

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та  
збереження здоров'я людини»**



28-29 березня 2024 року

Харків, 2024

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

УДК[615.8/ 796.035.8](043)

М 75

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. 273 с.

**Редакційна колегія:**

**Редактор:**

Сверчкова О. В, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту

**Члени редакційної колегії:**

Пустовойт Б.А., завідувач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, доктор медичних наук, професор

Калмикова Ю.С., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

Калмиков С.А., декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

Пашкевич С.А., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. мед. наук, доцент

Литовченко В.О., професор кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги, ортопедії та травматології Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

В збірнику тез представлено теми за напрямками роботи конференції: сучасні освітні оздоровчі стратегії та інноваційні технології; медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти здоров'я; сучасні підходи до фізичної терапії та ерготерапії при різній патології; формування мотиваційних принципів здорового способу життя; спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання; спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя.

Матеріали представляють науковий інтерес для здобувачів I-III рівнів вищої освіти, фізичних реабілітологів/терапевтів, ерготерапевтів, лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, науково-педагогічних працівників, вчителів закладів дошкільної та загальної середньої освіти, тренерів, спортсменів.

© «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини», 2024



<b>Апостол А.П., Бричук М.С., Іванік О.Б.</b> Оздоровче плавання як засіб оптимізації рухової активності та підвищення стану здоров'я молодших школярів	7-12
<b>Білоус В.В., Бабенко Я.А., Грибніченко А.М.</b> Діапазон рухів плечового суглобу у спортсменів ігрових видів спорту після кінезіотейпування	13-17
<b>Борзих Н.О., Барабаш С.В.</b> Інноваційні технології відновлення функції верхньої кінцівки після вогнепальних поранень	18-23
<b>Башавець Н.А., Бугров В.С., Черненко Д.М.</b> Спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя учнів закладу загальної середньої освіти	24-28
<b>Внукова О.М.</b> Особливості практичної підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту на сучасному етапі	29-32
<b>Воловик Н.І.</b> Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти	33-36
<b>Voloshyn O.R., Hladii T.</b> Children with special educational needs: physical therapy	37-41
<b>Вороньков О.О., Баннікова Р.О.</b> Сучасний погляд на застосування бинтування надп'яtkово-гомількового суглоба для відновлення ходьби на ранніх стадіях після інсульту	42-46
<b>Гаврилюк В.М., Калмикова Ю.С., Калмиков С.А.</b> Застосування кінезотерапії та кінезіотейпування для підтримки здоров'я та загального самопочуття в триместрах вагітної жінки	47-51
<b>Гавриляк Р.О., Гурська М.І., Гаркуша М.А.</b> Спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання (огляд літератури)	52-55
<b>Горбачук Є.</b> Підтримка фехтувального спорту під час воєнного стану в Україні	56-60
<b>Грідіна А.</b> Формування гнучкості у школярів засобами йоги та стретчингу	61-66
<b>Гузій О.В., Романчук О.П., Магльований А.В.</b> Можливості застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з перенапруженням кардіореспіраторної системи за симпатичним та парасимпатичним типами	67-72



## СПОРТ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Башавець Н. А., Бугров В.С., Черненко Д. М.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна*

**Анотація.** У тезах спорт визначається головним атрибутом у формуванні здорового способу життя учнів закладу загальної середньої освіти, адже це позитивно впливає на їх фізичний та психологічний стан. Наводяться дані опитування старшокласників щодо їх ставлення до здорового способу життя.

**Ключові слова.** здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт.

**Вступ.** За останні чотири роки кількість учнів, які потребують дотримання здорового способу життя через залучення до спорту, значно зросла. Це пов'язано зі змінами у способі життя учнів через коронавірусну епідемію та військові дії в державі, що призвело до збільшення стресу, надмірне харчування в умовах зниженої активності при дистанційному навчанні та поширення проблем зі здоров'ям, такими як ожиріння та хронічні захворювання тощо. Важливість занять спортом як пріоритетним напрямком у формуванні здорового способу життя учнів закладу загальної середньої освіти має бути більш усвідомленим, оскільки це покращує їх як фізичний так і психічний стан [1;2;3;4].

Сьогодні Україна переживає важкі часи, які залишають певний відбиток на кожній родині, людині, дитині. За останній період українці стикнулися з безліччю фізичних, матеріальних та психологічних проблем. Неабиякої допомоги в цей складний час потребують діти.

Саме активне заняття спортом допоможе підростаючому поколінню легше подолати цей етап та адаптуватися до нових реалій.

За невтішними даними статистики на кінець 2022 року стан здоров'я українців погіршився на 29%, на 7-9 років скоротилась тривалість життя.

За даними Міністерства освіти і науки України, майже 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, більше 50% – незадовільну фізичну підготовку. Кількість дітей-інвалідів в Україні збільшилась на 28,5 тисяч, складає 150,3 тис. дітей, більше 78% із них – діти 7–14 років. За даними головного організаційно-мобілізаційного управління Генштабу ВС України



тільки 15,5 тисяч із 60 тисяч юнаків, які підпадають під призив, вважаються здоровими.

Важливою є реалізація Указу Президента України, постанови Кабінету Міністрів України «Активні парки - локації здорової України» та програми Президента «Здорова Україна», що сприяє активному залученню молоді до занять спортом на облаштованих спортивних майданчиках під час самостійних занять фізичною активністю.

Тож першочерговим актуальним завданням сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування позитивної мотивації до здорового способу життя [5; 6].

**Метою даного дослідження** було з'ясувати, як учні старших класів ставляться до здорового способу життя та на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо можливих шляхів вирішення проблеми.

**Матеріал та методи** – аналіз наукової, навчально-методичної літератури з теми дослідження, анкетування старшокласників.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами.** Тема тез пов'язана з науково-дослідною роботою кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського за темою :«Інновації в підготовці та професійній діяльності вчителів та фахівців з фізичної культури і спорту» на 2024-2028 роки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спорт відіграє велику роль в житті молоді. Він є головним атрибутом у формуванні їх здорового способу життя, адже це позитивно впливає на фізичний та психологічний стан. Заняття спортом зміцнює здоров'я та розвиває фізичні дані, впливає на стан та роботу суглобів, зміцнює опорно-руховий апарат, покращує та зміцнює імунітет, сприяє стійкості до респіраторних захворювань, покращенню обмінних процесів, що відповідають за гарне самопочуття та нормальний стан здоров'я.

Також заняття спортом удосконалюють нервову систему, покращують емоційний стан молоді та її самопочуття, підтримують роботу серцево-судинної системи та гарний кровообіг. Важливість спорту невід'ємно зв'язано із здоров'ям молоді. Саме тому потрібне регулярне заняття спортом для формування її здорового організму.

Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності молоді, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, режиму дня, належної фізичної активності, позитивного настрою. Цей тренд варто формувати серед учнів закладу загальної середньої освіти.



Об'єктом даного дослідження були учні старших класів Одеського ліцею №22 Одеської Міської Ради. Об'єкт складався з 30 осіб. Предметом дослідження було ставлення учнів до спорту як до пріоритетного напрямку у формуванні здорового способу життя.

В ході даного дослідження були отримані такі результати опитування: На питання «Який стан Вашого здоров'я?» 70% відповіли, що здорові; мала кількість опитаних 17% відповіли, що практично здорові; з загальної кількості опитуваних 9% відповіли, що мають хронічне захворювання; 4% – мають декілька хронічних захворювань. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів почуваються здоровими.

На питання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» 79% відповіли, про поважливе ставлення, 15% відповіли, що їм байдуже та 6% відповіли, що негативно ставляться. Це свідчить про те, що «поважливе ставлення до здоров'я» є достатньо сформованим явищем в свідомості молоді.

На питання «Що Вас спонукає до ведення здорового способу життя?» було отримано такі результати: мала кількість обрала варіант «думка інших» 6% та «соціальна реклама» 5 %, 58% важливе власне переконання щодо ведення здорового способу життя, 31% відповіли, що їх нічого не мотивує. З даних результатів можна зробити висновок, що у більшості респондентів сформовані власні переконання, які спонукають їх до здорового способу життя.

На питання «Чи вживаєте тютюнові вироби?» були дані такі відповіді: 21 % палять, 57% – не палять, 22% палять електроні сигарети. Отже, переважна більшість опитуваних не палять взагалі, що демонструє їх активну позицію щодо ведення здорового способу життя.

На питання «Вживаєте спиртні напої?» 80% відповіли що вживають, 20% не вживають взагалі. Переважна кількість опитуваних вживають алкоголь із цього можна зробити висновок, що молодь дає перевагу алкоголю ніж тютюну.

На питання «Чи маєте ви друзів які вживають спиртні напої та тютюнові вироби?» більшість відповіла що «Так» 81%, відповіли «Ні» 19%. Це свідчить про те що майже кожен учень має знайомого що вживає спиртні напої або палить.

На питання «Чи займаєтесь Ви спортом?» 32% відповіли що займаються, 34% не займаються, 12% відповіли що займались колись, 22%



займаються для себе за настроєм не на регулярній основі. Тобто третина опитаних учнів регулярно займається спортом, а інші займались колись і втратили до цього інтерес чи займаються, але не системно.

На питання «Чи звертались ви за останній рік до медичного закладу за допомогою у лікуванні?» були отримані такі результати: 34 % зверталися за консультацією до лікаря, така ж сама кількість опитуваних обрали «профілактичне обстеження та отримання послуги лікаря та 32% не зверталися взагалі. Такі результати свідчать, що переважна більшість звертаються до медичного закладу за різною допомогою чи то лікування чи то профілактика захворювань.

Також було надано практичні рекомендації щодо вирішення поставленої проблеми: системно формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя учнів у закладі загальної середньої освіти; формувати відповідні теоретичні та практичні навички здорового способу життя; пропагувати заняття спортом як пріоритетного напрямку у формуванні здорового способу життя, створювати у навчальному закладі належні умови поширення арсеналу вибору пропонуємих занять різними видами спорту.

**Висновки.** Основним завданням закладу загальної середньої освіти є популяризація серед учнів здорового способу життя, рухової активності, різних варіацій занять видами спорту, формування загальнонаціональних цінностей, заохочення дітей до збереження здоров'я як власного та і оточуючих, виховання гармонійного здорового покоління, проведення різного роду спортивно-масових заходів та змагань з різних видів спорту.

#### Література

1. Кліменко А., Башавець Н., Тітова Г. Характеристика кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту: регіональний аспект *OLYMPICUS 3*, Видавничий дім «Гельветика», ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023. С.83-88.

2. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Збірник наукових праць «Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка Вип. 1 (157). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки)

3. Башавець Н.А., Нениця В.Є. Удосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів з використанням здоров'язбережувальних функцій The VIII th International scientific and practical conference «*Modern problems in science*», November 09-12, 2020, Prague, Czech Republic. p. 421-423.

4. Башавець Н.А., Гальчинська Я.А. Особливості показників фізичного розвитку дівчаток секційних груп оздоровчо-рекреаційного та спортивного характеру Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, приуроченої Всесвітньому дню

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування  
та збереження здоров'я людини»



науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві», (Чернівці, 10 листопада 2020 р.): видавець Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернів. Нац. ун-т, 2020 . С. 58-60.

5. Башавець Н.А., Савіна В.Д. Розвиток фізичних якостей учнів Нової української школи *Нова українська школа: стратегія розвитку особистості*: збірник тез доповідей II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 лютого 2021 р., Мукачево) / За заг. ред. Г. В. Товканець: Мукачево: Вид-во МДУ, 2021. С. 122-123.

6. Башавець Н., Настаченко Д. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя старшокласників *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді*: Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2023. С.94-96.

#### **Дані про авторів:**

**Башавець Наталія Андріївна,**

професор кафедри теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського,

доктор педагогічних наук, професор,

м. Одеса, вул. Старопортофранківська 26

e-mail bashavetsnata@ukr.net

**Бугров Володимир Сергійович,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», (1 курс)

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського

м. Одеса, вул. Старопортофранківська 26

**Черненко Данііл Михайлович,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», (1 курс)

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського

м. Одеса, вул. Старопортофранківська 26