

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

функціональному рівні всіх фізичних систем, забезпечують достатню загальну та спеціальну працездатність роблять життєдіяльність людини більш економічною і, нарешті, попереджають розвиток в організмі багатьох патологічних процесів. Зазвичай внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби. Малорухливий спосіб життя – одна з багатьох бід сучасного людства. Ми не можемо змінити світ, але ми можемо змінити своє життя. Тільки в комплексі всі ці заходи приведуть до відмінного самопочуття та чудового зовнішнього вигляду.

Список використаних джерел:

1. Казин Е. М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. Валеологія, 2018. 2. С. 10-15.
2. Однолюток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. 9. С. 107-109.
3. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Матеріали ІХ Всеукр.наук.конф. з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2014. С. 9-16.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. І. 272 с.

Кучеренко Г. В., Гринько О. Ю.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Постановка проблеми. Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Поруч із широким розвитком та подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують вищі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою самостійної організованої рухової активності допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я. М'язи становлять 40-45% маси тіла людини. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підкорила собі будову, функції та всю життєдіяльність інших органів, систем організму, тому він дуже чуйно реагує як на зниження рухової активності, так і на тяжкі, непосильні фізичні навантаження. Систематичне, відповідне статі, віку та стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один із обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою та спортом, об'єднаних терміном «рухова активність».

Виклад основного матеріалу дослідження. У багатьох людей, які займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності. Численні дані науки і практики свідчать, що реальне

використання серед студентів самостійних занять фізичними вправами необхідне, але недостатньо. Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси та мотиви включення студентів до фізкультурно-активної діяльності [2].

До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичної культури та зміст занять, а також рівень вимог навчальної програми. До суб'єктивних: особистість викладача, стан здоров'я, емоційне забарвлення проведення навчальних занять. Значною причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до фізкультурно-спортивної діяльності, оскільки студенти старших курсів більш критично оцінюють змістовні та функціональні аспекти занять та їхній зв'язок із подальшою професійною діяльністю. Якщо мотиви, які спонукають до самостійних занять, сформувався, визначається мета занять. Нею може бути: активний відпочинок, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, досягнення спортивних результатів. Після визначення мети підбирається напрямок використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами. Конкретні напрями та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної та спортивної підготовленості. Тут можна виділити оздоровчо-рекреативні, загальнопідготовчі, спортивні, професійно-прикладні, гігієнічні та лікувальні напрями. Форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їх цілями та завданнями [4].

Існують 3 форми самостійних занять:

1. Ранкова гігієнічна.
2. Вправи протягом дня.
3. Самостійні тренувальні заняття.

1. *Ранкова гігієнічна гімнастика* включається до порядку денного в ранкові години після пробудження від сну. У комплекси включені дихальні вправи і на гнучкість. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними навантаженнями, на витривалість (наприклад – тривалий біг до втоми). Вона повинна поєднуватися з самомасажем та загартовуванням організму, де виконувати водні процедури необхідно з урахуванням правил і принципів загартовування.

2. *Вправи протягом дня* виконуються у перервах робочого дня та навчальних занять. Такі вправи попереджають стомлення, що настає, сприяють підтримці високої працездатності протягом тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хвилин через кожні 1-1,5 години роботи (навчання) має вдвічі більший стимулюючий ефект поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок вдвічі більшу тривалість.

3. *Самостійні тренувальні заняття* можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 осіб і більше, оскільки групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5

години. Заняття менше двох разів на тиждень недоцільні, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Найкращий час для тренувань – друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після їди і не пізніше, ніж за годину до їди або відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну. Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я та підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття вибраним видом спорту, допускається лише для кваліфікованих спортсменів [1].

Найбільш доступними та корисними засобами фізичного тренування є ходьба та біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому беруть участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Вона покращує обмін речовин в організмі та активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості та тренуваності організму. Біг – найефективніший засіб зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної тренуваності. Рекомендуються такі режими інтенсивності при бігу: по самопочуттю і ЧСС, а вибір тривалості бігу залежить від підготовленості котрі займаються. Починаючи біг важливо дотримуватись найголовнішої умови – темп повинен бути не високим, але рівномірним. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, без напруги, що автоматично обмежує швидкість і робить його безпечним, оскільки підходить тільки вам і нікому більше [1, 3].

Плаванням займаються в літні періоди у відкритих водоймах, а в решту часу – у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води. У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10-15 до 30-45 хвилин і домагатися того, щоб долати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600-700 метрів, у другі – 700-800, а потім 1000 -1200 метрів. Для тих, хто плаває погано, слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 метрів, але повторювати її 8-10 разів. У міру оволодіння технікою плавання та виховання витривалості переходити до подолання зазначених дистанцій. Оздоровче плавання проводиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після подолання дистанції для віку 17-30 років має бути в межах 120-150 удар/хв. [1].

Ходьба та біг на лижах як самостійні індивідуальні заняття можна проводити на стадіонах або в парках у межах населених пунктів. У зимовий період займатися на лижах щодня хоча б по одній годині. Мінімальна кількість занять, що дає оздоровчий ефект та підвищує тренуваність організму – 3 рази на тиждень по 1-1,5 години та більше при помірній інтенсивності.

Їзда на велосипеді, завдяки зовнішнім умовам, що постійно змінюються, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливає на нервову систему. Циклічне, ритмічне обертання педалей збільшує та одночасно

полегшує приплив крові до серця, що зміцнює серцевий м'яз та розвиває легені. Їзда на велосипеді добре дозується за темпом та дальністю дистанції. Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначати та регулювати швидкість пресування та відстані.

Ритмічна гімнастика – комплекси нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються, як правило, без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, що визначається сучасною музикою. У комплекси включаються вправи всім основних груп м'язів і частин тіла. Атлетична гімнастика – система фізичних вправ, що розвивають силу, у поєднанні з різнобічною фізичною підготовкою. Розвиває: силу, витривалість, спритність, формує гармонійну статуру. Розвиток вищезгаданих здібностей забезпечується виконанням спеціальних силових вправ як з обтяженнями, так і на спортивних снарядах і тренажерах. Особливості самостійних занять для жінок. Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати під час проведення самостійних занять фізичними вправами. На відміну від чоловічого, жіночий організм має менш міцну будову кісток, менший загальний розвиток мускулатури тіла. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини та тазового дна. Ряд характерних для організму жінки особливостей є й у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Все це виражається більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань. Особливості жіночого організму повинні враховуватися в організації, змісті, методиці проведення самостійних занять [2].

Харчування при самостійних заняттях будується з урахуванням специфіки виду фізичних вправ та індивідуальних особливостей. Їжа повинна містити необхідну кількість основних речовин у збалансованому вигляді у відповідність до рекомендованих норм. Раціон повинен бути максимально різноманітним і включати найбільш біологічно цінні продукти тваринного та рослинного походження, що відрізняються гарною засвоюваністю, доброякісністю та нешкідливістю. У добовому режимі слід встановити і суворо дотримуватися певного часу для їди, що сприяє її кращому перетравленню та засвоєнню. Приймати їжу слід за 2-2,5 години до тренування та через 30-40 хвилин після її закінчення. Питний режим. У випадках навіть часткового збіднення організму водою можуть виникати тяжкі розлади у його діяльності. Однак надмірне споживання води також завдає шкоди організму. Добова потреба людини у воді – 2,5 літри, а у працівників фізичної праці та у спортсменів вона збільшується до трьох літрів і більше. Гігієна тіла сприяє нормальній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травленню, дихання, розвитку фізичних та розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, імунітет до різних захворювань. Шкіра є складним і важливим органом людського тіла, що виконує багато функцій: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму

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),