

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**



**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



**ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

21 березня 2025 року



Харків - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації

ЗБІРНИК ТЕЗ

**III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

21 березня 2025 року

Харків «ХАІ» 2025

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. 391 с.

У збірнику представлені тези за тематичними напрямками конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація, інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Голова організаційного комітету: *Баканова О. Ф., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет:

Рядова Л. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації;

Крамаренко В. І., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Голова редакційної колегії:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Редакційна колегія:

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Корота Микола Володимирович – асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Зайка Олег Анатолійович – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 7 від 11 березня 2025 року)

УДК 796(063)

© Колектив авторів, 2025

© Національний аерокосмічний

університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ АСЕЛЕННЯ

Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж Є. М. <i>Про деякі особливості самостійних занять фізичними вправами людей поважного віку.....</i>	12
Баканова О. Ф. <i>Дослідження показників рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.....</i>	16
Білоносова О. О., Мусієнко А. В. <i>Використання баскетболу в позаурочних формах занять із дітьми старшого шкільного віку.....</i>	20
Борисова М. А. <i>Впровадження програми статичного стретчингу для розвитку фізичних якостей в учнів 10 – 11 класів.....</i>	23
Буяло Д. Ю. <i>Оцінювання мотивації здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи до занять фізичним вихованням через опитування в google формах.....</i>	26
Гопей М. М., Редько Н. О., Осьмак І. І. <i>До питання ожиріння дітей із вадами слуху в сучасній практиці фізичного виховання.....</i>	30
Громко Є. А. <i>Основні принципи адаптивного фізичного виховання....</i>	34
Гулько Т. Ю. <i>Рухова активність як основна умова здорового способу життя людини.....</i>	37
Демченко Я. В., Кондратюк В. І. <i>Роль фізичної активності у профілактиці захворювань серед молоді та людей похилого віку.....</i>	41
Дух Т. І. <i>Оцінка основних показників фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти факультету терапії та реабілітації.....</i>	46
Єварницький І. А. <i>Скелелазіння як засіб профілактики гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків.....</i>	50
Єрмоленко К. О., Кривенцова І. В. <i>Особливості розвитку швидкості у школярів середніх класів в умовах дистанційного навчання.....</i>	56
Земенко М. В. <i>Обізнаність учнів 5 – 6 класів щодо важливості дотримання правильної постави та особливостей застосування профілактичних вправ.....</i>	60

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Книш Т. В., Лисюк С. І., Журомський С. В. <i>Огляд біомедичних технологій у практиці спортивної травматології.....</i>	239
Kowalski D. <i>Trening uzupelniajacy jako rehabilitacja w pływaniu.....</i>	246
Коробейникова Н. І. <i>Волейбол як засіб поліпшення якості життя у здобувачів вищої освіти.....</i>	249
Корота М. В. <i>Вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів.....</i>	252
Ластівка Д. В. <i>Фізична терапія людей із порушенням постави.....</i>	256
Литовченко М. А. <i>Фізична реабілітація в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення.....</i>	260
Маслова О. В., Коломієць Т. В., Чекман А. І. <i>Бібліометрика питання значення сну у практиці спортивної діяльності.....</i>	265
Нетребя К. А. <i>Здорове харчування як запорука успіху у спортивній діяльності.....</i>	268
Приходько В. В., Солодка О. В., Дзюбенко М. І. <i>Будівництво власного здоров'я у діяльності фізичного терапевта.....</i>	271
Риган М. М., Терещенко Т. О., Шматова О. О. <i>До питання клінічного менеджменту харчування людей із особливими потребами (на прикладі ампутацій).....</i>	276
Сіренко П. О. <i>Парадигма фізичної активності та резил'єнтність здоров'я людини.....</i>	280
Тисленко С. В., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М. <i>Аналітичний огляд питання впливу шумового навантаження на стан здоров'я людини....</i>	284
Устименко Є. К. <i>До питання впливу занять футболом на рівень якості життя здобувачів вищої освіти.....</i>	287
Футорний С. М., Шахліна Л. Г., Іщенко О. С. <i>Огляд факторів, що сприяють низькій доступності енергії у жінок-спортсменок.....</i>	290
Tsyhanovska N. <i>Środowisko wodne w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami intelektualną.....</i>	294
Чемеріс А. М., Антонова-Рафі Ю. В. <i>Сучасний підхід у фізичній терапії та ерготерапії для дітей із дитячим церебральним паралічем при спастичній диплегії.....</i>	297
Чжан Я. О. <i>Використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів із травмами м'язів стегна.....</i>	301
Шабетя Д. О. <i>Ефективність фізичної реабілітації в відновленні функціональних можливостей важкоатлетів після травм опорно-рухового апарату.....</i>	305

Приходько В. В.,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри

Солодка О. В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро, Україна

Дзюбенко М. І., старший викладач

Український державний університет науки і технологій,

м. Дніпро, Україна

БУДІВНИЦТВО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Анотація. Досліджено та розкрито місце будівництва власного здоров'я у спільній діяльності фізичного терапевта разом із клієнтом (пацієнтом). Доведена потреба дієвого впливу на клієнта з боку фізичного терапевта з метою спонукати до започаткування і вдосконалення практики будівництва власного здоров'я.

Ключові слова: будівництво власного здоров'я; будівничий власного здоров'я; клієнт (пацієнт); спільна діяльність; фізичний терапевт.

Вступ. У наявних публікаціях [1; 2] окреслений вже більш-менш визначений наразі зміст професійних компетентностей фахівців із фізичної терапії, який фіксує позицію останніх як суб'єкта співпраці, а позицію клієнта як об'єкта докладання зусиль вказаного фахівця. На жаль, недостатня увага усе ще приділяється темі підвищення суб'єктності клієнта, який власною діяльністю з будівництва власного здоров'я може суттєво впливати на свій стан. Хоча автори слушно зазначають, що професійна діяльність фізичного терапевта обумовлена не лише вимогами Міністерства охорони здоров'я України, але й потребами суспільства, яке теж визначає частину цих вимог до фахівця [1].

Давно відомий зміст дій, необхідний людині для досягнення здорового стану. Здоровий стан, – писав Аристотель, – утворюється таким перебігом думок (того, хто зцілює): оскільки здоров'я є те-то й те-то, потрібно, якщо хтось має бути здоровим, аби в ньому було те-то й те-то..., і так (той, хто зцілює) розмірковує далі й далі, аж поки нарешті не дійде того, що сам у змозі зробити. Рух, що починається від цього часу, направлений на те, аби (тілу) бути здоровим, називають творенням. І таким чином виходить, що у якомусь сенсі здоров'я виникає зі здоров'я. І це той спосіб дій, який є однаковим як для фізичного терапевта, так і особи тих клієнтів із поміж інших, які теж прагнуть до результативних дій, спрямованих на підвищення рівня власного здоров'я.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення педагогікою вищої школи значимої складової глобальної проблеми виживання людства в сучасних умовах. Йдеться про формування діяльної особистості, яка б систематично, свідомо і результативно керувала станом свого здоров'я. Такий спосіб поведінки, чи інакше, така діяльність людини, незалежно від того, яким є вихідний стан її здоров'я, по-перше, підпорядковується відомому принципу *epimelia* (турботи про себе). І, по-друге, це є суть нормальна й адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів цивілізації [3].

Такий спосіб дій людини отримав назву будівництво власного здоров'я і в достатній мірі теоретично обґрунтований та описаний [3; 4; 5]. Між тим, усе ще слабо висвітлене його місце з боку клієнта у ході фізичної реабілітації. Даний підхід є важливим, адже якісно іншого, більш високого рівня досягли уявлення про людину, виходячи за звичні межі природниче наукового знання, яке було кілька десятиліть назад виключною основою педагогічних і медичних розробок. Поряд із природниче науковим знанням до теорії та практики освіти поступово входить знання методологічне і знання про діяльність. Із повним правом ми починаємо розглядати світ, у якому живемо, не тільки, як природний, але і як «штучний», тобто такий, який залежить також від мислення та діяльності людини. Звідси маємо вихід спочатку у педагогіці, а тепер поступово і в медичній практиці до категорії здоров'я через мислєдїяльнїсну картину світу [3].

Мета дослідження: розкрити місце будівництва власного здоров'я клієнтів у підвищенні ефективності спільної діяльності з фізичним терапевтом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: вивчення та узагальнення даних літературних джерел, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Будівництво власного здоров'я – це ні в якому разі не перехід до самолікування, але відповідна можливостям конкретної людини система діяльностей по досягненню здорового стану і підтримці оптимального рівня свого здоров'я. Тут творення власного здоров'я створює перспективи посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином вихованої і освіченої людини до спільного вирішення, разом із фізичним терапевтом, питань поліпшення психофізичного стану. Таким чином, «будівництво власного здоров'я» – це цілком виразна відповідь на вимогу *epimelia*, запропонована для вдосконалення спрямованості й змісту освіти майбутніх фізичних терапевтів для спрямування своїх клієнтів.

Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки тією людиною, зокрема неповносправною, яка не лише сумлінно співпрацює з фізичним терапевтом, але й розвивається, докладає зусиль до бажаних самозмін. Вона живе у світі, де виникають важкі та екстремальні умови, але відносно яких важливо без втрат для ресурсу своєї

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

життєдіяльності, переходити від однієї ситуації життя до іншої. Такий перехід забезпечується особливими процедурами у прагненні спонукати її до неперервної самоосвіти, зокрема оволодіння техніками рефлексії власного стану (душі, розуму й тілесності), розуміння і мислення у процесі створення і реалізації проєктів та програм змін у життєдіяльності.

Існують лише два способи проживання людиною свого життя, прямо пов'язаних із її здоров'ям. Перший, найбільш розповсюджений, але такий, що не дає можливості скільки-небудь суттєво впливати на своє майбутнє. Для такого ставлення до свого здоров'я характерна перебільшена увага до ролі спадковості і долі, прийняття як визначального впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ, зокрема фізичних терапевтів. Ця представницька група є споживачами медичних послуг. Навпаки, більш перспективним способом життєдіяльності виступає діяльна позиція людини як будівничого власного здоров'я, що бере на себе відповідальність за устрій власного життя, яка несе в собі самій наявний потенціал для поліпшення і збереження здорового стану.

Будівництво власного здоров'я – обумовлена потребами розвитку людської цивілізації практика турботи про себе, що передбачає систематичне та діяльне ставлення до свого психофізичного стану. Це свідоме докладання людиною постійних зусиль відносно досягнення оптимального рівня здоров'я, можливості самій доглядати за собою і, бажано, тривалої працездатності [4; 5].

Будівничим власного здоров'я може вважатися особа, у якої вже актуалізована цінність здоров'я, вона переведена зі звичного декларативно-позитивного ставлення до здоров'я у план цілеспрямованої і планованої діяльності. Це та особа, у якої відбулося самовизначення до того, аби докладати зусилля для досягнення і підтримки свого здорового стану, якими на практиці здійснюються всі необхідні та можливі для цього заходи, доступні людині [4].

Позиція суб'єкта стосовно життєдіяльності, зокрема до власного здоров'я, по-перше, уможливорює саму практику будівництва власного здоров'я, як форми турботи про себе. По-друге, тією мірою, в якій особистістю буде використаний її потенціал суб'єкта, і будуть отримані, оцінені та вплинуть на стан людини зусилля з будівництва власного здоров'я. По-третє, отримані нею результати, залежно від їхньої соціальної важливості і після описання можуть стати нормами культури, тож апробовані форми управління психофізичним станом отримують шанс відтворення й іншими діями. По-четверте, діяльний приклад успішних будівничих власного здоров'я стимулює тих, хто усе ще є лише пасивними споживачами медичних послуг, хто завищує очікування можливостей фізичних терапевтів, долучитися до практики поліпшення стану власного здоров'я.

Відтак, завданням фізичного терапевта, окрім безумовної моральної і методичної підтримки у процесі їх взаємодії, є сприяння становленню клієнта у якості суб'єкта самовдосконалення. Адже клієнт має прагнути не до того, щоб якесь знання прийшло на зміну його незнанню, але до того, щоб набути статусу

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

суб'єкта, якого він не мав до цього. Не-суб'єкту слід набути статусу суб'єкта, що визначається повнотою відношення до свого «Я». Потрібно створити себе як суб'єкта, і у цей процес має втрутитися інший (фізичний терапевт). Ця тема видається досить важливою як у всій історії самореалізації, так і в загальному вигляді, в історії вирішення проблеми суб'єктності. Наставник виступає у ролі виконавця перетворення особи індивіда та у його формуванні як суб'єкта [3].

У нашій концепції шляху до здорового стану дотримуємось наступного вектору: мислення особистості – її творчість – зпроектована і потрібна діяльність – стале здоров'я. Духовна сутність «валеолога для себе» як творця, котрим для нас виступає будівничий власного здоров'я, дозволяє вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими людьми, але й із природою та світом. Будівничий власного здоров'я, виходячи у простір мислення, сприймає й актуалізує цінності та ідеї досягнення здорового стану, замислюється про те, до якого стану свого здоров'я він прагне. Ефективно розв'язувати завдання «підняття» людини до простору мислення задля сприйняття ідей поліпшення і, бажано, досягнення високого рівня власного здоров'я, прагнення і здатності формувати і запускати програми творення здоров'я з урахуванням своїх можливостей, зокрема неповносправною людиною, є важливим призначенням сучасної педагогіки.

Отже, будівництво здоров'я створює перспективи суттєвого підсилення можливостей медицини за рахунок участі освіченої і діяльної людини, котра разом із фізичними терапевтами переймається бажанням подолання хвороби і діє результативно аби поліпшити свій психофізичний стан. Адже у наш час на зміну виробничо-орієнтованій професійній підготовці фахівців приходить освіта, що спирається на соціокультурну та особистісну доміную. Саме тому у ХХІ столітті визначальне значення має її світоглядна й виховна функція освіти.

Висновки. Зміст професійних компетентностей фахівців із фізичної терапії має бути доповнений тими, які дозволяють впливати на клієнтів (пацієнтів), з метою спонукати останніх до співучасті через будівництво власного здоров'я. Зрозуміло, що перехід із позиції усього лише об'єкта впливу з боку фізичного терапевта до співпраці з ним через практику клієнта з будівництва власного здоров'я, суттєво підвищить здобуті ними обома спільні результати.

Перспектива подальших досліджень полягає в науковому і методичному обґрунтуванні відповідних змін у змісті освіти майбутніх фізичних терапевтів.

Список використаної літератури

1. Арешина Ю., Беспалова О., Авраменко Н. Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії та ерготерапії. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2020. No 1 (68). С. 14–18. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/ped-visnik-68-2020-4.pdf>

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Беспалова О., Лянной М., Литвиненко В., Бунаєнко Т., Шукатка О. Сутність та зміст деонтологічної готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності. *Україна. Здоров'я нації*. 2020. Т. 2. № 3. С. 92–99. URL: <http://healty-nation.uzhnu.edu.ua/issue/view/12963>

3. Іпатов А. В., Приходько В. В., Чернігівська С. А., Канюка Є. В. Антропний принцип еріметіа у медичній практиці і формуванні будівничого власного здоров'я. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. Дніпро, 2018. № 3–4 (29–30). С. 30–37.

4. Приходько В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 408 с.

5. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2004. 230 с.

ЗБІРНИК ТЕЗ

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах,
відповідальність несуть автори

Верстка збірника: Рядова Л. О.

Видання: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Україна, 61070, Харків, вул. Вадима Манька, 17
Телефон: +38057-788-47-05
E-mail: 705kafhai@gmail.com

ІІІ Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості
життя різних верств населення» затверджена Державною науковою установою
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
(Посвідчення № 701 від 02.12.2024 р.).