

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

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

Список використаних джерел:

1. Андреева 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., Вашук 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

думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань є причиною неуспішності, сповільненого мислення, поганої роботи на заняттях і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки «спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [3].

У роботах багатьох дослідників (Г. Л. Апанасенко, С. Е. Борисов, Э. Н. Вайнер, В. В. Вальцев), зазначається, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов.

Мотиваційна структура особи утворює «модель належного», образ поведінки кожної конкретної людини. Ряд дослідників відносять її до однієї з форм існування людських цінностей разом з суспільними ідеалами і їх наочним втіленням в діяннях або творах людей, як силу, спонукаючи людину до цього втілення [2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Один із головних пріоритетів державної політики – збереження та зміцнення здоров'я нації, оскільки це ключова умова для реалізації потенціалу країни. Саме здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та навчання, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Всебічний розвиток фізичної культури та спорту – один із пріоритетів соціальної політики нашої держави. Діє Державна Програма розвитку фізичної культури та спорту. Її мета - подальший розвиток фізичної культури та спорту як складової соціальної політики нашої держави, спрямованої на зміцнення здоров'я нації. Основними завданнями Програми є: подальший розвиток фізичної культури та спорту, підвищення ефективності функціонування системи фізичного виховання населення, посилення масовості фізкультурно-оздоровчого руху в країні тощо. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту спрямована на зміцнення здоров'я нації, фізичний розвиток, підвищення творчого довголіття та продовження життя кожного громадянина країни. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють правильному формуванню зростаючого організму дітей та підлітків, підвищенню їх функціональних можливостей [4].

Сучасна наука давно довела, що здоров'я людини лише з 15 – 20 % залежить від генетичної схильності, 10 – 15 % посідає якість роботи закладів охорони здоров'я, 20 – 25 % – на стан довкілля. Головну роль (50 – 55 %) грають умови та спосіб життя самої людини. У той же час, активний і здоровий спосіб життя в усьому світі ведуть менше 30% молоді, а понад 60% взагалі практично не займаються фізичною культурою [2].

М. В. Кошманюк [1] виділяє внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню (по відношенню до навчання) мотивацію діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивній.

Зовнішня мотивація виникає за умови відповідності цілей і мотивів можливостям того, хто займається.

Внутрішня мотивація виникає при успішній реалізації мотивів і цілей, виникненні у натхненні, бажання займатися, інтересу до самостійних занять,

а також тоді, коли займається випробовує задоволення від самого процесу, умов занять (взаємин) з педагогом, тренером, товаришами по групі.

Найважливішим аспектом є здоровий спосіб життя – така організація навчання, праці, відпочинку, творчого самовираження, відправлення культурних та фізіологічних потреб людини, які забезпечують їй виконання біосоціальних функцій, фізичне та психічне здоров'я, активне довголіття і, зрештою, гармонійний розвиток особистості у всіх вікових періодів. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати життєві основні завдання, вибирати відповідну майбутню професію, досягати задуманих цілей, долати труднощі, розвивати гармонійну та здорову особистість. Міцне здоров'я, що розумно зберігається, підтримується і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге, повноцінне та активне життя [1, 4].

Було проведено анкетування учнів на тему: "Що означає спорт у житті людини?" Найцікавіші відповіді учнів: Спорт — це невід'ємна частина здорового способу життя, ним займаються заради власного задоволення та користі для здоров'я; Спорт – це гарне фізичне здоров'я та відмінна координація; Спорт вимагає безперервної напруженої роботи, що призводить до тонусу організму і м'язів нашого тіла; Це хороший спосіб зміцнити серцево-судинну систему під час роботи на витривалість та силу; Спорт — це правильна та хороша координація, що дозволяє мені краще зосереджуватися на певних речах; Спорт – це хороша фізична форма. Багато хлопців скаржаться, що вони не мають достатньо часу для тренувань, через що вони додають зайві кілограми. Спорт – це, перш за все, самодисципліна та виховання волі; Спорт – це зняття стресу та депресії. Анкетування учнів показало, що вони усвідомлюють всю значимість занять фізичною культурою та її роль збереженні здоров'я, як цінності людини. Учні старших класів розробили сценарій для класної години, яку апробували під керівництвом своїх класних керівників.

**Висновки** Кожна людина має дбати про своє здоров'я. Без цього важливого життєвого чинника важко уявити повноцінним життя щасливої сучасної людини. Формування здорового способу життя залежить виключно від волі та бажання кожного. Повне благополуччя: фізичне, розумове і духовне, безпосередньо впливає здоров'я та повноцінне виконання соціальних функцій і є, з погляду, найважливішою складовою здорового життя. Роль здорового життя в сучасному житті незаперечна. Людина здорова до глибокої старості залишається молодого і активною, повноцінною для суспільства. Здоров'я нації – найвища цінність держави.

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. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК.2015. 372с.

3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні приклади: навчальний посібник [для тренерів]: в 2 кн. К: Олімп горить; 2015. Кн.1: 680 с.
4. Щербатюк Н. І., Богун Б. В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. Кропивницький : КОД, 2021. С. 126-129.

Масунова О. В.

## ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОРИГУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Анотація.** Спеціальні технічні засоби та технології застосовуються спортсменами у тренувальному процесі з метою збільшення показників конкурентоспроможності. У статті за допомогою методу аналізу літератури та засобів мережі Інтернету варіації застосування нових технологій розглядаються як один із пріоритетних факторів збільшення ефективності тренувальних процесів.

**Ключові слова:** технології, штучний інтелект, робототехніка, фізична культура, тренувальний процес.

**Abstract.** Special technical means and technologies are used by athletes in the training process in order to increase competitiveness indicators. In the article, using the method of analysis of literature and the means of the Internet, variations in the use of new technologies are considered as one of the priority factors for increasing the effectiveness of training processes.

**Keywords:** technology, artificial intelligence, robotics, physical culture, training process.

**Постановка проблеми.** На даний час для підтримання конкурентоспроможності спортсменам необхідно помімо традиційних методик тренувань вдаватися до нових, використовуючи при цьому останні досягнення науки. Розвиток фізичних здібностей людини з допомогою спеціальних технічних засобів має великий попит. Останніми роками фізична підготовка спортсменів, що беруть участь у змаганнях, перебуває в схожих рівнях, тому найчастіше вирішальним чинником перемоги стає можливість поліпшення показників за допомогою використання інноваційних технологій.

**Метою статті** є огляд сучасних методів збільшення фізичних показників у сфері спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Спорт, все більшою мірою, стає наукомісткою областю, де переможця визначають якісні показники тренувального процесу, а не кількісні. При здійсненні якісної спортивної підготовки необхідно своєчасно освоювати нові технології та застосовувати їх. Ця присвячена огляду досягнень науки в галузі розвитку тренувального процесу, та сучасних варіантів коригування тренувального процесу з метою підвищення спортивних результатів.

Інформація про одну з нових технологій розділу антропоморфної мехатроніки в галузі спорту та лікувальної фізичної культури, яка позначена