

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,  
інновації»**

матеріали  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
14 березня 2024 року

Запоріжжя  
НУ «Запорізька політехніка»  
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,  
інновації»**

**Матеріали**  
**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
*14 березня 2024 року*

м. Запоріжжя  
2024

УДК 796  
Ф50

*Рекомендовано до видання Вченою радою  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
(Протокол №9 від 23.04.2024 р.)*

***Редакційна колегія:***

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,  
Шуба Л.В., канд. пед. наук, доцент,  
Курта Є.О., канд. юр. наук, доцент,  
Висоцька Н.І., начальник патентно-інформаційного відділу НДЧ,  
Сметанін С.В., ст. викладач,  
Порада О.В., ст. викладач.

Ф50

**Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.**

Матеріали ПВсеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 222 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см.–Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-466-6

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-466-6

© НУ «Запорізька політехніка», 2024

## ЗМІСТ

<b>СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»</b> .....	9
<i>Бабійчук І. В., Середа Н. В.</i> <b>ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ</b> .....	9
<i>Бондаренко С. В., Ігнатенко С. Ю.</i> <b>ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПОШУКУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ УЧНІВСЬКИХ НАВИЧОК</b> .....	13
<i>Захаріна Є. А., Захаріна А. Г.</i> <b>ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНИХ ПАРКІВ, ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	15
<i>Захарова О. М., Ганчева В. В., Чередниченко І. А., Подріз О. М.</i> <b>ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ЗА УЧАСТЮ БАТЬКІВ</b> .....	19
<i>Захарова О. М., Сметанін С. В.</i> <b>ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	24
<i>Іванік О. Б., Апостол А. П., Бричук М. С.</i> <b>ПЛАВАННЯ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	29
<i>Калістратов О. Г., Захаріна Є. А.</i> <b>ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	33
<i>Кошура А.В.</i> <b>ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	36
<i>Крамчанін В. М., Мазін В. М.</i> <b>ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</b> .....	39
<i>Мазін В. М., Зик Ю. О.</i> <b>ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</b> .....	43
<i>Мазін В. М., Оржицький Р. Л.</i> <b>ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>	45

<i>Малиш В. В., Хомякова О. М., Брухно Е. Л.</i> СИСТЕМА ЗАХОДІВ З ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ГУРТКІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	50
<i>Омок Г. А.</i> ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ...	54
<i>Палічук Ю. І.</i> ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....	57
<i>Пальчук М. Б., Гулюк Н. О., Кенсіцька І. Л.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ .....	60
<i>Помещикова І. П., Пасько В. В., Філенко Л. В.</i> ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДЦП ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ .....	65
<i>Стадниченко Я. Б., Чередниченко І. А., Мазін В. М.</i> ЗВ'ЯЗОК ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ З ЇХ ЗМАГАЛЬНОЮ УСПІШНІСТЮ .....	70
<i>Терентьєва А. О., Брухно Е. Л.</i> УМОВИ УСПІХУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ КЛУБНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	72
<i>Чередниченко І. А., Изотова Т. А., Изотов Д. О.</i> ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПІДХОДІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЛЩЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ .....	76
<i>Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б., Шевців У. С.</i> ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ .....	83
<i>Чухланцева Н. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ МОНІТОРІНГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	86
<i>Шамардіна Г. М., Власюк О. О.</i> ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ .....	91
<i>Шип Н. Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ .....	95
<i>Шуба Л. В., Шамардіна Г. М., Палічук Ю. І.</i> ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ .....	99

<b>СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ» .....</b>	<b>103</b>
<i>Бондар А. С., Петренко І. В. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІВЕНТІВ .....</i>	<i>103</i>
<i>Воронова В. І., Ковальчук В. І. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</i>	<i>107</i>
<i>Жовтоножко Д. О., Захарова О. М., Сметанін С. В. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>111</i>
<i>Ковальчук Л. Ю., Сметанін С.В., Захарова О. М. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ .....</i>	<i>117</i>
<i>Орлов І. А., Курта Є. О., Сметанін С. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ .....</i>	<i>120</i>
<i>Сидорова В.І., Захарова О.М., Сметанін С.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>124</i>
<b>СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» .....</b>	<b>129</b>
<i>Буренко М.С. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ .....</i>	<i>129</i>
<i>Гоголь Т. В., Дутчак В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>134</i>
<i>Корж Н. Л., Курта Є. О., Чередниченко І.А. ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ПОНЯТТЯ «БУЛІНГ» У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ .....</i>	<i>140</i>
<i>Марамуха Н. П. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ .....</i>	<i>144</i>
<i>Мицкан Т. С. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА АКТИВІЗАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</i>	<i>148</i>
<i>Сіденко А. С., Порада О. В. СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ .....</i>	<i>153</i>

<i>Терещенко Л. А., Секерін Я. А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАСКЕТБОЛІСТІВ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПОДОЛАННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ...	158
<b>СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»</b> .....	165
<i>Баршніников А. О.</i> ЗАГАЛЬНІ ВІДХИЛЕННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	165
<i>Булгакова Т. М., Жукова Г. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	169
<i>Дембіцька О. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	172
<i>Колісник А. О.</i> ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ .....	176
<i>Коллегаєв М.Ю.</i> ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА АТО ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ .....	179
<i>Кондак Н. М., Соболь І. О., Калмикова Ю. С.</i> ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МАККЕНЗІ ПРИ БОЛЯХ У ПОПЕРЕКУ .....	183
<i>Корнійчук Д. С., Кравчук Л. Д.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ АХІЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ .....	186
<i>Кошура А. В.</i> ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	189
<i>Кривякін О. О., Шуба Л. В.</i> ДИСТАНЦІЙНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ТЕНДЕНЦІЇ СУЧАСНОСТІ .....	192
<i>Машир В. А., Позмогова Н. В.</i> РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ .....	197
<i>Михайлюк О.А.</i> РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	200
<i>Орфін А. Я., Мазена М. А.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ ЩО ЖИВУТЬ З ВІЛ НА СТАДІЇ СНІДУ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ .....	202

<i>Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М.</i> <i>/Irina Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Olena Pozdniakova, Nataliia Hordiienko</i>	
<b>КОРЕКЦІЙНО-КОМПЕНСАТОРНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ / CORRECTIVE AND COMPENSATORY TASKS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN REHABILITATION AND SOCIAL- PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION</b>	207
<i>Трояновська М. М., Ващенко В.Ю., Лісогор О. В.</i>	
<b>ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ</b>	211
<i>Чупрун Н. Ф.</i>	
<b>ДЕФОРМАЦІЇ СТОП У ДОШКІЛЬНИКІВ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ</b>	214
<i>Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О.</i>	
<b>АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА</b>	218



4. Effectiveness of mobile text reminder in improving adherence to medication, physical exercise, and quality of life in patients living with HIV: a systematic review. *BMC Infectious Diseases*. 2021. Vol. 21. № 1. <https://doi.org/10.1186/s12879-021-06563-0>.
5. Effectiveness of Progressive Resistive Exercise (PRE) in the context of HIV: systematic review and meta-analysis using the Cochrane Collaboration protocol. *BMC Infectious Diseases*. 2017. Vol. 17, № 1. <https://doi.org/10.1186/s12879-017-2342-8>.
6. Global physical activity levels among people living with HIV: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*. 2016. Vol. 40. № 4. P. 388–397. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1260645>.
7. Hepatic Steatosis and Ectopic Fat Are Associated With Differences in Subcutaneous Adipose Tissue Gene Expression in People With HIV. *Hepatology Communications*. 2021. Vol. 5. № 7. P. 1224–1237. <https://doi.org/10.1002/hep4.1695>.
8. Pulmonary infections in HIV-infected patients: an update in the 21st century. *European Respiratory Journal*. 2011. Vol. 39. № 3. P. 730–745. <https://doi.org/10.1183/09031936.00200210>.
9. Research priorities for rehabilitation and aging with HIV: a framework from the Canada-International HIV and Rehabilitation Research Collaborative (CIHRRC). *AIDS Research and Therapy*. 2020. Vol. 17. № 1. <https://doi.org/10.1186/s12981-020-00280-5>.
10. The Role of Comorbidity on Retention in HIV Care. *AIDS and Behavior*. 2020. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02992-1>.

УДК 796.011

Соколовська І.А.<sup>1</sup>, Нечипоренко В.В.<sup>2</sup>, Позднякова О.Л.<sup>3</sup>, Гордієнко Н.М.<sup>4</sup>  
Irina Sokolovska<sup>1</sup>, Valentyna Nechiporenko<sup>2</sup>, Olena Pozdniakova<sup>3</sup>, Nataliia Hordiienko<sup>4</sup>

<sup>1</sup> канд. мед. наук, доц., Хортицька національна академія

<sup>2</sup> д-р. пед. наук, проф., Хортицька національна академія

<sup>3</sup> д-р пед. наук, проф., Хортицька національна академія

<sup>4</sup> д-р соц. наук, проф., Хортицька національна академія

**КОРЕКЦІЙНО-КОМПЕНСАТОРНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ  
МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
CORRECTIVE AND COMPENSATORY TASKS OF PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS IN REHABILITATION AND SOCIAL-**

## PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

**Анотація.** За статистикою, з 2,5 мільйонів студентів вітчизняних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації – 8 тисяч складають люди з особливими потребами. Середовище є важливим чинником реабілітації студентів, які мають обмежені можливості фізичного здоров'я. Серед найважливіших факторів, що сприяють інтеграції людей з особливими потребами у суспільство, слід назвати отримання професійної освіти, зокрема у закладах вищої освіти. Зрозуміло, у кожного студента з обмеженими можливостями фізичного здоров'я є певні особливості та обмеження, що ускладнюють навчання. Для роботи з такими людьми необхідно впроваджувати у навчально-виховний процес спеціальні методи, педагогічні технології та адаптаційні технічні засоби.

**Ключові слова:** реабілітація, студенти з обмеженими можливостями фізичного здоров'я, заклади вищої освіти

**Abstract.** According to statistics, out of 2.5 million students of domestic educational institutions of I-IV levels of accreditation – 8 thousand are people with special needs. The environment is an important factor in the rehabilitation of students with limited physical health. Among the most important factors contributing to the integration of people with special needs into society, it should be mentioned receiving professional education, in particular in institutions of higher education. Of course, every student with disabilities has physical health. there are certain features and limitations that make learning difficult. To work with such people, it is necessary to introduce special methods, pedagogical technologies and adaptive technical means into the educational process.

**Keywords:** rehabilitation, students with physical health disabilities, higher education institutions

Physical culture and sports are one of the most important areas of rehabilitation of students with disabilities and their integration into society. Physical education in universities for students with disabilities in many cases can be considered not only as a means of rehabilitation, but also as a permanent form of vital activity, social employment and achievement. In the state policy for the development of physical culture and sports among disabled people, unconditional priority is given to physical education and health promotion and solving the problems of socio-psychological adaptation in society.

Systematic training of students with disabilities in physical culture and sports not only expands their functional capabilities, improves the functioning of the musculoskeletal system, but also has a beneficial effect on the psyche. influences the physical sphere of students and indirectly through it the emotional and intellectual spheres. By ensuring the development of the musculoskeletal

system, strengthening health, increasing the body's performance, physical culture helps smooth out and overcome many deviations, since it is movement that directly connects a student with health problems with the outside world, which underlies the development of his mental views and the body as a whole.

Physical education has great opportunities for correcting and improving the motor skills of a given student. A large number of physical exercises and the variability of their implementation make it possible to select appropriate combinations for each individual case. One of the ways to attract students with certain health problems to universities into active social life and professional activities, to create favorable conditions for their physical, psychological and social rehabilitation is physical education, health and sports activities.

These students most often have limitations in mobility, vision and hearing. Due to pathology of the musculoskeletal system and other organs, a deficiency of motor activity occurs, which ultimately leads to the so-called hypokinetic disease. It is based on hypokinesia and physical inactivity and their cumulative impact. Physical inactivity means an absolute and relative decrease in the volume and intensity of a person's physical activity, which is accompanied by low muscle effort. Hypokinesia is characterized by a low level of energy expenditure on muscle work, the local nature of muscle work, long-term fixation of a forced posture, simplification and impoverishment of coordination activity [1]. Physical culture aims not only to improve the health of a student with disabilities, but also to restore his social functions and correct his psychological state. The purpose of physical education is the adaptation of students with disabilities in society and work. The means of the physical education system in universities must be developed in strict accordance with correctional and compensatory tasks, taking into account the characteristics of each student. Special correction and compensation exercises are necessary for students experiencing significant difficulties in moving coordination and maintaining balance. In this case, adaptive physical education classes become especially important, since physical exercise affects not only the musculoskeletal system, but also the psychological state of students with health problems.

Adaptive physical education occupies a special place in the structure of rehabilitation and correctional activities, because, due to the specifics of its action, it influences not only the physical and mental state of a person, but also the expansion of his social experience [2]. Adaptive physical culture is considered as part of general culture, a subsystem of physical culture, one of the areas of social activity aimed at meeting the needs of people who have health problems in physical activity, renewal, strengthening and maintaining health, personal development, self-realization of physical and spiritual strength in order to improve the quality of life, socialization and integration into society [3].

The most common congenital malformations include: visual, hearing and musculoskeletal defects, and often these defects are combined. With blindness and deafness, the development of communication skills is delayed, the formation of subject concepts and the development of the emotional sphere are disrupted. In case of visual and hearing defects, the main role belongs to stimulation of the development of residual hearing and vision. The use of physical activity of various contents for preventive, corrective and training purposes in the motor sphere of disabled students should be implemented by the teacher based on the guidance of the following laws: deep knowledge of the functional state of the nervous system of disabled people; physical activity of various types, used locally and integrally in the prevention and correction of the motor sphere of students with pathology, at each moment of the classes should be optimal, taking into account the functional state of their neuromuscular system and internal organ system.

The health-improving effect of physical exercise is associated with systematic and significant loads in terms of volume and intensity, which places increased demands on the physiological systems of the body of students with disabilities. The use of systematic loads contributes to the development of compensatory mechanisms and restoration of the ability to perform manipulative actions. The professional activity and social activity of a disabled student is largely determined by the physical condition and functional capabilities of the body [4].

The variety of psychophysical characteristics and developmental disorders of vision and hearing significantly complicates monitoring the level of physical fitness of students. Testing can be used as an integrated approach to determine the level of physical fitness of students. With the proper degree of measurement accuracy, it allows, firstly, to obtain initial data that serves as a starting point for the use of pedagogical influences and clarify their nature, and secondly, to identify the potential personal and functional capabilities of students, ensuring the successful solution of correctional and developmental tasks in the process of physical education, thirdly, to monitor the effectiveness of the correction process and promptly manage it.

The implementation of the principle of unity of diagnosis and correction as one of the leading principles in the methodology of adaptive physical culture requires not only taking into account the structure of developmental disorders, correct interpretation of the initial originality of the capabilities of persons with characteristics of psychophysical development, but also a constant assessment in the process of physical education and pedagogical activities of the state of their motor functions and abilities [5].

## **References**

1. Adaptive physical education and sport / Ed. Joseph P. Vinnyk; trans. with English I. Andreev. Kiev : Olympus. Lit., 2010. 608 p.
2. Muhin V. M. Fizicheskaja rehabilitacija. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2010. 423 p.
3. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: textbook for students University. Kiev : Olympic Literature, 2008. 393 p.
4. Higher school pedagogy: education. manual / Ed. I. O. Barteneva, I. M. Bohdanova, I. V. Buzhina and others. Odesa: PDPU named after K. D. Ushinsky, 2002. 344 p.
5. Fedorovych O. Methodical provision of recreational sports classes with the disabled of various nosologies. *Rehabilitation and sports work with the disabled: a collection of scientific articles on the problems of physical education and sports and physical rehabilitation of the disabled*. 2003. Issue 1. P. 87–88.

УДК 396:379-34

Трояновська М.М.<sup>1</sup>, Ващенко В.Ю.<sup>2</sup>, Лісогор О.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> канд. пед. наук, доц., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

<sup>2</sup> студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

<sup>3</sup> студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

### **ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ**

**Анотація.** В тезі теоретично проаналізовано впровадження медитації у тренувальному процесі спортсменів з порушенням зору. Було виявлено, що медитація може допомогти спортсменам з порушенням зору покращити сприйняття свого тіла та координацію рухів. Шляхом уваго-відведення на свої внутрішні відчуття під час медитації, спортсмени можуть покращити свою здатність контролювати рухи та відчутти гармонію між розумом і тілом.

**Ключові слова:** медитація, тренування, порушення зору, тривожність, спортсмени, психічний стан.

**Abstract.** The thesis theoretically analyzes the implementation of meditation in the training process of visually impaired athletes. Meditation has been found to help visually impaired athletes improve their body awareness and coordination. By focusing on their inner sensations while meditating, athletes can improve their ability to control their movements and experience harmony between mind and body.