

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
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
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
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. 328 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 № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В., Лавриненко М. Р.	
Визначення працездатності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки за логікою психофізіологічної експертизи.....	113
Дегтяренко-Мельник Т. В., Капунт Г. А.	
Вплив антистресової гімнастики на адаптивний імунітет учнів.....	120
Донець І. О., Міненко А. О., Кійко Т. Б.	
Вплив фізичної культури на формування та збереження здоров'я учасників освітнього процесу.....	126
Єдинак Г. А.	
Характеристика деяких інноваційних підходів у фізичному вихованні дітей та молоді.	138
Жіра Г. І.	
Організація фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.....	147
Іванська О. В., Гальченко Л. В., Матвєєв І. Л.	
Фізіологічні механізми сприйняття образу рухів у тренуванні спортсменів.....	153
Калиниченко І. О., Латіна Г. О.	
Оцінка професійного вигорання педагогів різних вікових груп в умовах воєнного стану.....	158
Каратєєва С. Ю, Слободян О. М.	
Встановлення соматотипу команди майстрів спорту України з футболу «Університет»	164
Коваленко С. О., Циганник Р. А., Дзюник І. С.	
Кровообіг нижніх кінцівок у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі.....	169
Козакевич В. К., Зюзіна Л. С., Мелащенко О. І., Козакевич О. Б.	
Перспективні аспекти формування та збереження здоров'я в дітей шкільного віку.....	177
Кольчак В. А.	
Аналіз організаційного механізму розвитку кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту на регіональному рівні.....	183
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Коханевич А. І., Вітенко Д. П., Сінь Хаоруй, Ван Сяньюй	
Контроль за функціональним станом кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	189
Кривошеєв Д. А., Іщук А. М., Красовська Г. В., Дзюбенко Н. В., Кривошеєв А. В.	
Вплив омега-3 на здоров'я людей, що займаються фітнесом та бодібілдингом.....	199
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Хомишин В. П.	
Вплив дозованого фізичного навантаження на параметри серцево-судинної системи студенток.....	205
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Кравець Х. П.	
Характеристика засобів моделювання рівня фізичних навантажень студенток.....	211
Myloslavska O. V., Shapoval I. Yu.	
Types of conflicts in sports teams and effective methods of their resolution.....	219
Mykhaliuk Ye. L., Horokhovskiy Ye. Yu., Bosenko A. I., Orlyk N. A.	
Physical working capacity as a health indicator and its relation to the occurrence of "infinite tone" phenomenon in soccer players.....	226

A Scoping Review. *Healthcare*, Vol. 11 (1553). <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/11/1553>.

5. Wright, P. M., Gordon, B., & Gray, S. (2020, November 19). Social and emotional learning in the physical education curriculum. *Oxford Research Encyclopedia of Education*. doi:10.1093/acrefore/9780190264093.013.1061.

Iedynak G. A.

CHARACTERISTICS OF SOME INNOVATIVE TRACKS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract. *The need to introduce the latest approaches to physical education, primarily general secondary education, led to the conduct of this study. The goal was to systematize and summarize information on the researched problem. The goal was achieved using general scientific research methods. The results proved the existence of a wide range of innovative approaches to the organization, formation of content and their implementation in the practice of physical education of children and youth. Such approaches should be used more actively in practical activities to successfully solve physical education tasks, primarily determined by the "New Ukrainian School" project.*

Key words: *physical education, innovative approaches, educational tasks, educational institutions.*

УДК 614.2:616-058.65

Жара Г.І.

(Україна, м. Чернігів)

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІТЕРАНІВ ВІЙНИ В УМОВАХ ВІТЕРАНСЬКИХ ПРОСТОРІВ

Анотація. *У статті представлено зміст, принципи, та результати пілотного впровадження проекту «Спеціалізований курс самозбереження,*

самовідновлення і виживання», який реалізовується в умовах ветеранських просторів для здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей.

Ключові слова: ветерани війни, фізкультурно-спортивна реабілітація, ветеранський простір, соціальний проєкт.

Актуальність. Комплексна реабілітація ветеранів війни сьогодні продовжує набувати актуальності. Важливість індивідуального підходу до запровадження реабілітаційних заходів зумовлена множинністю отриманих травм і поранень, а також психологічних станів у військовослужбовців та ветеранів [7; 9; 10; 12].

В Україні удосконалюється нормативно-правова база, яка визначає організаційні засади реабілітаційних заходів для військовослужбовців та ветеранів війни у системі охорони здоров'я [4; 5; 7; 9]. На її основі створюються індивідуальні плани реабілітації [4; 5; 9; 10; 12].

У мережі ветеранських просторів, яка розвивається, відкриваються можливості для продовження реабілітаційних заходів поза межами закладів охорони здоров'я. Такі заходи можуть бути досить інтенсивними (ветеранський спорт, участь в Іграх Нескорених тощо), що безумовно доводять свою ефективність [3], або низькоінтенсивними – для осіб, які внаслідок отриманих поранень і нозологій не можуть долучатися до спортивної активності. Втім потреби ветеранів у відновленні рухових функцій, корекції психофізичного стану і покращенні якості життя потребують задоволення.

Мета дослідження – продемонструвати організаційні можливості для здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтування організаційних засад реабілітації військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

низької інтенсивності.

Методи дослідження: інтерв'ювання, опитування, гоніометрія.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж квітня – серпня 2024 року в межах ветеранських просторів м. Києва та м. Фастова нами було здійснено пілотну апробацію запровадженого проєкту «Спеціалізований курс самозбереження, самовідновлення і виживання». Учасниками проєкту стали 43 ветерани з різними нозологіями. Найбільш поширеними із них були мінно-вибухові травми, контузії, множинні поранення, функціональні порушення опорно-рухового апарату. Учасники об'єднувалися у приблизно однорідні групи за ступенем рухової функціональності. Під час реалізації проєкту 1 раз на тиждень проводились тренінгові зустрічі тривалістю 3-3,5 години з трьома 15-хвилинними перервами. На початку кожного заняття під час знайомства шляхом опитування визначався вихідний запит і рухові обмеження кожного учасника. Зворотній зв'язок після заняття давав інформацію про рівень задоволеності респондентів запропонованими вправами. Між заняттями учасники самостійно практикували індивідуально підібрані вправи.

Цей проєкт спрямований на покращення якості життя військовослужбовців, ветеранів та цивільних осіб, формування у них базових навичок самозбереження / самовідновлення через усвідомлену рухову активність та комплексний вплив на організм за допомогою психосоматичних та остеопатичних практик. Основним завданням проєкту є забезпечення його учасникам оптимального рівня рухової активності у повсякденному житті (з урахуванням наявних нозологій), та навчання вчасно і самостійно коректувати свій психофізіологічний стан. Для окремих учасників за бажанням передбачена поглиблена підготовка з допомоги іншим.

Проєкт передбачає 3 ступені теоретичного і практичного навчання: 1 ступінь – базова підготовка (для себе); 2 ступінь – реабілітація, самодопомога після поранень / травм тощо; 3 ступінь – поглиблена підготовка для тих, хто бажає пройти додаткове навчання і надавати допомогу іншим.

Зміст програми передбачає комплекси зі спеціально підібраних понад 120 вправ, які можна виконувати з положення сидячи, стоячи, лежачи – залежно від самопочуття, умов, в яких перебуває учасник на даний момент, від рухових особливостей, пов'язаних з наявними особливостями стану здоров'я, і від наявного обладнання чи допоміжних / підручних засобів.

Основними принципами під час реалізації проєкту є: безпека, простота, економічність, ефективність, адаптивність. У дизайні проєкту передбачено дотримання вимог комфорту і безпеки. Тренування реалізуються в умовах ветеранських просторів або природних рекреаційних зон.

До складу мультидисциплінарної команди проєкту входять: фахівець з фізичної реабілітації, фахівець з фізичної культури, фахівець громадського здоров'я, тренер-фасилітатор, менеджер проєкту. Для викладання модулів 3 ступеня залучаються інші фахівці.

Під час пілотного впровадження проєкту використовувалася програма 1-го і частково 2-го ступенів, які мали коротку тривалість і могли бути проведені переважно на волонтерських засадах.

Після участі у програмі 83,7 % учасників оцінили його як корисний і сприятливий для себе. Вони активно включалися до занять, давали зворотний зв'язок для подолання труднощів з виконання тих чи інших рухів та індивідуального підбору найбільш ефективних вправ. Серед тих учасників, які мали обмеження в рухах у плечовому, колінному, гомілковостопному та кульшовому суглобах внаслідок поранень, при регулярному виконанні запропонованих вправ відмічено зростання амплітуди рухів (від 3 до 22% у різних учасників). Також респонденти зазначили інші позитивні зрушення у власному функціонуванні: зменшення больових відчуттів у суглобах та різних відділах хребта, покращення сну та настрою, підвищення працездатності, зменшення роздратованості і тривожності. У одного учасника внаслідок використання рухових вправ у комбінації з правильно організованим диханням знизився потяг до тютюнопаління.

Для 9,3 % запропоновані вправи видалися надто складними з огляду на недостатньо проведену попередню медичну реабілітацію і неготовність до такого виду рухової активності. Троє учасників (близько 7 %) виявилися незацікавленими у здійсненні будь-якої рухової активності. Для цих учасників запропоновано окремі елементи пасивної реабілітації (масаж, остеопатичні практики тощо).

Висновки

Пропонований проєкт дозволяє компенсувати невирішені аспекти у системі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів. Беручи участь у проєкті за розробленою програмою, учасники можуть отримати повноцінну мотивацію до щоденної рухової активності, дієві інструменти (індивідуальний набір вправ) для усвідомленого самовідчуття власного тіла, самостійної рухової корекції власного психофізичного стану, а також самовідновлення організму після інтенсивних навантажень; для поранених – продовжити процес реабілітації після поранень / травм засобами фізичної культури, психосоматики, остеопатії, самомасажу, рекреації тощо. Підготовка фахівців з-поміж ветеранів – учасників проєкту для реалізації 3 ступеня проєкту дозволить розширити можливості впровадження цієї програми у мережі ветеранських просторів.

Список використаних джерел

1. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.

2. Жара Г. І. Корекція стресообумовлених станів різних верств населення за допомогою психологічних втручань низької інтенсивності. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30–31 травня 2024 р. Полтава :

Астрая, 2024. 216 с. С. 61–64.

3. Жара Г. І., Довбиш С. С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки* : науковий журнал. № 83. Полтава, 2024. С. 97–103.

4. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2006. № 2-3, ст. 36. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#n560> (дата звернення: 05.09.2023).

5. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2021, № 8, ст. 59. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#n6>.

6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджено Наказом МО України 05 серпня 2021 року № 225. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#n681>.

7. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій : посібник. 2021. 93 с. URL : <https://ingeniusua.org/veterani-rekomendacii>.

8. Методичні рекомендації щодо створення та функціонування ветеранських просторів. Затверджено Наказом Міністерства у справах ветеранів України 05 червня 2024 року № 168. URL : <https://mva.gov.ua/veteranam/zagalna-informatsiya>.

9. Порядок здійснення реабілітаційних заходів. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 19 січня 2022 р. № 31. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 05.09.2023).

10. Anderson Julie. War, Disability and Rehabilitation in Britain: 'Soul of a Nation'. Manchester : Manchester University Press, 2011. 239 pp. URL : <https://studyofcanada.ca/review-of-julie-andersons-war-disability-and-rehabilitation-in-britain-soul-of-a-nation-by-kellen-kurschinski/>.

11. Kisner C., Colby L. A., Borstad J. Therapeutic exercise: Foundations and

Techniques. 6th ed. Philadelphia: F. A. Davis, 2012. 1048 p.

12. Walsh N. & Walsh W. Rehabilitation of landmine victims – The ultimate challenge. *Bulletin of the World Health Organization*. February 2003. 81(9). P. 665-670. DOI: [10.1590/S0042-96862003000900009](https://doi.org/10.1590/S0042-96862003000900009).

Hanna Zhara

ORGANIZATION OF WAR VETERANS' PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF VETERANS' SPACES

Summary. *The article presents the content, principles, and results of the pilot implementation of the project "Specialized course of self-preservation, self-recovery and survival", which is implemented in the conditions of veterans' spaces for physical and sports rehabilitation of military personnel, war veterans and their family members.*

Key words: *war veterans, physical culture and sports rehabilitation, veterans' space, social project.*

УДК 796.015.5.071.2:612.76

Іванська О. В., Гальченко Л. В., Матвєєв І. Л.

(Україна, м. Запоріжжя)

ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ РУХІВ У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

В останні роки неухильно зростає інтерес до вивчення пізнавальних процесів. В даний час вивчаються більш складні когнітивні механізми, такі як: механізм прийняття рішень, аналіз інформації, особливості навчання, механізми пам'яті. Проаналізовано дослідження багатьох авторів про вплив попередньої дії в розумі на виконання рухів, відповідно до якого під час уявного руху виникає м'язова активність, ідентична по локалізації реального руху, але набагато менша за величиною. З'ясовано, теоретичне пояснення фізіологічних механізмів

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XIV 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

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)