

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з
міжнародною участю
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та
збереження здоров'я людини»**



30-31 березня 2023 року

Харків, 2023

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»

УДК[615.8/ 796.035.8](043)

М 75

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 30-31 березня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. 104 с.

Редакційна колегія:

Редактор:

Сверчкова О. В, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Члени редакційної колегії:

Калмикова Ю.С., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент

Калмиков С.А., декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

Пашкевич С.А., доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, канд. мед. наук, доцент

Литовченко Віктор Олексійович, професор кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги, ортопедії та травматології Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

В збірнику тез представлено теми за напрямками роботи конференції: сучасні освітні оздоровчі стратегії та інноваційні технології; медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти здоров'я; сучасні підходи до фізичної терапії та ерготерапії при різній патології; формування мотиваційних принципів здорового способу життя; спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання; спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя.

Матеріали представляють науковий інтерес для здобувачів I-III рівнів вищої освіти, фізичних реабілітологів/терапевтів, ерготерапевтів, лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, науково-педагогічних працівників, вчителів закладів дошкільної та загальної середньої освіти, тренерів, спортсменів.

© «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини», 2023



Анікєєв Д. М., Ши Шицзе Бізнес-модель o2o у фітнес-індустрії України	5-8
Арестова Л.Ю., Манучарян С.В. Методика фізичної реабілітації осіб після ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки	9-11
Баришок Т.В. Впровадження індивідуального реабілітаційного плану за МКФ в систему реабілітації в Україні	12-14
Воробйова А.В. Вплив повномасштабного вторгнення росії в Україну на здоров'я та рухову активність українських науковців	15-17
Гарбузов О.О., Манучарян С.В. Тригери, їх діагностика та лікування	18-20
Гончарук Н. В. Особливості застосування терапевтичних вправ для людей похилого віку	21-23
Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П. Зміни об'ємної варіабельності дихання за впливу тренувального навантаження	24-27
Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П. Частота значущих суб'єктивних ознак у атлетів з різними типами регуляції серцевого ритму	28-31
Джунь В.О., Дугіна Л.В. Кінезотерапія після діафізарних переломів кісток передпліччя	32-36
Джунь В.О., Карпець Л.А. Особливості професійних номенів фахівця фізичної реабілітації	37-40
Зозуля А.Ю., Полковник-Маркова В.С. Фізична терапія при плоско-вальгусній деформації стопи у дітей	41-43
Калмикова Ю., Довгопола В., Калмиков С. Реабілітаційне втручання при хворобі Осгуда-Шляттера	44-48
Клименченко В.Г., Кривенцова І.В. Віршовані фізкультурні хвилинки та паузи як засіб профілактики захворювань у молодших школярів	49-52
Колій М., Федяй І.О. Спортивний травматизм при заняттях фізичною культурою та спортом	53-55
Кондак Н., Калмикова Ю., Калмиков С. Роль фізичної терапії в лікуванні рахіту дітей грудного і раннього віку	56-61

Король Т.В., Свєрчкова О.В., Литовченко В.О. Реабілітаційне втручання при хронічному латеральному епікондиліті	62-65
Кочетков М. Б Використання тренажера для активно-пасивного тренування у програмі реабілітації військових з травмами гомілковостопного суглоба у післягострий період	66-68
Максимова К.В. Принцип «тенсегриті» як основа здоров'я в умовах сьогодення	69-71
Максимова К.В. Фітнес-технології як інструмент формування здорового способу життя	72-74
Мала О. Д., Бєвз О.В Формування мотиваційно-ціннісної складової здорового способу життя	75-77
Матвієнко І.С. Особливості проведення занять фізичними вправами з жінками у період вагітності	78-80
Моїсеєв Д., Соболев І., Калмикова Ю., Калмиков С. Сучасні погляди на фізичну терапію при нейро-циркуляторній дистонії	81-87
Омельченко Т.Г., Болотіна А.С. Ефективність використання допоміжних засобів оздоровчого плавання в процесі корекції посттравматичного синдрому у дітей	88-90
Павленко О. Е. Формування ключових компетентностей в процесі фізкультурної діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти	91-93
Романчук О.П. Вплив тракційних прийомів мануальної терапії на показники патерну дихання	94-96
Turchaninov R., Matviienko I. Teaching English to primary school learners during boxing training in an artificial language environment	97-99
Шевчук К.М., Породько М.І. Особливості відновлення мовлення у людей з органічними ураженнями мозку засобами ерготерапії	100-102



ВІРШОВАНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ ТА ПАУЗИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Клименченко В.Г., Кривенцова І.В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

Анотація. У роботі розглянуто можливість використання фізкультурних хвилинки та паузи у формі віршованих загадок з метою профілактики захворювань хребта, перемикання уваги та збереження здоров'я молодших школярів. Наведено приклади віршованих фізкультхвилинки та паузи у формі загадок з казковим сюжетом.

Ключові слова: втома, перерва, увага, збереження здоров'я, школярі, фізкультурні хвилини та паузи

Annotation. The paper considers the possibility of using physical education minutes and pauses in the form of poetic riddles - as a means of preventing diseases of the spine, switching attention and preserving the health of younger schoolchildren. Examples of poetic exercise minutes and pauses in the form of riddles with a fairy-tale plot are given.

Key words: fatigue, break, attention, preservation of health, schoolchildren, physical culture minutes and pauses

Вступ. Самостійне набуття нових знань та опанування нових навичок стало звичною справою в процесі дистанційного навчання для здобувачів освіти. Над питанням, як утримати увагу до теми на уроці та зберегти працездатність протягом всього часу заняття, донести зміст учбового матеріалу, допомогти його засвоїти та отримати зворотній зв'язок від учнів, працюють багато фахівців різних галузей знань. Питання, як досягти всього переліченого і не нашкодити здоров'ю здобувача, а краще підвищити його рівень, залишається актуальним увесь час. Фахівці в області фізичної культури, спорту, рекреації постійно досліджують цю тему і розробляють нові методики і рекомендації задля вирішення цих проблем [1-6].

Мета та завдання. Навести приклади розроблених фізкультхвилинки та паузи у формі віршованих казок-загадок. Сприяти фізичному та психічному розвантаженню організму дитини, зняти напругу у спині та кінцівках, надати відпочинку пальцям, органам зору та слуху, поліпшити мозковий кровообіг, відновити м'язовий тонус, скорегувати правильну поставу, перемкнути увагу та підвищити загальну працездатність.



Матеріали та методи. Наша робота розрахована на учнів молодшого шкільного віку. Використовувались наступні методи: спостереження, опитування, розмови з вчителями й батьками. Навчаючись, дитина знаходиться у статичній позі, яка часто є неправильною (викривляє спину, підкладає руку під підборіддя, нахиляє голову та інше). Вдома, читаючи, переглядаючи телепередачі, виконуючи домашні завдання або граючись у комп'ютерні ігри, дитина знову знаходиться у положенні сидючи та отримує статичне навантаження. В юному віці важко тривало зберігати високу працездатність та увагу, сидючи на одному місці. Перевтома є наслідком цієї ситуації. Погіршується самопочуття, можуть проявлятися негативні емоції. Дитина скаржиться на головний біль, біль у спині, оніміння кінцівок, біль в очах та інше. Тому, при виявленні в дітей перших ознак перевтоми, необхідно робити перерви, під час яких діти можуть виконувати нескладні фізичні вправи.

Приклади фізкультурних хвилинок та пауз

Серед лісу, на болоті	Кроки з високим підніманням стегна
Де не пройдеш у чоботях	Те саме
Де літає дивний птах	Руки в сторони, махи руками
І ховається в кущах	Те саме
Жабеня відпочиває	Присіди
В лапках же стрілу тримає	Те саме
І чекає свого принца	Нахили тулубу праворуч, ліворуч
Щоб від злобних чар звільниться	Те саме, вдих, видих

(Жаба-царівна)

Прискакав до звірів зайчик	Стрибки з правої на ліву ногу
Просить його пожаліти	Те саме
Вдома нова господарка	Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво
Не пускає його жити	Те саме
Треба низько їй вклонитись	Нахил тулубу вперед
Бо ще може розсердитись	Те саме
А про себе все співає	Нахили тулубу праворуч, ліворуч
І звіряток всіх лякає	Те саме
За три копи куплена	Руки за голову, Підтягнути праве коліно до лівого ліктя і навпаки
Пів боки луплена	Те саме
Тупу-тупу ногами	Топати ногами з високим підніманням стегна
Сколю тебе рогами	Нахил голови вперед, повороти вправо, вліво
Хвостиком замету	Оберти тазом
Відгадайте злюку ту	На носки, руки вгору вдих, вниз видих

(Коза-дереза)



Висновки. Розроблені нами віршовані фізкультхвилинки та паузи дуже корисні і добре сприймаються учнями. Ми пропонуємо використовувати їх у роботі викладачам молодших класів, майбутнім педагогам, а також батькам, які займаються разом зі своїми дітьми. Рекомендуємо в якості підказок до казок використовувати малюнки.

У перспективі плануємо розробити достатню кількість віршованих казкових загадок та опублікувати методичний посібник.

Література

1. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинки та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2017. № 2. С. 86-89.
2. Клименченко В. Г., Блізнюк С. С. Фізкультурні хвилинки - як засіб профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я під час дистанційного навчання студентів. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник тез науково-практичної Internet-конференції з міжнародною участю, присвячена пам'яті проф. О. В. Пешкової. Харків, 23-24 квіт. 2020 р., 2020. Вип. 1. С. 86-88.
3. Несен О., Ільченко А. Прикладна спрямованість фізкультхвилинки на уроках англійської мови молодших школярів. Матеріали II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «*Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі*», 12 березня 2021 р., Умань, 2021. С. 125-128.
4. Клименченко В. Г. Використання фізкультурних хвилинки у роботі зі школярами молодших класів як засіб перемикавання уваги, розвантаження нервової напруги та профілактики порушень постави. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. II наук.-практ. конф., Харків, 27-28 жовт. 2022 р. Харків : ХНПУ ім.Г.С. Сковороди, 2022. С. 33-38.
5. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокіян А. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. тез II наук.-практ. Internet-конф. з міжнар. участю, присвяч. пам'яті проф. О. В. Пешкової, Харків, 22-23 квіт. 2021 р. / Нац. фарм. ун-т. Харків, 2021. Вип. 2. С. 102-106.
6. Афанасьєв А. А. Аутотренінг та фізкультхвилинки, як засоби профілактики виникнення розумової втоми школярів. Херсонський держ. ун-т, ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 41 с.

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування
та збереження здоров'я людини»



Дані про авторів:

Клименченко Вікторія Григорівна,

старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.
Сковороди

м. Харків, вул. Алчевських, 29

е-mail: viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua

Klymenchenko Victoriia, senior teacher, H.S. Skovoroda Kharkiv National
Pedagogical University (Ukraine, Kharkiv)

Кривенцова Ірина Володимирівна,

зав.каф. теорії, методики і практики фізичного виховання

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.
Сковороди,

к.пед.н., доц.

м. Харків, вул. Алчевських, 29

е-mail: kriventsova.ira@ukr.net.

Kryventsova Iryna, PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, H.S.
Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Ukraine, Kharkiv)