

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
Державна установа «Український науково-дослідний інститут медичної
реабілітації та курортології Міністерства охорони здоров'я України»
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
Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь**
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:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	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. 406 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 № від 2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

Степанова В. С., Трапезнікова С. С., Годзісв М. А., Гуца С. Г., Плакіда О. Л. Застосування інноваційних технологій в системі абілітації дітей із затримкою психомовного розвитку.....	281
Trandafiresc E-A., Potop V. The hidden game in women's football: a comparative analysis of perceptual, cognitive, psychomotor, and physical skills by positional role.....	286
Хорошуха М. Ф., Босенко А. І., Борищенко В. В. Взаємозв'язок смертей молодих спортсменів зі спрямованістю тренувального процесу.....	297
Холодов С. А., Михайлюк І. М. Застосування методу динамічної пропріоцептивної корекції у фізичній реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку.....	303
Якуба І. П., Гвоздій С. П. Особливості викладання вибіркового курсу «Стійкість рослин до абіотичних факторів» з використанням інноваційних технологій навчання...	308
Яремчишин М. М. Психологічні стратегії адаптації молоді під час реабілітації їх родичів – працівників МВС після поранення та взяття у полон.....	314
Роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня	320
Алхасов Е. Е. Гідрокінезотерапія та плавання в фізичній реабілітації при сколіозі І та ІІ ступеня у дітей.....	320
Гурко Е. Ю. Реалізація ігрових технологій на уроках природничих дисциплін.....	325
Дмитрієв В.В. Особливості фізичної реабілітації при гіперкіфозі грудного відділу хребта у осіб 35-45 років.....	330
Жукова О. Г. Особливості фізичної реабілітації при ампутації нижньої кінцівки на етапі допротезної підготовки.....	335
Концеба А. А. Комплексний підхід до реабілітації іммобілізаційний контрактур ліктьового суглобу.....	340
Конійка Н.О. Особливості фізичної реабілітації з використанням спеціальних фізичних вправ при остеохондрозах поперекового відділу хребта.....	349
Лугова Д.О. Орієнтовані фізичні вправи в нейрореабілітації.....	355
Магур Ю. В. Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничих дисциплін.....	365
Мінакова-Лейвікова Ю. В. Вплив йоги на фізичний та психоемоційний стан осіб похилого віку.....	370
Осипенко К. П. Танцотерапія як метод відновлення після інсульту.....	376
Ратушина-Конюхова І. А. Особливості фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі І та ІІ стадії.....	384
Феш Г.І. Орієнтовані фізичні вправи для покращення функцій шийно-комірцевого та грудного відділів хребта.....	389
Наші автори	397

3. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Луганськ, 2008. 22 с.

4. Халлю О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2014. Вип. 1. 45 (106). С. 168–170.

Magur Yu. V.

INVESTIGATION THE PROBLEM OF FORMING STUDENTS' HEALTH - SAVING COMPETENCE IN SCIENCE LESSONS

Annotation. *This article reveals the concept of health-saving competence, its content, emphasizes the relevance of the issue of teacher preparation for the formation students' health-preserving competence in the science lessons, the organization of a health-saving environment in institutions of general secondary education, the possession and application of health-saving technologies in educational process.*

Key words: *health-saving competence, educational process, science lessons*

УДК 796.03:796.06

Мінакова-Лейвікова Ю. В.

(Україна, м. Одеса)

Науковий керівник –

кандидат медичних наук, доцент Бобро О. В.

ВПЛИВ ЙОГИ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація: *У статті розглядаються особливості фізичного та психоемоційного стану осіб похилого віку. Висвітлюються механізми позитивного впливу йогічних практик на різні системи організму, аналізуються*

результати досліджень ефективності йоги як методу відновлення фізичної активності у гериатричній практиці. Визначено, що регулярна практика йоги сприяє покращенню фізичного стану, зниженню ризику падінь, нормалізації артеріального тиску, покращенню когнітивних функцій та психоемоційного стану літніх людей.

Ключові слова: *йога, особи похилого віку, геронтологія, фізична активність.*

Актуальність дослідження. Спостереження впливу йоги на осіб похилого віку зумовлено стрімким старінням населення та необхідністю пошуку ефективних, безпечних і доступних методів підтримки здоров'я та функціональності людей літнього віку. Йога, як давня система фізичних, дихальних та медитативних практик, привертає все більшу увагу дослідників та практиків у галузі геронтології та відновлювальної фізичної реабілітації. Її потенціал у покращенні фізичного, психологічного та соціального благополуччя осіб похилого віку становить значний науковий та практичний інтерес.

Метою даного дослідження є аналіз та систематизація наукових даних щодо реабілітаційного впливу йоги на осіб похилого віку, визначення механізмів її дії на різні системи організму та оцінка ефективності йогічних практик у комплексній програмі геронтологічної реабілітації.

Завданнями дослідження є:

- 1) розгляд фізіологічних та психоемоційних змін, характерних для осіб похилого віку;
- 2) аналіз впливу різних компонентів йоги на функціональний стан організму людей літнього віку;
- 3) оцінка ефективності йоги у профілактиці та реабілітації вікових патологій;
- 4) визначення особливостей адаптації йогічних практик для осіб похилого віку.

Методи дослідження включають аналіз та узагальнення даних наукової літератури, систематичний огляд клінічних досліджень, метааналіз результатів експериментальних робіт, присвячених впливу йоги на стан здоров'я осіб похилого віку.

Результати та їх обговорення. Результати дослідження свідчать про багатогранний позитивний вплив йоги на організм людей похилого віку. Регулярна практика йоги сприяє покращенню фізичної форми, гнучкості, рівноваги та координації рухів. Дослідження показують, що йога ефективно знижує ризик падінь – однієї з найбільших проблем для літніх людей. Асани (фізичні пози) йоги, виконувані з урахуванням індивідуальних можливостей, поступово зміцнюють м'язовий корсет, покращують рухливість суглобів, стимулюють кровообіг та лімфодренаж [2].

Особливу увагу слід приділити впливу йоги на серцево-судинну систему осіб похилого віку. Регулярна практика знижує артеріальний тиск, нормалізує частоту серцевих скорочень, покращує еластичність судин. Дихальні техніки йоги (пранаяма) сприяють насиченню крові киснем, покращують вентиляцію легень, що особливо важливо для профілактики респіраторних захворювань у літньому віці.

Йога має потужний вплив на нервову систему та психоемоційний стан осіб похилого віку. Медитативні практики та релаксаційні техніки знижують рівень стресу, тривожності, покращують якість сну. Дослідження показують, що регулярні заняття йогою сприяють поліпшенню когнітивних функцій, уваги та пам'яті у літніх людей [5]. Це може бути пов'язано з покращенням мозкового кровообігу та активізацією нейропластичності.

Важливим аспектом є вплив йоги на опорно-руховий апарат. М'які, контрольовані рухи в асанах допомагають зменшити біль та скутість у суглобах, покращити їх рухливість. Це особливо актуально для осіб з остеоартритом та остеопорозом. Регулярна практика йоги сприяє збереженню м'язової маси та

кісткової щільності, що критично важливо для підтримки автономності та запобігання травматизму у похилому віці.

Дослідження показують позитивний вплив йоги на ендокринну та імунну системи. Регулярна практика нормалізує рівень кортизолу – гормону стресу, покращує чутливість тканин до інсуліну, що особливо важливо для профілактики та контролю діабету 2 типу, поширеного серед літніх людей. Йога також стимулює імунну систему, підвищуючи опірність організму до інфекцій [1].

Окремо слід відзначити соціальний аспект занять йогою. Групові заняття сприяють соціалізації осіб похилого віку, допомагають подолати відчуття ізоляції, яке часто виникає в цьому віці. Спільна практика створює відчуття приналежності до групи, що позитивно впливає на психоемоційний стан.

При розробці йогічних програм для осіб похилого віку необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості та можливі обмеження. Рекомендується починати з найпростіших асан, поступово збільшуючи складність та тривалість практики. Особлива увага приділяється правильному диханню та релаксації. Важливо адаптувати пози з використанням допоміжних засобів (стілець, подушок, ременів) для забезпечення безпеки та комфорту практикуючих.

Результати численних досліджень підтверджують ефективність йоги як реабілітаційного методу для осіб похилого віку. Систематичні огляди та метааналізи демонструють статистично значуще покращення показників фізичного здоров'я, психоемоційного стану та якості життя у літніх людей, які регулярно практикують йогу. Зокрема, відзначається зниження ризику падінь, покращення балансу та координації, зменшення больових синдромів, покращення сну та зниження рівня тривожності [3].

Важливо відзначити, що йога може бути ефективним доповненням до стандартних методів лікування та реабілітації при різних вікових патологіях. Дослідження показують позитивний вплив йоги на перебіг таких захворювань, як артрит, остеопороз, гіпертонія, серцева недостатність, хронічні обструктивні

захворювання легень [4]. При цьому йога розглядається не як альтернатива, а як комплементарний метод, який посилює ефективність основного лікування та покращує загальний стан пацієнта.

Обговорення результатів дослідження підкреслює необхідність індивідуального підходу при застосуванні йоги в реабілітації осіб похилого віку. Важливо враховувати не тільки вік, але й загальний стан здоров'я, наявність хронічних захворювань, рівень фізичної підготовки. Програми йоги для літніх людей повинні розроблятися спільно фахівцями з йоги та геронтологами, з урахуванням останніх наукових даних та рекомендацій.

Особливу увагу слід приділити питанням безпеки при практиці йоги особами похилого віку. Необхідно ретельно підбирати інтенсивність та тривалість занять, уникати перенапруження та травматичних поз. Важливо навчити пацієнтів прислухатися до свого тіла, розпізнавати ознаки дискомфорту чи перевтоми. Рекомендується проводити регулярний моніторинг стану здоров'я практикуючих, коригуючи програму занять відповідно до їхнього прогресу та індивідуальних потреб.

Перспективним напрямком є розробка спеціалізованих йогічних програм для осіб з різними віковими патологіями. Наприклад, йога для пацієнтів з остеоартритом може фокусуватися на м'яких розтяжках та зміцненні м'язів навколо уражених суглобів. Для осіб з серцево-судинними захворюваннями акцент може бути зроблений на дихальних техніках та релаксації. Важливо проводити подальші дослідження для визначення оптимальних протоколів застосування йоги при різних геронтологічних станах.

Інтеграція йоги в комплексні програми реабілітації та довготривалого догляду за особами похилого віку є перспективним напрямком. Йога може стати ефективним інструментом для підтримки фізичного та психічного здоров'я, збереження автономності та покращення якості життя літніх людей. Важливо розвивати співпрацю між фахівцями з йоги, лікарями-геронтологами,

фізіотерапевтами та іншими спеціалістами для створення оптимальних реабілітаційних програм.

Висновки. Аналіз наукових даних свідчить про значний потенціал йоги як ефективного та безпечного методу реабілітації осіб похилого віку. Регулярна практика йоги сприяє покращенню фізичного стану, зниженню ризику падінь, нормалізації артеріального тиску, покращенню когнітивних функцій та психоемоційного стану літніх людей. Йога може бути ефективним доповненням до стандартних методів лікування та реабілітації при різних вікових патологіях. Важливим є індивідуальний підхід та адаптація йогічних практик до потреб та можливостей осіб похилого віку. Подальші дослідження необхідні для розробки оптимальних протоколів застосування йоги в геронтологічній реабілітації та довготривалому догляді за літніми людьми.

Список використаних джерел

1. Шейко Н.І., Ківеджі К.Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 2. С. 100-106.
2. Das S. 5 yoga asanas older adults can safely practice. NewsBytes. URL: <https://www.newsbytesapp.com/news/lifestyle/5-yoga-asanas-for-elderly-people/story> (date of access: 30.07.2024).
3. Domingues R.B. Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2018. № 5. P. 248-255.
4. Muralikrishnan K, Balakrishnan B, Balasubramanian K, Visnegarawla F. Measurement of the effect of Isha Yoga on cardiac autonomic nervous system using short-term heart rate variability. *J of Ayurveda and Integrative Medicine*. 2012. № 3. (2). P. 91-96.
5. Patel N.K., Nivethitha L., Mooventhan A. Effect of a Yoga Based Meditation Technique on Emotional Regulation, Self-compassion and Mindfulness in College Students. *Pab. Med*. 2018. № 14. V. 6. P. 443-447.

6. Шейко Н. І., Ківеджі К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 2. С. 100-106.

Minakova-Levikova Y. V.

THE INFLUENCE OF YOGA ON THE PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY PEOPLE

Abstract: The article deals with the features of the physical and psycho-emotional state of the elderly. The mechanisms of positive influence of yogic practices on various body systems are highlighted, the results of studies of the effectiveness of yoga as a method of restoring physical activity in geriatric practice are analyzed. It is determined that regular yoga practice helps to improve physical condition, reduce the risk of falls, normalize blood pressure, and improve cognitive functions and psycho-emotional state of the elderly people.

Keywords: yoga, elderly people, gerontology, physical activity.

УДК 616.8

Осипенко К. П.

(Україна, м. Одеса)

Науковий керівник –

д-р пед. наук, канд. біол. наук.,

професор Босенко А. І.

ТАНЦТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Аналіз літературних джерел з проблеми фізичної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок крововилиття у мозок, з використання танцювальної терапії як методу фізичної реабілітації осіб другого зрілого та старечого віку, підтвердив позитивний результат шеститижневого курсу комплексної, з