

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури



Ресурсний центр
«ШКОЛА ПЕДАГОГІКИ ЗДОРОВ'Я»

«Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини»

Матеріали
VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ЕЛЕКТРОННОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

30 листопада 2023 року



**ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**



м. Суми
2023

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(протокол № 4 від 27.11.2023)*

Редакційна колегія:

Лянной Юрій Олегович – доктор педагогічних наук, професор
Лянной Михайло Олегович – кандидат педагогічних наук, професор
Калиниченко Ірина Олександрівна – доктор медичних наук, професор
Латіна Ганна Олександрівна – кандидат біологічних наук, доцент
Заїкіна Ганна Леонідівна – кандидат психологічних наук, доцент
Скиба Ольга Олександрівна – кандидат біологічних наук, доцент
Тонкопей Юлія Леонідівна – кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Рецензенти: **Гозак С.В.** – доктор медичних наук, старший науковий співробітник, завідувачка лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей ДУ «Інститут громадського здоров'я імені О.М. Марзєєва НАМН України»;
Томенко О.А. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Б40 Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини: Матеріали VIII Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції [Електронне видання]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 60 с.

У збірнику представлені наукові матеріали з педагогіки, гігієни, вікової фізіології, психофізіології, фізичної культури і спорту, щодо актуальних проблем безпеки життєдіяльності в освітньому середовищі.

УДК 574.2:57.03

© Колектив авторів, 2023

© Суми, Вид-во СумДПУ, 2023

Відповідальність за зміст, добір та викладення фактів у тезах несуть автори. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. Матеріали публікуються в авторській редакції. Передрукування матеріалів, опублікованих в збірнику, дозволено тільки зі згоди автора та редакції збірнику.

ЗМІСТ

Барабаш Катерина КОНСУЛЬТАЦІЯ У ЗМІСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.....	7
Бездітько Валерія ОЦІНКА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ СЕРЕД МОЛОДІ.....	8
Головченко Олексій АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
Голуб Юлія НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБТА В ШКОЛІ ТА ЗООЕКОБЕЗПЕКА	10
Голубкова Інна ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	12
Гулько Катерина ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У КЛЮЧОВИХ ЦІЛЯХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ КРАЇНИ.....	14
Дідоренко Єлізавета ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ВІДДІЛЕННЯ ДЗЮДО З ВАДАМИ СЛУХУ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	15
Жа́ра Ганна БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ.....	17

Капінус Валерія ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ОСІБ ІЗ ТРИВАЛОЮ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	18
Кірдан Сергій АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ЯК СКЛАДНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	20
Константінова Ірина ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН З ЕЛЕМЕНТІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ.....	21
Кубинець Юлія ДЕРЕВНІ ТА ЧАГАРНИКОВІ НАСАДЖЕННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЕКОЛОГО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ РЕГІОНУ.....	23
Литнянчина Людмила, Юр'єва Людмила ОСОБЛИВОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	24
Личова Анастасія ОЗДОРОВЧІ ДИСТАНЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕСУ: СТРАТЕГІЇ АПРБОЦІЇ.....	26
Луговцова Анна ОЦІНКА ГОТОВНОСТІ НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ..	28
Любімова Марина БОРОТЬБА ЗІ СТРЕСОМ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	30
Максименко Євгенія МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	32
Сурін Дмитро ПРОБЛЕМА ВИБОРУ ЕКСПЕРТНИХ ГРУП ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «DIGITAL HEALTH» У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ.....	33

Підгайна Аліна ЗВ'ЯЗОК МІЖ МОТОРНОЮ ФУНКЦІЄЮ ТА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	34
Ростовцева Наталія МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	35
Сімеон Ольга СУЧАСНІ НАУКОВІ ЗАСАДИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	37
Скрипник Анна ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ.....	38
Соловйова Ірина ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ОСІБ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
Starokozhko Ivanna REHABILITATION DURING SPORTS INJURIES.....	40
Терновенко Тетяна ДИНАМІКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРИКОРДОННОМУ РЕГІОНІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	41
Трикоз Віталій АДАПТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ ДО СКЛАДНИХ УМОВ НАВЧАННЯ НА ПРИКЛАДІ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	43
Устименко Ксенія ВИКОРИСТАННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА В ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	44
Фоменко Андрій ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВІДНОСНОЇ СИЛИ..	45

Цигура Галина ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЯКІСТЬ ПОВІТРЯ ПРИМІЩЕНЬ.....	47
Хижняк Руслан ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	49
Шудрець Катерина ЕЛЕМЕНТИ АНІМАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСІВ У СИСТЕМІ ОДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ.....	50
Чорна Юлія ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ: ПОЄДНАННЯ ГІГІЄНІЧНИХ, ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ.....	52
УЧАСНИКИ VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ЕЛЕКТРОННОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ.....	54

КОНСУЛЬТАЦІЯ У ЗМІСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Барабаш Катерина

*Викладачка кафедри фізичної культури та методики її викладання,
аспірантка кафедри педагогіки,
спеціальність 011 – Освітні, педагогічні науки*
Науковий керівник: д. пед. н., професор, професор кафедри української мови
Мішеніна Тетяна
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна

Відповідно до вітчизняної законодавчої бази («Закон про освіту», «Побудова нової національної системи охорони здоров'я України», 2014; Концепція «Здоров'я через освіту») здоров'язбережувальне освітнє середовище для дітей з особливими освітніми потребами має сприяти поступовому врівноваженню психологічного і фізичного складників здоров'я, соціалізації, розвитку емоційного інтелекту, оскільки розглядувана категорія дітей реагує на ситуації через відчуття [1].

Консультація у змісті підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими потребами передбачає вироблення прийомів і тактик задля організації фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- організація консультативно-інформаційного середовища (ознайомлення з напрацюваннями в галузі валеології, основ безпеки життєдіяльності, біохімії, психології, основ медицини, соціальної медицини тощо), що спрямовує пошук майбутніх фахівців на динамічне оновлення теоретичних знань, а також упровадження методик зі здоров'язбереження, рекомендованих у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами;

- вироблення напрямів здоров'язбережувальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Прикладом може слугувати розроблювана методика адаптивного карате, яка передбачає застосування системи вправ, спрямованих як на досягнення задовільного фізичного здоров'я (лікувально-профілактичні вправи з адаптивного карате), так і на досягнення таких характеристик, як поступове уміння орієнтуватися в просторі, виказувати позитивні емоції; результатом стали авторські

методичні рекомендації «Розвиток культури здоров'я учнів з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате».

Література:

1. Гуменюк В. В. Соціальна медицина, громадське здоров'я : навч.-метод. посібник. Львів : Простір-М, 2020. 51 с.

ОЦІНКА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ СЕРЕД МОЛОДІ

Бездітько Валерія

Студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Ганна Латіна
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна

Станом на 2020 рік серед молоді зареєстровано 83% випадків споживання алкоголю. За результатами досліджень 1999 – 2020 років у структурі вживання алкогольних напоїв молоддю протягом останніх 5 років: на першому місці за об'ємами вживання – пиво, на другому – слабоалкогольні коктейлі, на третьому – сухі вина, на четвертому – міцні вина, на п'ятому – міцні спиртні напої (горілка, самогон, коньяк тощо) [1].

Мета дослідження – оцінити стан вживання алкоголю серед молоді.

Для досягнення поставленої мети нами проведено анонімне анкетування за опитувальником «Анкета оцінки готовності надати домедичну допомогу» допомогою Google.forms. протягом жовтня 2023 року. Опитано 29 осіб віком 17-19 років м. Суми.

В результаті проведеного опитування встановлено що: 58,1% опитуваних не вживають алкоголь, 6,5% вживають на вихідних та 25,6 % на свята. Серед опитаної молоді 22,6% вживають слабоалкогольні напої, 6,5% домашнього виробництва та 3,1% вживають міцні напої.

Серед причин споживання алкоголю молодь обрала можливість знизити стрес (19,4%), підбадьоритись (12,9%) та традиції свят (6,4%). При цьому, 19,4% респондентів під час споживання алкоголю відчують позитивні емоції, 3,2% - рішучість і стільки ж розслаблення та сонливість (3,2%). У 58,1%

випадків молодь вважає що може вчасно зупинитись під час споживання алкоголю, що вимагає підвищення рівня санітарної грамотності щодо негативного впливу алкоголю на організм людини.

Література:

1. Сердюк О.О., Бурлака В.В., Даниленко Г. М., Бобро Н.В., Базима Б.О., Щербакова І.В. Молодь та наркотики – 2021: результати моніторингу залежної поведінки серед молоді м. Харків 1995–2020 років та студентського модуля Українського лонгітюдного дослідження (ULS+) : [монографія]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 92 с

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Головченко Олексій

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри
спортивних дисциплін і фізичного виховання*

**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Актуальним питанням формування готовності батьків до організації заходів всебічного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану присвячено недостатню кількість наукових праць [1]. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Після вивчення стану сформованості досліджуваних показників у контрольних групах 1 та 2 ($K_{1,2}$) та експериментальних групах 1 та 2 ($E_{1,2}$) наприкінці педагогічного експерименту отримані наступні результати. У процесі порівняння K_1 та E_1 до початку експерименту та K_1 наприкінці його завершення емпіричне значення критерію χ^2 склало 3,706, критичне – 7,811; у процесі порівняння K_2 та E_2 до початку експерименту та K_2 наприкінці його завершення емпіричне значення критерію χ^2 склало 3,708, критичне – 7,814. Оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних

груп збігаються на рівні значущості 0,05. Зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично схожими.

Аналіз даних засвідчив позитивну динаміку сформованості досліджуваних показників у представників $E_{1,2}$. В ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість представників $E_{1,2}$ із низьким рівнем сформованості на 54% (46%), водночас збільшилася кількість представників $E_{1,2}$, які мають дуже високий рівень сформованості досліджуваних показників на 14%, а також високий рівень – E_1 на 12% та E_2 на 21%. У представників $K_{1,2}$ зазначені вище зміни виражені несуттєво.

В результаті отриманих даних здійснено коригування та апробація експериментальної програми формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану.

Література:

1. Замрозович-Шадріна С.Р., Хацаюк О.О., Сіренко Р.Р., Гончар Н.П., Нестеров О.С. Формування готовності батьків до організації заходів фізичного розвитку дошкільників в реаліях сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 8 (168). С. 65-73.

НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБТА В ШКОЛІ ТА ЗООЕКОБЕЗПЕКА

Голуб Юлія

Студентка спеціальності 014 Середня освіта.

Біологія та здоров'я людини

Науковий керівник: к.б.н., старший викладач кафедри зоології та методики навчання біології Рашевська Ганна

***Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна***

Дослідницька поведінка на сьогодні розглядається вже як стиль життя кожної сучасної людини, а не лише тих, хто займається науковими розробками. Потреба досліджувати навколишній світ — це одна із найбільш цінних і чудових особливостей психіки людини, яка забезпечує умови її адаптації до зовнішнього середовища, задоволення творчих, духовних та емоційних потреб. Впровадження дослідницького навчання в

старшій школі з біології може значно покращити розуміння учнями цієї науки та розвинути їх дослідницькі навички. Нижче ми можемо навести теоретико-методичні завдання, які ефективно впроваджують дослідницьке навчання з біології в старшій школі.

Для розвитку дослідницької діяльності у вивченні живлення лисиці на території Апостолівського району, як вчитель ми можемо надати доступ до розробок та певних результатів, які завчасно були виявлені у дослідницькій роботі вчителя. За приклад надати розробку практичної роботи виявлення прогресу якісного живлення лисиці звичайної на території Апостолівського району. Лисиця є ключовим видом у хижацькій екосистемі та впливає на розподіл і кількість інших видів. Вивчення їх біології та поширення може допомогти в управлінні ризиком для здоров'я людей і тварин.

Дослідницька діяльність учнів на матеріалах вивчення лисиці звичайної (*Vulpes vulpes*) в Апостолівському районі має значну актуальність з кількох причин: вивчення лисиці є великим для розуміння біологічного різноманіття і екосистеми Апостолівського району; вивчення лисиці може допомогти в розробці стратегій збереження та охорони природи в районі, зокрема, визначених областях високого природного ризику для лисиць; лисиці часто стикаються з антропогенними загрозами, такими як знищення природного середовища, забруднення довкілля та ловля, вивчення цих аспектів може допомогти розробити заходи для цього виду збереження; лисиці можуть бути численні і переносити захворювання, такі як сказ; вивчення популяцій лисиць у зрозумілій їх динаміці та зміни в чисельності може мати важливе значення для регіональних екологічних досліджень.

Впровадження цих теоретико-методичних засад допоможе створити стимулююче навчання в галузі біології для учнів старших класів, розвинути їх дослідницьку здатність та зацікавленість у цій науці.

Література:

1. Волох А.М., Роженко М.В. Мінливість екстер`єрних показників лисиці із південних районів України // Соврем. проблемы зоологии и экологии: Матер. междунар. науч. конф. к 120- летию кафедры зоологии Одесского нац. ун-та. – Одесса. – 2005. – 47-48
2. Пантелей Г. Г. Роль уроків біології в розвитку в учнів навичок науково-дослідницької діяльності. Таврійський вісник. 2013. №1 (41). С. 246-253.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Голубкова Інна

Викладач природничих дисциплін

КЗ Сумської обласної ради

«Путивльський педагогічний фаховий коледж імені С. В. Руднєва»

м. Путивль, Україна

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує в собі різні аспекти. Психічне (ментальне) здоров'я формується і зазнає впливу не у медичному закладі, а в точках контактів із оточуючим нас світом протягом усього життя.

Відповідно до визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який є основою нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо [1].

Психічне здоров'я – основне право людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства. У статті 3 Конституції України також зазначено, що здоров'я визначається як найвища соціальна цінність (стаття 3) [2, 4].

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна восьма людина у світі живе з психічними розладами, які можуть вплинути на їхнє фізичне здоров'я, благополуччя, те, як вони взаємодіють з іншими людьми, а також на їхні засоби для існування. Проблема ментального здоров'я також зачіпає дедалі більше підлітків і молоді.

Як зауважила перша леді країни Олена Зеленська, «питання ментального здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього». Саме за її ініціативою та за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я було проведено соціальне

дослідження на тему ментального здоров'я. За результатами якого встановили що, молодь найнижче серед інших вікових груп оцінює стан свого ментального здоров'я і більше, ніж старше покоління, підтримує необхідність підвищувати обізнаність про ментальне здоров'я в суспільстві [3].

Молодь – наше майбутнє! І беззаперечним є той факт, що майбутні фахівці повинні бути здоровими, фізично та емоційно витривалими, життєрадісними, активними, комунікабельними, мати високу працездатність, бути конкурентоспроможними на ринку праці.

За останні чотири роки (в умовах пандемії та впровадження карантинних заходів, а тепер збройної агресії) проблема збереження ментального здоров'я здобувачів освіти набуває актуальності, адже вони вимушені довгий час перебувати в домашніх умовах та навчатися дистанційно, дехто за кордоном, водночас дотримуючись здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами. Все це є складним випробуванням для студентської молоді.

Для збереження та зміцнення ментального здоров'я в умовах сучасних суспільних викликів у освітньому середовищі слід забезпечити посилену психологічну підтримку, безбар'єрний доступ до спортивних об'єктів, флешмобів, заохочувати до взаємодії та співпраці між студентами, створюючи групи підтримки, розглянути можливість адаптації освітніх навчальних програм до потреб і можливостей студентів, підвищувати ментальну свідомість всіх учасників освітнього процесу, надаючи інформацію про психічне здоров'я та доступні ресурси для отримання допомоги, стимулювати відкритий діалог з місцевими організаціями, які спеціалізуються на психічному здоров'ї.

Отже, правильно організований підхід до збереження ментального здоров'я молоді дасть можливість навчитись розуміти власні емоції, сформує вміння керувати ними, адекватно реагувати на стресові ситуації, у разі можливості уникати їх, дбати про комфортний особистий простір.

Важливо розуміти, що вирішення проблеми збереження та зміцнення ментального здоров'я вимагає комплексного підходу та співпраці всіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? Про здоров'я: веб-сайт.
URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/> (дата звернення: 17.11.2023)

2. Конституція України: Закон України від 28 червня 1996 року № 254к/96-ВР <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

3. Олена Зеленська: Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. Президент України Володимир Зеленський Офіційне інтернет-представництво: веб-сайт. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665> (дата звернення: 18.11.2023)

4. Конституція України - Розділ І. Президент України Володимир Зеленський Офіційне інтернет-представництво: веб-сайт. URL: <https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciya-ukrayini-rozdil-i> (дата звернення: 18.11.2023)

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У КЛЮЧОВИХ ЦІЛЯХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ КРАЇНИ

Гунько Катерина

***Магістрантка спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: д.мед.н., професор кафедри громадського здоров'я
та медико-біологічних основ фізичної культури Калиниченко Ірина
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна***

Висока якість життя є однією з цінностей держави, досягнення якої посилює ефект сприйняття інших демократичних цінностей нації та мотивів економічної участі та розвитку. Досягнення високих позицій у відповідних міжнародних рейтингах не лише сприяє формуванню позитивного іміджу країни, але й завжди безпосередньо пов'язано з високою конкурентоспроможністю економіки та можливостями подальшого розвитку людського капіталу. Таким чином, якість життя в різних вимірах враховується в ключових цілях сталого розвитку, встановлених Програмою розвитку ООН [1]. Щоб оцінити прогрес у досягненні гідної якості життя, розроблено численні економічні та соціальні показники та комплексні індекси. Сьогодні дослідники відносять до оцінки якості життя «понад 150 комплексних показників добробуту. Існує понад сто ініціатив щодо використання показників якості життя в процесі прийняття рішень на національному та місцевому рівнях» [2]. У ході дослідження проаналізовано основні критерії якості життя за даними попередніх наукових розробок. Аналіз класичних

індикаторів громадського здоров'я (захворюваність, смертність, очікувана тривалість життя тощо) має бути доповнено вивченням інших факторів, пов'язаних із індивідуальним і колективним функціонуванням в соціумі.

Встановлено, що найважливішими аспектами якості життя молоді є здоров'я. З відносно однаковою важливістю оцінювалися робота, освіта, соціальні відносини та матеріальний статок. Це можна вважати п'ятьма основними аспектами якості життя, за якими людина оцінює своє задоволення, і ті, які можуть покращити добробут людини. Результати попередніх спостережень доводять, що чим вищий рівень освіти, тим вищий рівень якості життя. Найбільший вплив на оцінку здоров'я здійснює освіта, але цей вплив залежить від статі та країни проживання. Стать є важливим предиктором якості життя, зокрема у молодому віці обидві статі мають подібний рівень, але із збільшенням віку якість життя дівчат погіршується, порівняно із хлопцями.

Література:

1.UNDP. (2015). Sustainable Development Goals. <http://www.undp.org/content/undp/en/home/sustainable-development-goals.html>

2.IDSS. (2013). Institute for demography and social studies of the national academy of sciences of Ukraine. Measuring quality of life in Ukraine, Analytical Report, E. Libanova, O. Gladun et al. – K.: 2013. https://idss.org.ua/monografii/UNDP_QL_2013_eng.pdf

ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ВІДДІЛЕННЯ ДЗЮДО З ВАДАМИ СЛУХУ З ВАДАМИ СЛУХУ

Дідоренко Єлізавета

Магістрантка спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Латіна Ганна
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна

Для людей з вадами слуху освоєння різких і швидких вправ є складним руховим завданням, яке вимагає більших зусиль, ніж здоровим спортсменам. Варто зазначити, що під впливом тренувального навантаження та медико-біологічного супроводу

значно підвищується рівень розвитку здатності слабчущих спортсменів зберігати рівновагу, гнучкість, самостійне розслаблення м'язів. Саме тому наразі актуальним є дослідження соціально-психологічної інтеграції супроводу спортсменів відділення дзюдо з вадами слуху [1].

Мета дослідження – оцінити параметри соціальної та психологічної інтеграції спортсменів відділення дзюдо з вадами слуху з вадами слуху. Під час дослідження опитано 20 спортсменів Сумської обласної дитячо-юнацької спортивної школи осіб з інвалідністю (СОДЮСШОІ) Національного комітету спорту для осіб з інвалідністю України «ІНВАСПОРТ». За допомогою спеціально розробленою анкети «Анкета для батьків» та опитувальником «Оцінка психічної надійності спортсмена по засобам В.Є. Мільмана» оцінено соціальна та психологічна інтеграція.

Відповідаючи на запитання про необхідність та ефективність використання фізичного виховання та спорту для входження дітей з вадами слуху в повноцінне соціальне життя, 72,3% респондентів відповіли, що це ефективний засіб, а 15,7% вважають, що для дітей з порушення слуху є протипоказання для занять спортом. 10,3% людей не визначилися з відповіддю. 76,1% батьків вважають, що під час соціалізаційної підготовки дітей молодшого шкільного віку необхідно застосовувати методику навчання учнів відповідно до їхніх здібностей. 15,2% батьків вважають, що навчання можна проводити тренування для дітей з вадами слуху за програмою з ДЮСШ, та 7,8 % не визначились з відповіддю. На питання «Чи задоволені Ви умовами тренування, необхідним для майбутньої спортивної кар'єри Вашої дитини?» отримали наступні відповіді: «так, задоволені» зазначило 49,5 % респондентів; «задоволені не в повній мірі» вказали 26 %; «ні, не задоволені» – 7%; «важко відповісти» відзначило – 17,5 %.

Стенічні емоції — такі емоції, що спонукають до активності, збільшують напруження та концентрацію. 30% спортсменів мають стенічні+астенічні емоційні реакції. Нейтральні емоції – (45 %), наприклад, цікавість і здивування не впливають ні на здоров'я, ні на настрій. Але в той же час вони спонукають до дій, щоб задовольнити свою жагу до нових відкриттів і знань. 5% спортсменів мають астенічні емоційні реакції, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують (страждання, зневіра). Аналіз спортивної саморегуляції показує, що 75%

спортсменів мають позитивні риси: здатність довільно налаштовуватися перед змаганням, чітко контролювати свої рухи, сприймати зовнішню обстановку, здатність зосереджуватися і контролювати себе в певний момент часу. 25% мали негативні риси, що вказують на: відсутність безпеки, нездатність адаптуватися до змагання, нездатність точно слідувати цілям і планам, відволікання від зовнішніх ситуацій, нездатність зосередитися.

Література:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.

БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Жа́ра Ганна

Доктор педагогічних наук, професор
**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна**

У сьогоднішньому мінливому і повному невизначеності світі поняття безпеки набуває множинного і багатовекторного розуміння. Як зазначає Е. Callan, «існує стільки видів безпеки, скільки є загроз для речей, які можуть хвилювати людей. Ось чому ми повинні дуже чітко розуміти конкретні загрози, від яких мають бути звільнені потенційні бенефіціари безпечного простору, якщо ми хочемо зрозуміти, що вони висуюють» [1].

Під створенням безпечного освітнього простору часто розуміють захист здобувачів освіти від психологічної чи емоційної шкоди [2], тобто забезпечення можливості вільно висловлювати свої думки, відкрито виражати свою індивідуальність без ризику зіткнутися з насмішками, цькуванням чи покаранням за непопулярні погляди; рівності у праві на самовираження незалежно від расової чи національної ідентичності, статі, віку, зовнішності, соціального статусу, стану здоров'я та особливостей в освітніх потребах.

Втім для українських реалій в умовах воєнного стану розуміння безпеки повертається від соціального аспекту до початкового її значення – безпеки фізичної та психічного

благополуччя. Під фізичною безпекою мається на увазі не тільки комфорт закладу освіти і створення надійних укриттів, в яких здобувачі можуть перебувати під час повітряних тривог. Це комфорт тілесний, який зменшує м'язове напруження, дозволяє долати наслідки стресу і відновити нормальне повсякденне функціонування. Тому дуже важливим в освітньому процесі є використання вправ для зняття м'язового напруження, «заземлення», відновлення тілесного самовідчуття, яке втрачається під час дії стресу небезпеки (реальної чи уявної) [3]. Досягти психічного благополуччя допомагають дихальні вправи, аутогенне тренування, навички саморегуляції, акупресури, самомасажу тощо.

Таким чином, безпека освітнього простору в сучасних умовах нашої країни має забезпечуватися з урахуванням різних аспектів її розуміння у більш широкому контексті, з використанням доказових засобів та із залученням зусиль усіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Callan E. Education in Safe and Unsafe Spaces. *Philosophical Inquiry in Education*. 2016. Vol. 24, № 1. P. 64–78. <https://doi.org/10.7202/1070555ar>
2. Holley L. & Steiner S. Safe space: Student perspectives on classroom environment. *Journal of Social Work Education*. 2005. Vol. 41. № 1. P. 49-64. DOI: [10.5175/JSWE.2005.200300343](https://doi.org/10.5175/JSWE.2005.200300343).
3. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Т. 1. Вип. 107. / гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2013. 388 с. С. 136–139.

ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ОСІБ ІЗ ТРИВАЛОЮ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Капінус Валерія

*Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна*

Розумова праця включає здатність людини запам'ятовувати, аналізувати, структурувати дані та застосовувати інформацію в різних ситуаціях, у тому числі в умовах дефіциту часу. Найбільш

легкою вважають розумову працю, в якій відсутня необхідність ухвалення рішення.

Характеристику роботи, що потребує інтенсивної праці головного мозку при отриманні й аналізі інформації, фізіологи називають напруженістю, яка відображає навантаження переважно на центральну нервову систему, органи чуттів, емоційну сферу людини. Ергонометричні показники напруженості праці: кількість об'єктів одночасного спостереження; тривалість зосередженого спостереження чи часу активних дій; щільність сигналів (оголошень) за 1 год; емоційна напруженість; змінність; напруженість функцій аналізаторів; обсяг оперативної пам'яті; інтелектуальна напруженість; монотонність [1].

Тривале інтелектуальне навантаження впливає на психічну діяльність, може погіршувати функції уваги, пам'яті, сприйняття. Значна розумова напруженість призводить до виникнення функціональних змін в організмі, серед яких тахікардія, підвищення кров'яного тиску, зміни в електричній активності серцевого м'язу та мозку, збільшення легеневої вентиляції і споживання кисню.

Надмірні нервово-психічні перевантаження зумовлюють зміни у фізіологічному та психічному стані людини, призводять до розвитку втоми та перевтоми, погіршення кількісних і якісних показників праці, нещасних випадків, емоційного виснаження.

Умовами високоефективної діяльності і збереження здоров'я осіб із тривалою розумовою діяльністю вважають: поступове входження в розумову працю; початок роботи з простіших завдань із переходом до більш складних; дотримання ритму роботи; чергування праці та відпочинку.

Література:

1. Білецький В.С., Северин О.А. Методологія та організація наукових досліджень : конспект лекцій. Полтава, 2014.113 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ЯК СКЛАДНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Кірдан Сергій

*Студент спеціальності 014. Середня освіта. Біологія та здоров'я людини
Науковий керівник: к.п.н., доцент, доцент кафедри біології та методики її
навчання Люленко Світлана*

**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна**

Спілкування дітей та молоді впродовж останніх років зазнало якісних змін. З 2022/2023 н.р. освітній процес у середніх класах закладів загальної середньої освіти вперше відбувався у контексті реформи «Нова українська школа». Згідно із новим Державним стандартом базової середньої освіти метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який «здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту» [1].

Дослідження проблеми спілкування у контексті психічного здоров'я молоді з різною інтенсивністю й вектором спрямованості триває упродовж ХХ століття й до нині. У працях А. Кічук, І. Кобзевої, Ж. Сидоренко, Л. Соколенко та ін. схарактеризовано спілкування у контексті здоров'язбережувальної компетентності та психічного здоров'я особистості. Водночас не всі аспекти вивчення спілкування однаковою мірою привертали увагу дослідників, про що свідчить не лише кількість робіт, присвячених проблемі, але й широта та різноплановість дослідницьких завдань та методологічних підходів. Разом з тим, спеціального дослідження, що мало б на меті з'ясувати особливості, форми, методи, засоби спілкування як складника психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану не виявлено й до нині. Водночас сучасні погляди науковців на процес спілкування, різні, тому їх дослідження представляє неабиякий науковий інтерес.

Література:

1. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898> (Дата звернення: 08.11.2023)

ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН З ЕЛЕМЕНТІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ

Константінова Ірина

Студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: к.с-г.н., доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Цигура Галина
**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна**

Однією з найактуальніших проблем сучасного спорту є підвищення фізичної працездатності спортсменів. У наш час це питання неможливо вирішити тільки удосконаленням методів тренування – збільшенням об'єму та інтенсивності тренувань, тренуваннями в екстремальних умовах тощо, оскільки це призводить до перенавантажень (перетренованості) організму, виникнення травм і захворювань, погіршення стану здоров'я спортсменів. Тому вагомого значення набуває відновлення спортивної працездатності та профілактика перенавантажень [2].

Відновлення спортивної працездатності та функціонування організму після тренувальних і змагальних навантажень є невід'ємною складовою правильно організованої системи спортивного тренування. Серед великого переліку медико-біологічних засобів відновлення організму спортсмена особлива увага останнім часом надається раціональному харчуванню [1]. Воно забезпечує поповнення енергетичних ресурсів та надходження усіх сполук, необхідних для відновлення та повноцінного функціонування організму. Доцільність уваги до раціонального харчування спортсменів доведена дослідженнями вітчизняних та зарубіжних учених: О. О. Борисової, В. М. Смульського, С. А. Олійника, Еллена Колемана, В. Т. Яловики та іншими [3].

Харчові потреби кожного спортсмена дуже індивідуальні й залежать від віку, статі, маси тіла і виду спорту, етапів тренування та змагання. Але в організації харчування спортсменів вчені вказують на такі загальні ознаки:

- внаслідок інтенсивних тренувань організм швидко втрачає запаси вуглеводів, а також відбувається втрата білків та жирів,

тому є потреба введення в раціон додаткової кількості вуглеводів та адекватної кількості білків та жирів;

- внаслідок інтенсифікації обмінних процесів організм спортсмена потребує значно більшої кількості вітамінів та мінеральних речовин, тому вважається доцільним використання різних полівітамінних препаратів;

- дуже високі потреби спортсменів у білках, вуглеводах, вітамінах, мікро- та макроелементах потребують використання не тільки традиційного харчування, а й спеціалізованих продуктів підвищеної біологічної дії;

- харчовий раціон спортсменів повинен містити продукти і страви, які швидко перетравлюються та добиратися індивідуально, з урахуванням антропометричних, фізіологічних та метаболічних особливостей, а також смакових уподобань [2].

Зважаючи на те, що під час напружених тренувань і змагань харчування є важливим чинником підвищення працездатності, боротьби з втомою та прискорення процесів відновлення, це питання досліджується дедалі глибше та більш різнопланово й заслуговує особливої уваги тренерів, методистів, спортивних лікарів та спортсменів.

Література:

1. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/24767/1/Підручник_війск.PDF

2. Павлова Ю. Виноградський Б. Відновлення у спорті. монографія Львів : ЛДУФК 2011. 204 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf

3. Яловик В, Яловик А. Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості. Методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 116 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19706/3/yalovyk_yalovyk.pdf

ДЕРЕВНІ ТА ЧАГАРНИКОВІ НАСАДЖЕННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЕКОЛОГО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ РЕГІОНУ

Кубинець Юлія

Студентка спеціальності 014 Середня освіта.

Біологія та здоров'я людини

*Науковий керівник: викладач кафедри зоології та методики навчання
біології Квітко Максим*

**Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна**

Питання естетичного виховання особистості набуває особливого значення у сучасному суспільному розвитку, коли загострюються соціальні протиріччя, втрачаються загальнолюдські цінності та життєві ідеали, відбувається рецидив аморальної поведінки молоді. Використовуючи садово-паркове мистецтво, людина змінює навколишній простір за законами краси і водночас вирішує низку конкретних функціональних та ідейних завдань. При проектуванні саду відбувається синтез природних елементів ландшафту (рослинність, скульптура, вода, повітря) і штучних форм, тобто виникає новий тип ландшафту.

Найважливішим елементом ландшафту є рослинність: дерева, чагарники й трав'янисті рослини. Якість будь-якого ландшафтного об'єкта залежить насамперед від правильного підбору сортименту рослин і відповідності його біологічних і екологічних властивостей умовам середовища, в якому рослини зустрічаються на території забудови. Матеріал дослідження можна використовувати в процесі організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти [1].

У роботі було проведено дослідження з метою визначення рівня естетичних знань та розвиненості оціночних суджень учнів старшого шкільного віку про декоративні властивості деревних та чагарникових рослин парку. Результати дослідження дозволили зробити висновки, зокрема використання лабораторних робіт у контексті дослідницького завдання та екскурсій як інтерактивної моделі навчання на уроках біології сприяють розвитку зазначених якостей. Були з'ясовані основні категоріальні поняття проблеми дослідження, а саме обґрунтовані педагогічні умови естетичного виховання учнів старшої школи у процесі вивчення декоративних

властивостей деревних та чагарникових рослин парку та перевірено їх ефективність.

Якісні результати виконання завдання показують, що рівень розвитку естетичних знань та розвиненості оціночних суджень про декоративні властивості деревних та чагарникових рослин парку учнів в експериментальній групі істотно покращився, що уможливило використання запропонованої системи роботи в ЗЗСО.

Література:

1. Kvitko M.O., Savosko V.M., Lykholat Y.V., Holubiev M.I., Hrygoruk I.P., Lykholat O.A., Kofan I.M., Chuvasova N.O., Yevtushenko E.O., Lykholat T.Y., Marenkov O.M., Ovchinnikova Y.Y. Assessment of the ecological hybrid threat to industrial area in connection with the vital state of artificial woody plantations in Kryvyi Rih District (Ukraine) // [IOP Conference Series: Earth and Environmental Science Volume 1049](https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012046) Published online: 05 July 2022. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012046>

ОСОБЛИВОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Литнянчина Людмила

Вчитель фізичної культури та лікувальної фізичної культури
Сумська спеціальна початкова школа № 31 Сумської міської ради
м. Суми, Україна

Юр'єва Людмила

Директор
Сумська спеціальна початкова школа № 31 Сумської міської ради
м. Суми, Україна

Під інклюзивною освітою традиційно розуміється процес розвитку загальної освіти, який передбачає можливість отримання освіти дітьми з особливими освітніми потребами (ООП) та врахування потреб кожної дитини [1].

Інклюзивний підхід в освіті ґрунтується на обліку особливих освітніх потреб дітей, реалізації навчального процесу на основі цих потреб через включення всіх дітей в освітній процес. В даний час пред'являються високі вимоги до організації процесу інклюзивної освіти, які передбачають пошук ефективних педагогічних технологій для реалізації даного процесу. Внаслідок

цього, актуальним стає використання в освітньому процесі інноваційних технологій.

Для освітнього процесу дітей з ООП характерною є його корекційна спрямованість. Корекційно-розвивальну роботу в умовах інклюзивної освіти здійснюють спеціальні фахівці: дефектолог (логопед, тифлопедагог, сурдопедагог), спеціальний психолог, соціальний працівник. Не стоять осторонь корекційної допомоги й інші учасники навчальної команди: вчителі, асистенти вчителів, музичні керівники, фахівці з ЛФК та інші. Спеціалісти з проблем розвитку дітей з особливостями психофізичного розвитку можуть багато в чому допомогти педагогам. Дефектологи, фізіотерапевти, психологи, невропатологи, фахівці з фізкультури, соціальні працівники – всі вони закладають свої цеглинки в будівництві успішного інклюзивного навчання [3].

Включення дітей з ООП в заклади освіти передбачає спеціалізовану корекційну допомогу і психологічну підтримку, завданнями яких є контроль за розвитком дитини, успішність її навчання, надання допомоги у вирішенні проблем адаптації в середовищі здорових однолітків. Отже, в освітньому просторі повинна функціонувати чітко організована і добре налагоджена інфраструктура спеціалізованої корекційної та психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами.

Література:

1. Ткаченко, І. С. Інноваційні технології в роботі асистента вихователя в групі компенсуючого типу [Текст] : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр / І. С. Ткаченко, науковий керівник О. В. Боряк. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021. 85 с.
2. Ткачова Н. Г., Булаш І. В., Турчина І. С. Інноваційні техніки роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Молодий учений. 2018. №11 (63), листопад. С. 276-282.

ОЗДОРОВЧІ ДИСТАНЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕСУ: СТРАТЕГІЇ АПРБОЦІЇ

Личова Анастасія

Студентка спеціальності 014 Фізична культура

*Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури Тонкопай Юлія*

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Основною проблемою дітей старшого шкільного віку є зниження фізичної активності на тлі дистанційної форми навчання, що в подальшому може стати причиною передпатологічних станів здоров'я учнів [1].

Доступною формою рухової активності є спеціально організована фізична діяльність у рамках оздоровчої програми, що передбачає заняття аеробно-циклічними вправами, танцювальними елементами, аквафітнесом, а також вправи для обмінних процесів, маси тіла. Дистанційна освіта потребує багато часу та зусиль, але за допомогою елементів фітнесу можна впливати на режим дозування рухової активності протягом доби.

Мета дослідження – науково обґрунтувати впровадження програми оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

Зважаючи на високу потребу оптимізації загального стану здоров'я в сучасних умовах, нами була розроблена комплексна програми оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу, з метою покращення обмінних процесів та рівня стійкості організму перед впливом стресогенних чинників сучасного суспільства. До основних засобів були включені аеробні вправи та танцювальні рухи, елементи кросфіту, стретчингу, релаксація та дихальні вправи тощо. Програма базувалася на загальних засадах фізіологічної концепції росту та розвитку підлітків 15-16 років, а головним завданням програми було підтримання функціональних резервів організму підлітків за рахунок високоінтенсивних фізичних вправ аеробно-циклічного характеру у позанавчальний час [2].

Щодо ефективності розробленої програми, то встановлені прояви функціональної економізації як ознаки брадикардії шляхом

зниження показнику ЧСС у стані спокою нижче фізіологічної норми. особливо серед представників основної групи.

Характерні зміни були встановлені з боку дихальної системи, визначена позитивна динаміка середнього значення частоти дихання у дітей основної групи.

Вплив інтенсивних видів фітнесу як аеробіка та кросфіт на фізичний стан таких, мав типову тенденцію до системних проявів довготривалої адаптації з боку кардіореспіраторної системи у старшокласників [1, 2].

Динаміка змін психо-емоційного стану підлітків в умовах небезпеки під час війни мала особливості: на початку дослідження представники обох груп переважно обирали установку на подолання перешкод.

Далі учасники основної групи обрали «товариську підтримку», а групи порівняння – «замкнутість». По завершенню дослідження виявлено діти основної групи обрали «стійкість положення та бажання досягати успіхів», тоді як серед представників ГП популярним у кінці навчального року був вибір щодо інтерпретації «тривожності».

Тому слід особливу увагу звернути на перспективу подальшого аналізу, контролю та розробки стратегії упровадження інноваційних форм рухової активності та фізичного навантаження для профілактики хронічного захворювання під час дистанційної освіти та складних соціальних умов її отримання підростаючим поколінням різної вікової категорії.

Література

1. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

2. Бугаєнко, М. Лянной, Ю. Тонкопей, С. Гвоздецька, А. Сечин. Польський ринок фітнес-послуг в умовах турбулентності // Вісник Хмельницького національного університету. 2022. № 5(1). С. 270 275. [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-310-5\(1\)-44](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2022-310-5(1)-44)

ОЦІНКА ГОТОВНОСТІ НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Луговцова Анна

*Студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та
медико-біологічних основ фізичної культури Ганна Латіна*
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна

Відповідно до Закону України «Про екстрену медичну допомогу» кожен громадянин України у разі виявлення людини у невідкладному стані, яка не може особисто звернутися за наданням екстреної медичної допомоги, та за відсутності медичних працівників на місці події, зобов'язаний негайно здійснити виклик екстреної медичної допомоги або повідомити про виявлену людину у невідкладному стані та про місце події працівників найближчого закладу охорони здоров'я чи будь-яку особу, яка зобов'язана надавати домедичну допомогу та знаходиться поблизу місця події [1]. Відкриті джерела інформації свідчать, що 87% людей під час невідкладних станів бояться вчиняти будь-які дії, 10% хочуть, але не знають, як їм треба діяти, і лише 3% вміють надавати першу медичну допомогу [2]. Серед студентської молоді встановлено середній рівень знань щодо алгоритмів домедичної допомоги [3]. Тому, наукове обґрунтування розробки тренінгових програм з підвищення грамотності щодо алгоритмів домедичної допомоги визначає актуальність наукового пошуку.

Мета дослідження – оцінити стан готовності надавати домедичну допомогу серед працездатного населення.

Для досягнення поставленої мети нами проведено анонімне анкетування за опитувальником «Анкета оцінки готовності надати домедичну допомогу» допомогою Google.forms. протягом жовтня 2023 року. Опитано 54 осіб, що проживають у селищах, містах районного та обласного значення. В цьому дослідженні брали участь такі категорії населення: студенти першого курсу закладу вищої освіти (ЗВО) (29,6%), другого курс ЗВО (5,6%), третього курсу ЗВО (33,3%), четвертого курсу ЗВО (7,4%), дорослі працюючі (22,3%) та учні закладу загальної середньої освіти (1,9%). Математична обробка отриманих даних проведена за допомогою таблиці Excel.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що номер екстреної медичної допомоги (103) знають 90,7% з опитаних. Інші 9,3% респондентів для виклику обрали наступні номери: 101 (5,6%), 102 (1,9%) та 104 (1,9%).

На питання «Чи маєте ви навички домедичної допомоги?» негативно відповіло 50% опитаних. Інші респонденти навчалися на тренінгах (31,6%), здобувають навички в теперішній час (16,7%) та 1,9% опитаних мають медичну освіту.

Під час дослідження люди давали оцінку по шкалі від 1 до 5 про готовність допомогти постраждалому з невідкладним станом. За результатами встановлено, що абсолютно готовими допомогти себе вважають 13% респондентів, частково готовими допомогти себе вважають 42,6%, готові допомогти головному у разі виявлення постраждалого – 14,8%, а 25,9% респондентів готові викликати екстрену медичну допомогу. І 3,7% опитаних не відчувають готовність прийти на допомогу постраждалому з невідкладним станом.

Висновки. В результаті проведеного дослідження вважаємо необхідним рекомендувати: збільшити поінформованість населення щодо номерів телефонів екстрених служб України, залучати до тренінгів з домедичної допомоги та підвищити обізнаність щодо протоколів домедичної допомоги для різних верств населення.

Література:

1. Про екстрену медичну допомогу: Закон України від 07.09.2022. № 2581-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17#Text>
2. Шуткевич О. Щоб врятувати життя. День. 2017. №26. URL: <https://day.kyiv.ua/article/cuspilstvo/shchob-vryatuvaty-zhyttya>
3. Науменко І.А, Кирпаль К.Р. Оцінка обізнаності з домедичної допомоги при невідкладних станах у студентів. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини: матеріали VI всеукр. електрон. наук.-практ. конф. (м. Суми, 29 лист. 2021 р.)*. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 56 – 58. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/11551>

БОРОТЬБА ЗІ СТРЕСОМ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Любімова Марина

Студентка спеціальності 014 Фізична культура

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури Тонкопай Юлія

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна

Відомо, що серед негативних психоемоційних станів, що супроводжують навчальну діяльність старшокласників, слід виділити стан переживання та тривоги, які виступають у відповідь на невизначеність ситуації та призводять до розвитку тривожності та стресу.

Існує велика кількість методів та засобів боротьби зі стресом, але одними з найефективніших і в той же час маловитратних способів боротьби зі стресом є спорт і фізичні навантаження. На уроках фізичної культури старшокласники можуть виплеснути всю накопичену негативну енергію. Уроки фізичної культури дозволяють знизити рівень агресії старшокласників, підвищити їх самооцінку, позбутися почуття самотності, зміцнити всі м'язи тіла, навчитися швидкої реакції та багатьом іншим корисним навичкам.

Мета дослідження – вивчення сучасних методів та засобів підвищення стресостійкості старшокласників засобами фізичної культури.

На сьогодні науковці обґрунтовують багато способів підвищення стресостійкості старшокласників: психологічних, медикаментозних і багатьох інших. Одним з найбільш ефективних та доступних для старшокласників способів боротьби зі стресом є спорт і фізична активність. Регулярні фізичні навантаження не тільки вдосконалюють їх тіло, але і покращують їх психологічний стан, нормалізують емоційний фон.

Для старшокласників протидія стресу включає правильні і регулярні заняття фітнесом. Існує два основних види фізичної діяльності – аеробні та анаеробні навантаження. Власне аеробне навантаження – це навантаження, спрямоване на поліпшення здоров'я, на стабілізацію роботи серцево-судинної і дихальної системи, підтримка загальної фізичної форми. При аеробних

навантаженнях відбувається спалювання жирів та забезпечення м'язів енергією.

Анаеробне навантаження – це навантаження, спрямоване на нарощування обсягу та сили м'язів. Для учнів заняття фітнесом можуть виявитися привабливими завдяки таким критеріям як: доступність даного способу оздоровлення; інноваційні методи в проведенні занять; різноманітність фітнес-програм; музичний супровід; використання інвентарю; результативність.

З поміж найбільш ефективних є *аеробіка*, в тому числі *танцювальна* (зниження ваги, підвищення витривалості організму, розробка м'язів і пластики, розвиток координації, зміцнення серцево-судинної і дихальної системи).

Силові фітнес-програми. Заняття нерідко проходять з використанням об'єктів – гантелі, штанги.

Фітбол-аеробіка. Особливість даного виду фітнесу полягає в тому, що вправи виконуються з використанням *фітболу* – гімнастичного м'яча (формується правильна постава, зміцнюються певні групи м'язів, розвивається гнучкість) [2, 3].

Facts. Включає в себе ряд вправ спрямованих на розвиток гнучкості та зняття напруги (розвиток сили, швидкості, витривалості, збільшення м'язової маси).

Genius Body. Дозволяє тілу пристосуватися до будь-яких навантажень (вправи в статичному, статодинамічному, силовому і інтервальному режимах).

Колові тренування. Даний вид багато в чому схожий на високо інтенсивні тренування та включають 10 вправ, що виконуються по чергові в певній послідовності по декілька підходів (зниження ваги, розвиток сили, витривалості, зміцнення серцево-судинної системи) [3].

Література:

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

2. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 С. 67-71.

3. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова ; Національний університет фізичного виховання і спорту Київ : Олімпійська література, 2018. – 526 с.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Максименко Євгенія

Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація

*Науковий керівник: д.мед.н., професор кафедри громадського здоров'я
та медико-біологічних основ фізичної культури Калиниченко Ірина*

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Особливості поведінки і способу життя безпосередньо або опосередковано впливають на здоров'я дітей як за короткий проміжок часу, так і більш тривалий термін. Безсумнівно, дослідження поведінки дітей і підлітків, що пов'язано з їх здоров'ям, має суттєвий вплив на розробку відповідних ефективних програм щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я дитячого контингенту [1]. Опитування дитячого населення показує, що близько 80% підлітків, за даними самозвітності, витрачають щонайменше 30 хвилин на фізичну активність, менше половини активні принаймні 60 хвилин [2]. Метою дослідження було проаналізувати соціально-гігієнічні умови життєдіяльності дітей і підлітків за даними анонімного анкетування в он-лайн режимі, які навчалися у закладах загальної середньої освіти міст і сіл області. Серед міських школярів 47,98% опитаних вказали на брак вільного часу, у той час діти сільських населених пунктів визнають цей факт у 12,56% випадків. Відмічено низьку активність учнів до самоосвіти і самовиховання: тільки 34,51% міських і 26,65% сільських школярів у вільний час читають (переважно в інтернеті), 21,58% дітей міст і 15,54% дітей у селі відвідують гуртки, улюблене заняття мають відповідно 28,25% і 22,32% респондентів. У той же час 80,56% дітей міст і 71,30% сільських поселень надають перевагу соціальним мережам, переглядам фільмів в інтернеті, відповідно 57,51% і 57,14% опитаних у вільний час прослуховують музику. Захоплення улюбленим заняттям у молодшому шкільному віці (36,15%) і, найчастіше, пов'язане з цим, відвідування гуртків (20,93%) у старшому шкільному віці, зменшується відповідно у 4,49 рази і 4,60 рази. Співставлення отриманих даних дозволяє констатувати, що в усіх вікових періодах значну питому вагу і стабільність у структурі вільного часу мають пасивні форми

відпочинку (учні молодшого шкільного віку – 71,32%, середнього – 75,74%, старшого – 75,0%).

Література:

1.Sallis, James F., Judith J. Prochaska, and Wendell C. Taylor. "A review of correlates of physical activity of children and adolescents." *Medicine and science in sports and exercise* 32.5 (2000): 963-975.

2.Landry, Bradford W., and Sherilyn Whateley Driscoll. "Physical activity in children and adolescents." *PM&R* 4.11 (2012): 826-832.
<https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.585>

ПРОБЛЕМА ВИБОРУ ЕКСПЕРТНИХ ГРУП ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «DIGITAL HEALTH» У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Сурін Дмитро

**Аспірант II року навчання за спеціальністю 015 Професійна освіта
(Цифрові технології)**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

У зв'язку з недостатньою кількістю наукових досліджень щодо ефективності засобів «digital health» у сфері охорони здоров'я, зокрема фізичній терапії, існує необхідність проведення експертного оцінювання з метою вирішення даного питання. Разом з тим, постає проблема критеріїв вибору експертів. Загальновідомо, що методи експертних оцінок використовують у випадку необхідності врахування не лише тенденцій розвитку певних ситуацій, подій, об'єктів тощо, а й ставлення безпосередніх учасників даних «подій» до конкретної проблеми. Подібними учасниками і є експерти, тобто компетентні фахівці певної сфери, чиї погляди слід враховувати під час формулювання висновків і прогнозування. Для більш об'єктивної оцінки слід враховувати приналежність експертів до наукової чи практичної сфери, стаж професійної діяльності, науковий ступінь, напрями їх наукових досліджень.

Враховуючи вище вкладене, відбір експертної групи для визначення популярності і ефективності засобів «digital health» у фізичної терапії, здійснено з урахуванням наступних критеріїв: експерти були різної статі, з різним стажем роботи, розподілені на групи з урахуванням викладацько-наукової діяльності у закладах

вищої освіти та практичної діяльності у сфері охорони здоров'я. Отже, для подальшої експертної оцінки створена група із 17 осіб: 5 (29,41%) чоловіків, 12 (70,59%) жінок, усі є фахівцями в галузі «Охорона здоров'я» – Фізична терапія, ерготерапія. Першу експертну групу склали викладачі 2-х вищих навчальних закладів, науковці м. Суми – 7 (41,18%), другу – фізичні терапевти 5-х закладів охорони здоров'я м. Суми – 10 (58,82 %). Усі експерти першої групи мали наукові ступені: доктора педагогічних та медичних наук – 2 (28,57 %), кандидата наук з фізичного виховання і спорту та педагогічних наук – 4 (57,14 %), доктора філософії – 1 (14,29%). Розподіл експертів за стажем роботи був наступним: 2 особи (11,76 %) – до 5 років, 5 осіб (29,41 %) – 5-10 років, 7 осіб (41,18 %) – 11-15 років, 3 особи (17,65%) – 16-20 років. Тобто, більшість експертів – 10 (58,82%) були зі стажем роботи більше 10 років.

Саме такий склад експертної групи дозволить отримати найбільш об'єктивну інформацію щодо ефективності впровадження засобів «digital health» у сфері фізичної терапії.

ЗВ'ЯЗОК МІЖ МОТОРНОЮ ФУНКЦІЄЮ ТА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Підгайна Аліна

Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація

Науковий керівник: д.мед.н., професор кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Калиниченко Ірина

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Відомо, що моторна функція на основі сформованих рухових навичок забезпечує рухову діяльність дитини, підвищує мотивацію до фізичної активності [1]. Метою дослідження було вивчити взаємозв'язок між моторними навичками та руховою активністю у дітей 8–10 років. Було здійснено спостереження за 25 дітьми (14 дівчаток та 11 хлопчиків) під час навчання у режимі оф-лайн у закладах загальної середньої освіти. Рухову активність дітей оцінювали за допомогою спеціально розробленого опитувальника, в основі якого використано хронометражну самозвітність щодо витрат часу на різні види рухової активності.

Моторну функцію оцінювали за допомогою тесту М.І. Озерецького (вирізання кола). Якість виконання тесту на дрібну моторику рук у дітей мала прямий кореляційний зв'язок із тривалістю добової рухової активності та відсотком часу рухової активності помірної, середньої та високої інтенсивності та зворотній кореляційний зв'язок з відсотком часу сидячої діяльності. Діти з найкращими результатами моторної функції м'язів рук були найбільш фізично активними порівняно з дітьми з нижчим рівнем моторних навичок. Діти з більшим індексом маси тіла були менш фізично активними, мали більшу тривалість гіподинамічної діяльності та мали переважно нижчий рівень розвитку дрібної моторики рук, порівняно з дітьми з нижчим індексом маси тіла. Серед опитаних дітей бажання займатися фізичними вправами більше визначалося у осіб з високим рівнем моторних навичок. В означеній групі дітей виявлено високу мотивацію до занять спортом у позашкільних закладах переважно серед хлопчиків.

Таким чином, розвиток моторики у молодшому шкільному віці (на прикладі функції дрібних м'язів рук) можна використовувати як мотиваційний компонент щодо підвищення рухової активності дітей.

Література:

1. Guinhouya, B. C., H. Samouda, and Carine De Beaufort. "Level of physical activity among children and adolescents in Europe: a review of physical activity assessed objectively by accelerometry." *Public health* 127.4 (2013): 301-311. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2013.01.020>

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Ростовцева Наталія

**Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна**

Волейбол є командним видом спорту, що вирізняється високою фізичною підготовленістю спортсменів. Він є

травматичним як на фізичному так і на психологічному рівні [1]. Тому, відновлення у даному виді спорту є надзвичайно важливим.

Відновлення поділяють на активне (відбувається під час фізичного навантаження) та пасивне (не потребує активних фізичних дій). Це сон, масаж, гідротерапія (різні методи місцевого застосування води для лікування та профілактики), методи візуалізації/зорова уява, а також особливі методи, що вимагають втручання спеціаліста.

Медико-біологічні засоби відновлення спрямовані на підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів, а також на запобігання несприятливим наслідкам важких тренувальних і змагальних навантажень. Групу медико-біологічних засобів складають: 1) гігієнічні засоби; 2) фізичні засоби; 3) харчування; 4) фармакологічні засоби [2].

До гігієнічних засобів відносять раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок, сон, відповідний до умов тренування. Основні фізичні засоби: масаж, гідро-, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.

Одним із медико-біологічних засобів є харчування. Воно має бути збалансованим за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості фізичних навантажень.

До фармакологічних засобів відносяться речовини, що сприяють відновленню запасів енергії; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати.

Психологічні засоби та методи: «ментальні» тренування; методи розслаблення м'язів (полягають у переведенні уваги з однієї анатомічної ділянки на іншу); розпорядок дня; визначення реальної мети на найближче майбутнє і на перспективу та завдань, необхідних для її досягнення.

Література:

1. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.

СУЧАСНІ НАУКОВІ ЗАСАДИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Сімеон Ольга

Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна

Безпека життєдіяльності – цілісна система знань про захищеність життя і діяльності особистості, суспільства і життєвого середовища від небезпечних факторів природного і штучного характеру. Метою навчання здобувачів освіти повинна слугувати теоретична та практична підготовка з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності у середовищі перебування.

Об'єктом вивчення є людина у всіх аспектах її діяльності (фізіологічному, духовному, суспільному). **Предметом вивчення** є аналіз негативного впливу різного роду небезпек для життя та здоров'я людини, а також методів, засобів і заходів захисту від них.

Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули «Передбачати, запобігати, діяти». В освітньому процесі доцільно застосовувати інтерактивні форми навчання з безпеки життєдіяльності: лекторії, тренінги та практикуми. Навчання має сформувати компетентність щодо дій в небезпечних ситуаціях, надання домедичної допомоги, самозахисту та цивільного захисту [1].

В основі сучасних засад безпеки життєдіяльності лежить вміння правильно аналізувати певну ситуацію та мінімізувати різні види ризиків. Завдяки цим засадам, здобувачі вищої освіти повинні навчитись безпечно користуватись інтернетом, бути медіа грамотними, вміти захищати особисті дані й уникати кібернебезпеки, а також забезпечити безпеку не лише собі, але й оточуючим.

Література:

1. Стиценко Т.Є., Пронюк Г.В., Сердюк Н.М., Хондак І.І. Безпека життєдіяльності : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2018. 336 с.

ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ

Скрипник Анна

***Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна***

У спорті, так само як і в побуті, часто мають місце травми, які потребують подальшої реабілітації для відновлення працездатності. Складність і комплексність терапії залежить від типу ушкодження.

Одним із видів відновлення є ерготерапія. Це комплекс заходів реабілітації, які спрямовані на пошук проблеми та її усунення для подальшого нормального функціонування. Метою є не тільки поновлення втрачених функцій, а й повернення людини до звичного життя, а у даному випадку в спорт.

Основними принципами ерготерапії є своєчасність, індивідуальність, комплексність, доступність і мультидисциплінарність.

Для визначення виду терапії необхідно провести оцінювання пацієнта з точки зору біомеханічного підходу. Сюди входить вимірювання амплітуди рухів, сили м'язів і сили стискання, набряку, швидкості та кількості повторень, болю [1].

Для пацієнтів із порушенням рухової активності використовують нейророзвиваючі та біомеханічний підходи.

Є досить багато методів ерготерапії, наприклад: функціональні ігри, мобілізація суглобів, захист суглобів, тренування функцій м'язів, регулювання тонуусу м'язів, тренування координації, навчання дрібних рухів, тренування чутливості та навчання інших навичок.

При правильному оцінюванні та виборі методики результат є позитивним. Людина повертається у спорт, яким вона активно займалася раніше, але відповідно до показників здоров'я.

Література:

1. Швесткова Ольга, Свєцена Катержина та кол. Ерготерапія: Підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 280 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ОСІБ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Соловйова Ірина

**Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна**

Кожного дня ми зустрічаємося з розумовою діяльністю, і наш організм потребує підтримки – у вигляді відпочинку. Якщо сбалансовано організувати працю та відпочинок, розум не буде перенавантажуватись і особа розумової діяльності не буде відчувати себе втомленою.

При розумовій праці у нашому мозку починають активно працювати нейромедіатори, саме вони передають інформацію. Коли людина тривалий проміжок часу сфокусовує увагу на одній діяльності, нейромедіатори мозку починають працювати занадто активно в результаті чого людина починає відчувати втому. Саме через вище вказану причину будь-яка особа розумової діяльності має змінювати фокусування з однієї діяльності на іншу. Також важливу роль відіграє харчування під час розумової діяльності [1].

Кожна людини повинна споживати добову норму: вітамінів, мінералів, білків, жирів і вуглеводів. Але, головну роль у харчуванні мозку відіграє глюкоза. Вона виконує не лише роль у виділенні енергії, за рахунок вироблення АТФ, а і у регуляції людської діяльності. У розумовій діяльності також дуже важливо займатись фізичними вправами на свіжому повітрі, адже нестача кислороду викликає гіпоксію мозку, під час чого може траплятися: зниження артеріального тиску, втрата свідомості та запаморочення. У той же час фізичні навантаження покращують когнітивні здібності, увагу та пам'ять, також вони стимулюють зріст нових нейронів. Важливу роль у розумовій діяльності відіграє сон. Якщо збалансувати усі вище вказані чинники, можна підвищити час та рівень розумової праці.

Література:

1. Швесткова Ольга, Свєцена Катержина та кол. Ерготерапія: Підручник. Київ, Чеський центр у Києві, 2019. 280 с.

REHABILITATION DURING SPORTS INJURIES

Starokozhko Ivanna

Student of specialty 227 Therapy and rehabilitation

Supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the

Department of Physical and Rehabilitation

Medicine Zhamardiy Valeriy

Poltava State Medical University

Poltava, Ukraine

Sports rehabilitation is a type of physical therapy that treats people of all ages who have musculoskeletal system pain, injury, or illness. With the use of exercise, movement, and therapeutic interventions, sports rehabilitation helps maintain health and fitness and helps you recover from injury and reduce pain.

Rehabilitation is a critical phase of recovery following a sports injury. It is a systematic approach to healing that aims to restore the athlete to their pre-injury state or, in some cases, even improve their performance. The primary objectives of rehabilitation are pain management, regaining strength and flexibility, and preventing future injuries. Without proper rehabilitation, athletes may risk reinjury or never reaching their full potential [1].

The first step in any rehabilitation program is a thorough assessment of the injury. This involves medical evaluation, imaging and discussions with the athlete to understand the nature and extent of the injury. Pain Management: Managing pain is a top priority in the early stages of rehabilitation. This often involves the use of medication, physical modalities like ice and heat, and gentle exercises to reduce swelling and discomfort. Restoration of Range of Motion: After an injury, joints and muscles can become stiff and lose their full range of motion. Physical therapists work with athletes to gradually regain flexibility through targeted exercises and stretching routines [2].

Even after an athlete has returned to their sport, maintenance exercises and preventive measures are essential to minimize the risk of future injuries. This includes ongoing strength and conditioning work, as well as techniques for improving flexibility and balance. Rehabilitation Team: Rehabilitation is a collaborative effort that involves several professionals, including: physical therapist they play a central role in designing and implementing the rehabilitation program.

They work closely with athletes to monitor progress and adjust the program as needed.

These specialists diagnose and provide medical guidance throughout the rehabilitation process, offering expertise in areas such as medications and injections. They may also assist in the later stages of rehabilitation.

Psychological Aspect rehabilitation isn't just about the physical aspect; it also has a psychological dimension. Athletes may experience anxiety, depression, or frustration during their recovery. Mental health professionals can provide support and strategies to help athletes cope with these challenges.

However, with a well-structured rehabilitation program, athletes can significantly increase their chances of returning to peak performance. The process involves a dedicated team of professionals, personalized exercises, and a commitment to healing both physically and mentally.

References

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 472 с.
2. Sports Injuries Prevention, Treatment and Rehabilitation (Fourth Edition) p. 65.

ДИНАМІКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРИКОРДОННОМУ РЕГІОНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Терновенко Тетяна

Вихователь-методист

**КЗСОР Конотопський фаховий медичний коледж
м. Конотоп, Україна**

Сьогодення українського суспільства відбувається в умовах війни, що стала глобальною проблемою для усіх верств населення. Нажаль, повномасштабне вторгнення країни-агресора дотепер вносить свої трагічні зміни в усі сфери діяльності України, як незалежної держави.

Освітня галузь на тлі війни зазнає вражаючих збитків, але найбільша трагедія стала в унеможливленні реалізації права на навчання та отримання знань. Попередній досвід забезпечення освіти в умовах світового поширення пандемії COVID-19, дав

змогу, частково налагодити навчальний процес дистанційно, використовуючи інтернет-платформи та комунікативні технології комп'ютерних систем. Не стала винятком і фахова освіта, адже швидка критична зміна умов навчального процесу під постійним впливом екстремальних стресових факторів привернула пильну увагу педагогічної та психологічної спільноти. **Метою дослідження** є дослідити динаміку рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни [1].

З одного боку пригнічений психологічний стан, а з іншого боку віра в майбутній різнобічний потенціал дає впевненість, що освіта за сприятливих умов впливає на розвиток усіх рівнів психіки здобувача: формує тип мислення, загальний інтелектуальний розвиток, увагу, рівень розвитку логічних операцій, ерудованість, широту пізнавальних інтересів, мотиваційну спрямованість, працездатність, акуратність під час навчальної діяльності, цілеспрямованість, що характеризує їх навчальну і професійну компетентність [2].

На тлі високого рівня тривожності спричиненого постійними негативними екзогенними та ендогенними чинниками в умовах війни, кожна особистість прагне задовольнити базову потребу самозбереження та психологічної безпеки. Сучасні дослідники наголошують на вивченні ролі тривожності та її наслідків, що впливають на процес адаптації до стресових чинників. На їх думку, особистісна тривожність є фактором соціально-психологічної дезадаптації, а ситуативна тривожність є її симптомом або наслідком [1, 2].

Таким чином з'ясовано, що здобувачі вищої освіти, що проживають у прикордонному регіоні в умовах війни загалом мають високий рівень особистісної та реактивної тривожності, у більшості випадків, небезпечні ситуації сприймають як загрозу для життя, фізичного та психічного і як наслідок – їх поведінкові реакції, зазвичай, підкріплені негативними емоціями. Відповідно, висока емоційність у поєднанні з підвищеною вразливістю заважає здобувачам адекватно оцінювати ситуаційну небезпеку, при цьому створюючи численні негативні поведінкові прояви

Література

1. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.

2. Жданова І.В, Бондаренко Л.О. Велічко А.В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. ГАБІТУС, 2022. Випуск 41. С. 223-225.

АДАПТАЦІЯ ШКОЛЯРІВ ДО СКЛАДНИХ УМОВ НАВЧАННЯ НА ПРИКЛАДІ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Трикоз Віталій

Студент спеціальності 014 Фізична культура

*Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ
фізичної культури Тонкопей Юлія*

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Ціннісне ставлення до життя та здоров'я підростаючого покоління, як внесок у генофонд майбутнього нації, поставлено головним завданням усіх стратегій розвитку держави. У сучасних закладах освіти України головним та актуальним питанням організації освітнього процесу є здоров'я дітей із формуванням основ здорового способу життя. Отже провідним завданням сьогодення є виховання у школярів ціннісного відношення до власного здоров'я та здоров'я у цілому як до індивідуальної та суспільної цінності [1].

Нажаль, але в багатьох регіонах держави головні постулати освіти реалізуються винятково у дистанційному режимі, а в кращих випадках, за змішаною формою [2].

Мета дослідження – науково обґрунтувати та реалізувати шляхи підвищення рівня адаптації учнів старшого шкільного віку до складних умов навчання у прикордонній території.

Процес адаптації школярів до навчання в умовах воєнного стану пропорційно впливає на результат освітньої діяльності та формування адекватної поведінки і внутрішній психологічного комфорту. Систематичність подій стресогенного характеру під впливом постійних негативних екзогенних та ендогенних чинників в умовах війни, ставить акцент на реалізації базової потреби у самозбереженні та безпеці, використовуючи різні стратегії захисту у освітньому процесі також [1, 2].

Освітній процес учнів старших класів повинен забезпечуватися, згідно чинного законодавства, а контент

наповнення змісту предметів та практичного досягнення підсумкових результатів має бути максимально збереженим з високим рівнем якості його контролю.

З точки зору адаптації школярів у освітньому процесі виділяють критичні періоди, перехід до старшої ланки школи не є винятком. Оскільки, за типових умов, адаптація учнів до навчання фактично триває постійно, так як освітній процес, по суті, передбачає гетерохронні зміни умов навчання і співпадає з процесами інтенсивного росту та розвитку дітей.

Література:

1. Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 46–49.

2. Petukhova I., Zaushnikova M., Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. European journal of life safety and stability, 2022. P.20-23.

ВИКОРИСТАННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА В ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Устименко Ксенія

Магістрантка спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник: д.мед.н., професор кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Калиниченко Ірина

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

Індекс маси тіла (ІМТ) – це один із способів оцінки кількості жиру в організмі людини, який враховує ростові процеси організму людини. ІМТ розраховується із використанням маси тіла та довжини тіла. У дітей та підлітків ІМТ використовується, щоб з'ясувати, чи має дитина чи підліток недостатню або надмірну масу тіла. За допомогою ІМТ визначається ступінь ожиріння.

За даними науковців приблизно 97 мільйонів дорослих мають надмірну вагу або ожиріння. Ці стани значно підвищують ризик захворюваності на гіпертонічну хворобу, дисліпідемію, цукровий діабет 2 типу, атеросклероз, захворювання жовчного міхура, остеоартроз. Надмірна маса тіла пов'язана із зростанням смертності від усіх означених причин [1].

За даними ВООЗ кількість дівчаток, і хлопчиків з дефіцитом маси тіла була однаковою (5,4% і 5,2% відповідно), частота

ожиріння серед хлопчиків становила 7,0%, а серед дівчаток – 2,6% оглянутих. Серед хлопчиків ожиріння реєструвалося найчастіше у десятирічному віці (11,1%), серед дівчаток – у семирічному (5,3%).

Вміст жиру в організмі дитини змінюється із віком. Крім того, у міру дорослішання існують статеві відмінності за кількістю жиру в організмі. Тому норми ІМТ для дітей, і підлітків передбачають статево-вікові відмінності (кг/зріст (м²)), і часто використовується як інструмент для скринінгу гармонійності фізичного розвитку дітей та підлітків, оскільки це неінвазивний, доступний та простий у використанні спосіб, придатний як для оцінки у клінічній практиці та і в епідеміологічних дослідженнях. Наразі розраховані значення індексу маси тіла для дітей і підлітків 6 – 17 років, оскільки ця група населення демонструє постійні коливання росту та маси тіла, що призводить до широкого варіювання межових значень ІМТ залежно від віку та статі [2].

Література:

1. National Institutes of Health (NIH), National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). The practical guide: identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. Bethesda: National Institutes of Health. 2000, NIH publication 00-4084 URL : https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf

2. Методичні вказівки до вивчення курсу спортивної медицини. Для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів / Калиниченко І.О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 72 с.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВІДНОСНОЇ СИЛИ

Фоменко Андрій

Магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та
медико-біологічних основ фізичної культури Латіна Ганна
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна

Головним напрямом вивчення медико-біологічного супроводу тренувального процесу в спорті є вивчення засобів медико-біологічного відновлення; медико-педагогічного контролю та фізичної реабілітації у системі відновного лікування спортсмена.

Недостатньо висвітленими на сьогодні є параметри контролю застосування медико-біологічних засобів під час тренувального процесу. Зустрічаються поодинокі дослідження спрямовані на деякі аспекти медико-біологічного супроводу, а саме: соціально-психологічну реабілітацію спортсменів-параолімпійців пауерліфтерів, психологічну підготовку, біохімічного моніторингу на різних етапах тренувального процесу формування здорового способу життя [1].

Аспекти медико-біологічного супроводу під час тренування пауерліфтерів-початківців в умовах відвідування спортивної секції закладу загальної середньої освіти висвітлено не достатньо.

Дослідження сили м'язів кисті проведено за допомогою динамометрії та визначено відносну силу провідної руки (ВС, кг). Під час дослідження визначено функціонально-резервні можливості (ФРМ) серцево-судинної системи в учнів за пробою Руф'є з використанням індексу Руф'є.

Під час оцінки функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи в учнів встановлено перевагу рівнів: «нижче за середній» (39,39%) та «середній» (30,30%), що свідчить про значні зусилля з боку організму задля адаптації до фізичних навантажень. З рівнями ФРМ «високий» та «вищий за середній» встановлено порівно по 12,12%. «Низький» рівень ФРМ встановлено у 6,06%.

Результати розподілу рівнів показнику відносної сили свідчить про перевагу низького рівня у 78,79% учнів з показником 49,8 кг. ВС у нормі встановлено у 18,18% з показником 68,20 кг. ВС високого рівня встановлено у 3,03% учнів з показником 84,42%.

Порівняльний аналіз стану ФРМ організму учнів з різним рівнем ВС свідчить про перевагу середнього рівня ФРМ (57,2%) в учнів з середнім та високим рівнем ВС. В учнів із низьким рівнем ВС, встановлено перевагу ФРМ на рівні нижчому за середній (46,16%). Встановлена закономірність свідчить про більш високу толерантність до фізичного навантаження в учнів з вищими показниками відносної сили.

Література:

1. Житницький А. О. Вплив занять пауерліфтингом на здоровий спосіб життя та фізичну підготовленість старших підлітків. Молодий вчений. 2018. № 7(1). С. 97–101. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7(1)_23).

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЯКІСТЬ ПОВІТРЯ ПРИМІЩЕНЬ

Цигура Галина

*Доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
кандидат сільськогосподарських наук*

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна**

Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, одним з яких є якість повітря. В умовах війни цей показник істотно погіршується, що безумовно більше стосується атмосферного повітря. Але якість повітря в приміщеннях є не менш важливою.

Найбільш типовими забруднювачами повітря в приміщеннях завжди вважались хімічні речовини, які: потрапляють у повітря з будівельних матеріалів, меблів, синтетичних килимів та побутової хімії (фарби, лаки, клеї, смоли, пластик тощо); є наслідком неповного спалювання природного газу та тютюновий дим; можуть надходити з атмосферним повітрям – найбільшими джерелами його забруднення вважались ТЕС, автотранспорт та промислові підприємства [1].

Внаслідок війни, яку веде росія проти України, перелік основних забруднювачів повітря розширився. Для людей, які перебувають в зоні активних бойових дій – це широкий спектр токсичних речовин, пил, сажа, які утворюються під час вибухів боєприпасів та пожеж різних об'єктів: природних екосистем, військової техніки, житлових будівель, промислових об'єктів, серед яких газопроводи, об'єкти нафтової промисловості та ін. Для тих, хто через масовані ракетні атаки тривалий час вимушено перебувають в укриттях з великим скупченням людей – це ще й антропотоксини, тобто продукти життєдіяльності людини: оксид вуглецю, аміак та його сполуки, альдегіди, ацетон, сірководень, вуглеводні, фенол тощо, та патогенні мікроорганізми, які є причиною інфекційних захворювань [1].

Надзвичайну небезпеку для здоров'я людини також становить масове грибкове ураження приміщень. Численні дослідження цієї проблеми зустрічаємо у працях науковців Канади, США, Австралії, Індії, Японії, Китаю, країн Європи та інших країн [3, 4]. В Україні ця проблема раніше не була масовою, і в більшості випадків стосувалася тих приміщень, де були порушені умови

використання та обслуговування систем кондиціювання повітря [2]. Проте зараз значна частина населення України мають справу з такими біологічними забруднювачами. Внаслідок інтенсивних бомбардувань, постійних обстрілів росією українських територій, та внаслідок інших її злочинів, як от підлив Каховської ГЕС, маємо багато зруйнованих і дуже пошкоджених житлових будівель та об'єктів енергетичної інфраструктури. В результаті велика кількість приміщень тривалий час знаходилась, а частина їх ще й досі знаходиться, без опалення, під безпосереднім впливом атмосферних опадів, низьких температур або тривалий час була затоплена. Це призвело до надмірної вологості у приміщеннях та до інтенсивного розвитку цвілевих грибів.

Численні дослідження закордонних колег свідчать, що особи, які тривалий час перебувають у приміщенні, що уражене пліснявою, знаходяться під впливом частинок міцелію цвілевих грибів, їхніх спор і мікотоксинів, тому: по-перше, можуть відчувати такі симптоми як: закладеність носа, нежить, подразнення горла, свербіж або слюзоточивість очей; по друге, мають підвищений ризик розвитку або загострення алергійних і неалергійних захворювань, таких як астма, риніт, і навіть неврологічні та нейропсихіатричні розлади. Клінічні спостереження і дослідження вказують на те, що цвіль причетна до ряду таких не респіраторних захворювань, як: хвороба Альцгеймера, Паркінсона, синдром хронічної втоми, розсіяний склероз, розлади аутистичного спектра [4].

Тому в сучасних умовах, для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, додатково потрібно звертати увагу на такі забруднювачі повітря приміщень як: токсичні вибухові речовини, антропоксини, цвілеві гриби приміщень; вивчати профілактичні заходи, спрямовані на недопущення забруднення повітря приміщень цими забруднювачами; вивчати заходи і засоби боротьби з цвілевими грибами; уникати проведення навчальних занять та перебування в приміщеннях, які мають грибкове ураження та надмірне скупчення людей.

Література:

1. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини. Навчальний посібник. Львів, афіша, 2000. 248 с.
2. Кривомаз Т. І. та ін. Оцінка впливу систем вентиляції на мікробіологічну безпеку та мікрокліматичні умови приміщень. *Вентиляція, освітлення та теплогазопостачання*. 2020. Вип. 35. С.49-56.

3. Черниш О. О., Сурмашева О. В. Визначення зв'язку мікробіологічного забруднення повітря житлових та громадських приміщень зі станом здоров'я населення. *Гігієна населених місць*. 2020. № 70. С. 42-52. URL: <https://doi.org/10.32402/hygiene2020.70.042>

4. Viljoen M., Claassen N. Pathophysiological aspects of exposure to dampness-associated indoor mould and mycotoxins: A mini-overview, *Journal of Hazardous Materials Advances*. 2023. Volume 9. 100228. <https://doi.org/10.1016/j.hazadv.2022.100228>

ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Хижняк Руслан

***Магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та
медико-біологічних основ фізичної культури Латіна Ганна
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна***

У сучасному світі, який швидко змінюється та стикається з численними викликами, концепція здорового способу життя (ЗСЖ) набуває неймовірної актуальності. Вона є предметом пильної уваги не лише науковців та медичних фахівців, а й освітян, психологів, політиків, а також широкого кола громадськості. Усвідомлення здоров'я, як одного з найважливіших багатств людини, є ключем до її повноцінного життя, активної професійної діяльності, соціальної участі, та, в кінцевому рахунку, до забезпечення її довголіття та високої якості життя. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), кожна четверта людина на Землі має певні проблеми з психічним здоров'ям, велика кількість яких обумовлена стресами [1].

Професійний стрес, розглядають як наслідок тривалої та неперервної дії специфічних стресорів, які викликають перевтому, професійні захворювання. Поглиблюють дію професійного стресу також короточасні екстремальні ситуації, які виникають у професійній діяльності. Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини [2].

Тому важливими є дослідження шляхів, способів та методів подолання професійного стресу. До загального комплексу

заходів щодо зміцнення стресостійкості працівників рекомендовано включати ефективний психологічний добір персоналу, належну професійну підготовку, наукову організацію умов праці й відпочинку. При цьому недостатньо обґрунтованим є застосування спортивного тренування в умовах офісу за допомогою пауерліфтингу.

Література:

1. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с. URL:

http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/2138/1/Monografiya_Syergyeyeva.pdf

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Мушкевич М.І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. 2012. 1. С. 1- 4. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153576918.pdf>

ЕЛЕМЕНТИ АНІМАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСІВ У СИСТЕМІ ОДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ

Шудрець Катерина

Студентка спеціальності 014 Фізична культура

*Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури Тонкопей Юлія*

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
м. Суми, Україна**

У сучасних умовах спортивна анімація набуває популярності саме на уроках фізичної культури. Зазначений вид фізичної рекреації має значні потенційні можливості для реалізації її як в урочний так і позаурочний час.

В навчальних закладах України лише епізодично реалізуються уроки анімаційного характеру. Проблема впровадження спортивної анімації в школах обумовлена суперечностями між значними потенційними можливостями оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення ефективності занять й ведення здорового способу життя дітей та недостатньою їх реалізацією через недостатність або повну

відсутність матеріального забезпечення; практичною необхідністю впровадження програм спортивної анімації в школах і відсутністю науково обґрунтованих технологій проектування та реалізації таких програм, що повинні ґрунтуватися на вивченні особливостей, стримувальних і стимуляційних чинників цього процесу.

Тому **метою** є аналіз проблеми застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді.

Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [1].

У вітчизняній науці методологічне підґрунтя поняття «анімації» знаходиться на стадії розробки, тому воно особливо цікавим у поєднанні з фізичним вихованням. Анімаційна діяльність дозволяє вчителю фізичної культури не тільки методично правильно проводити на високому рівні уроки фізичної культури, а також і позакласну та позашкільну роботу, до яких відноситься організація спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань), фізкультхвилинок, активних перерв, ранкової гімнастики та ін. [2].

Функції анімаційної діяльності визначаються вченими по-різному. Вони трактуються наступним чином: виробництво нових знань, норм, цінностей, орієнтацій і значень; накопичення і зберігання нових знань, норм, цінностей, орієнтацій і значень; відтворення духовного процесу через підтримку його наступності; комунікативне забезпечення знакового взаємодії між суб'єктами діяльності, їх диференціацію і єдність; створення соціалізованої структури взаємин, опосередкованих культурними компонентами; зняття стомлення, відновлення втрачених сил, надання психологічної розрядки допомогою ігор та розваг [2, 3].

У висновку з упевненістю можна сказати, що нинішній стан профілактики та пропаганди здорового способу життя покращилися. Новий інформаційний базис і програми, створені в цьому напрямку дозволяють прогнозувати подальший успіх розвитку цих напрямку.

Важливою ознакою інновацій також є їх здатність до перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

Література

1. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : збірник методичних матеріалів / Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О за заг. ред. Качана О. А.— Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. – 62 с.

2. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо організації освітнього процесу та викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.

3. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 08.09.2020 за № 1115).

ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТІ: ПОЄДНАННЯ ГІГІЄНІЧНИХ, ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ

Чорна Юлія

**Студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація
Науковий керівник: д.пед.н., доцент закладу вищої освіти
кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Жамардій Валерій
Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна**

Спорт вимагає від спортсменів найвищої фізичної та психологічної підготовки. Для досягнення максимальних результатів та збереження здоров'я спортсменів необхідний інтердисциплінарний підхід. Це поєднання гігієнічних, фізичних і психологічних методів для забезпечення тривалої кар'єри й оптимального фізичного та психологічного стану спортсменів. Ось декілька ключових аспектів цього підходу [1]:

Гігієнічні методи. Дотримання правильного харчування і режиму відпочинку. Відповідне харчування та достатній сон є важливими для відновлення сил і підтримки оптимального фізичного та психологічного стану. Забезпечення чистоти спортивного спорядження та дотримання правил особистої гігієни сприяє запобіганню інфекцій і травм. Моніторинг тренувальних навантажень та вчасне їх коригування є важливими для уникнення перенавантажень і травм.

Фізичні методи. Фізіотерапія та масаж. Ці методи допомагають знімати напругу, сприяють відновленню м'язів, суглобів після тренувань і змагань. Фізична реабілітація. Після

травм чи операцій важливо використовувати фізичну реабілітацію для відновлення всього організму.

Психологічні методи. Спортсмени можуть зазнавати психологічного стресу через навантаження, травми або невдачі. Психологи сприяють підтримці психічного здоров'я і підвищенню мотивації. Тренінг ментальної міцності. Застосування психологічних методів для підвищення концентрації, впевненості та стресостійкості.

Таким чином, інтердисциплінарний підхід до здоров'я та відновлення працездатності у спорті, який поєднує гігієнічні, фізичні і психологічні методи, є важливим елементом успішної спортивної кар'єри. Цей підхід допомагає спортсменам залишатися в найкращій фізичній і психологічній формі, забезпечуючи їм можливість досягати найкращих результатів та тривалої кар'єри в спорті.

Література:

1. Свистун Ю. Гігієна та гігієна спорту: підручник для вищ. навч. закл. Львів: НФВ «Українські технології», 2019. 302 с.

УЧАСНИКИ VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ЕЛЕКТРОННОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Барабаш Катерина – викладачка кафедри фізичної культури та методики її викладання, аспірантка кафедри педагогіки, спеціальність 011 – Освітні, педагогічні науки Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Бездітько Валерія – студентка спеціальності 014 Фізична культура Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Голобородько Наталія – консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників СМР (м. Суми, Україна).

Головченко Олексій – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Голуб Юлія – студентка спеціальності 014 Середня освіта. Біологія та здоров'я людини Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Голубкова Інна – викладач природничих дисциплін КЗ Сумської обласної ради «Путивльський педагогічний фаховий коледж імені С. В. Руднева» (м. Путивль, Україна).

Гулько Катерина – магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Дідоренко Єлізавета – студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Жара Ганна – професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів, Україна).

Жамардій Валерій – доктор педагогічних наук, доцент закладу вищої освіти кафедри фізичної та реабілітаційної медицини Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Заїкіна Ганна – кандидат психологічних наук, доцент проректор з науково-педагогічної (виховної та соціальної) роботи Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Калиниченко Ірина – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Капінус Валерія – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Квітко Максим – викладач кафедри зоології та методики навчання біології Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Кірдан Сергій – студент спеціальності 014. Середня освіта. Біологія та здоров'я людини Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (м. Умань, Україна)

Константинова Ірина – студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів, Україна)

Кубинець Юлія – студентка спеціальності 014 Середня освіта. Біологія та здоров'я людини Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Латіна Ганна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Литнянчина Людмила – вчитель фізичної культури та лікувальної фізичної культури Сумської спеціальної початкової школи № 31 Сумської міської ради (м. Суми, Україна).

Личова Анастасія – студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Луговцова Анна – студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Любімова Марина – студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Лянной Михайло – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського

державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Лянной Юрій – доктор педагогічних наук, професор, ректор Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Максименко Євгенія – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна)

Мішеніна Тетяна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри української мови Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Підгайна Аліна – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Рашевська Ганна – кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри зоології та методики навчання біології Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна).

Ростовцева Наталія – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Сімеон Ольга – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Скрипник Анна – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Соловійова Ірина – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Сурін Дмитро – аспірант II року навчання за спеціальністю 015 Професійна освіта (Цифрові технології) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Starokozhko Ivanna – Student of specialty 227 Therapy and rehabilitation Poltava State Medical University (Poltava, Ukraine).

Терновенко Тетяна – вихователь-методист КЗСОП «Конотопський фаховий медичний коледж» (м. Конотоп, Україна).

Тонкопей Юлія – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри громадського здоров'я та медико-

біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Трикоз Віталій – студент спеціальності 014 Фізична культура Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Устименко Ксенія – магістрантка спеціальності 017 Фізична культура і спорт Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Фоменко Андрій – магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, учитель фізичної культури КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №7 імені Максима Савченка СМР (м. Суми, Україна).

Хижняк Руслан – магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Цигура Галина – к.с-г.н., доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів, Україна)

Чорна Юлія – студентка спеціальності 227 Терапія та реабілітація Полтавського державного медичного університету (м. Полтава, Україна).

Шудрець Катерина – студентка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна).

Юр'єва Людмила – директор Сумської спеціальної початкової школи № 31 Сумської міської ради (м. Суми, Україна).

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

**“Здоров'язберезувальна компетентність у структурі
безпеки життєдіяльності людини”**

Матеріали VIII Всеукраїнської електронної
науково-практичної конференції

Відповідальний за випуск І. О. Калиниченко

Комп'ютерне складання та верстання: Г.О. Латіна

Підписано до друку 27.11.2023 р.

Формат 60x84 1/16. Гарн. Arial. Папір офсетний. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 2.5 Обл.-вид. арк. 5,17 Тираж 100 пр.