але сучасний спорт виріс на іншому ґрунті, ніж античний, і не виявляє тенденції до втрати своїх функцій, до зникнення з простору культури як його стародавній попередник. Навпаки, основні лінії та форми розвитку

сучасного спорту знайшли у цьому просторі своє місце та виявилися значними у своєму гуманістичному та естетичному змісті.

Список використаних джерел:
1. Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.
3. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.
4. 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., Чегріна В. О..

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЦІЇ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ УЧНІВ

Постановка проблеми. Найважливішим соціальним завданням державного значення та масштабу в країні є формування стилю здорового способу життя у населення. Здоровий спосіб життя – це стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження та покращення здоров'я населення, це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Слід зазначити, що найбільш значущою соціальною групою у питанні пропаганди та інформування про важливість активного та здорового способу життя є молодь: діти, підлітки шкільного віку. Саме цей період відбувається формування системи цінностей людини, становлення їх у морально-моральному плані, закріплення здоров'я. Як показує статистика, молодь залишається найбільш схильною до негативного впливу шкідливих звичок. Наслідки Чорнобильської катастрофи зазнає вже не одне покоління. З кожним роком зростає кількість учнів, які страждають на будь-які ендокринні захворювання. Відсутність фізичної активності, незбалансоване харчування шкідливими продуктами, недостатнє перебування на свіжому повітрі – все це впливає на здоров'я людини, а тим більше на здоров'я учня та його організм. Ми живемо у вік інформаційних технологій, під час існування величезної кількості заводів і фабрик, які є в кожному місті, але, на жаль, не всі люди мають можливість змінити місце проживання, щоб опинитися в більш сприятливих екологічних умовах. Саме тому слід дотримуватися здорових правил для охорони власного організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт. На