

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
Копійка 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

УДК 373.376

Магур Ю. В.

(Україна, м. Одеса)

Науковий керівник –

кандидат педагогічних наук,

доцент Борщенко В. В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

У статті розкрито поняття здоров'язбережувальна компетентність, її зміст, наголошується на актуальності питання підготовки вчителя до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничого циклу, організації здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій у освітньому процесі.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, освітній процес, природничі дисципліни.*

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування здоров'я учнівської молоді набуває особливої значущості у зв'язку з різким погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді. Серед нагальних потреб сучасної освіти у цьому напрямі відзначаємо необхідність валеологізації навчально-виховного процесу, формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді [1], а також актуалізацію питання підготовки вчителя до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничого циклу, організації здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі, оволодіння і застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Розглядаючи зміст здоров'язбережувальної компетентності серед багатьох робіт, на наш погляд, варто виділити підхід В. Оржеховської [2], яка вважає що зазначена компетентність включає в себе здатність:

- формувати у педагогів мотивацію здорового способу життя і цінності здоров'я, довголіття, творчої самореалізації у трудовій діяльності, сімейному житті й соціальної активності;
- регулювати функціональний стан (способами, що не шкодять здоров'ю) з метою підтримки оптимальної працездатності;
- визначати та застосовувати індивідуально раціональні для людини прийоми навчальної (професійної) діяльності;
- будувати індивідуальну здоров'язберігаючу траєкторію освіти (професійної діяльності);
- забезпечувати еколого-психологічну безпеку педагогічного середовища, включаючи регуляцію міжособистісних стосунків, дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо.

Здоров'язбережувальна компетентність - це здатність зміцнювати власне фізичне, психічне, емоційне й соціальне здоров'я, дбати про здоров'я інших. Тому формування здоров'язбережувальної компетентності учнів повинно стати важливим елементом освітнього процесу. Ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів значною мірою залежить від вибору учителем методів роботи. У зв'язку з цим педагогам необхідно усвідомити потреби та здібності учнів, враховувати їхні інтереси та емоційні стани у конкретний момент спілкування, створити позитивний мікроклімат під час проведення занять.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках природничих дисциплін має реалізовуватися планово та цілеспрямовано, поетапно з урахуванням особливостей психічного, фізіологічного та соціального розвитку кожної дитини. Необхідним є й визначення завдань, від якості

вирішення яких на кожному етапі розвитку особистості залежить його здоров'я [3].

Поміж основних завдань можна виокремити наступні: - адаптація дитини до фізіологічних та анатомічних змін в організмі, що тісно пов'язані зі статевим дозріванням, а також трансформація моделі власної поведінки відповідно до появи ознак сексуальної зрілості; - установлення тісніших контактів зі своїми однолітками, що сприяє розвитку комунікативної компетентності та формуванню почуття власної гідності й значущості; - ідентифікація себе як особистості у різних сферах життєдіяльності; - формування здібностей до професійної діяльності та цілеспрямованого проведення вільного часу, що сприяє зміцненню власного здоров'я та формуванню стійких життєвих пріоритетів.

У зв'язку з цим, педагогам потрібно чітко усвідомлювати значення здоров'язбережувальної компетентності для гармонійного розвитку учнів та спланувати етапи роботи щодо її формування. Слід зазначити, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів тісно пов'язане з завданнями та метою педагогіки здоров'я, котра передбачає збільшення компетенції учнів для зміцнення свого фізичного, емоційного й психічного здоров'я, доброго самопочуття та безпеки.

В її основу закладено цілісний підхід до розуміння сутності здоров'язбереження у школі. Цей підхід полягає у створенні особливого освітнього середовища, що передбачає формування дієвого взаємозв'язку суб'єктів освітнього процесу – учнів і педагогів з усією діяльністю школи (організацією, змістом, формами та методами роботи), а не тільки в засвоєнні окремих навчальних програм із охорони здоров'я. У цьому контексті важливим є впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес.

Серед них можна виокремити санітарно-гігієнічні показники(санітарно-гігієнічні норми, раціональне освітлення класу, відповідний тепловий режим, оснащеність уроку необхідним обладнанням, дизайн приміщення); педагогічні

(засвоєння мотиваційної основи уроків, активні методи навчання, оптимальний розподіл начального матеріалу та доцільність навантаження учнів протягом уроку, профілактика втоми через оптимальне поєднання фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи та відпочинку на уроці; психологічні (емоційно-позитивний клімат на уроці, ефективність спілкування учня та педагога, настанова на успіх) [4].

Впровадження усіх здоров'язберезувальних компонентів в освітній процес дозволить уникнути надмірних навчальних психоемоційних і фізичних навантажень, змістити акценти із накопичення знань на формування умінь володіння засобами діяльності, практичних навичок, розвивати творче й логічне мислення учнів.

Іншим важливим компонентом у формуванні здоров'язберезувальної компетентності учнів є й організація діяльності школи, тісна співпраця педагогів і школярів, професійні вміння працівників та їх компетенція у питаннях здоров'язбереження. Учитель повинен уміти визначати стан фізичного, психоемоційного розвитку дитини, складати комплекси вправ для поєднання рухової та навчальної діяльності учнів. Тільки у поєднанні та реалізації у процесі навчання й виховання оздоровчих функцій школи, її завдань та цілей, які пристосовані до дитини, можна сформувати у неї свідому добровільну мотивацію як до отримання знань, так і до збереження власного здоров'я.

Формування в учнів основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання їм знань про власне здоров'я на уроках природничого циклу, а й має поєднуватися з формуванням навичок в оздоровленні, зміцненні та відновленні. Із цією метою в освітньому процесі школи мають впроваджуватися різні здоров'язберезувальні (оздоровчі) технології, які потім діти можуть виконувати самостійно.

Порівняння понять «компетентність», «здоров'я», «здоров'язбереження» дозволяють визначення поняття «здоров'язберезувальна компетентність» як інтегральну якість особистості, що виявляється у загальній здатності та

готовності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я - свого та оточення.

Висновки. Дослідження проблеми здоров'я та здорового способу життя в галузі шкільної освіти наголошують на необхідності виховання свідомого ставлення до власного здоров'я у школярів, створенні здоров'язбережувального освітнього та виховного середовища і широкому застосуванні здоров'язбережувальних технологій на уроках природничого циклу.

Для збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді необхідна науково обґрунтована система засобів, спрямована на поліпшення медичного, психологічного і педагогічного супроводу дитини в розвивально-освітньому середовищі школи. Раціональний режим передбачає передусім чергування різних видів навчальної діяльності і відпочинку школярів. Створення освітнього середовища, спрямованого на оздоровлення учнів, передбачає впровадження системи оздоровчих впливів, у тому числі і природних засобів, сприятливих для його всебічного розвитку зміцнення і збереження його здоров'я.

Список використаних джерел

1. Борщенко В. В., Дишель Г. О. Впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій у процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 63 (Т.1). С. 202–205.

2. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: [збірник наукових праць. Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І. Д. Беха]. Вип. 10. Т. 1. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2007. С. 461–466.

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*