



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

**Збірник тез
VII науково-практичної інтернет-конференції
з міжнародною участю**

**«СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, РЕКРЕАЦІЇ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»,**

17-18 листопада 2022 року, м. Харків

«Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення: Збірник тез. Харків, 2022. 92 с. (укр.)»

Збірник тез містить матеріали VII науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ» (17-18 листопада 2022 року, м. Харків)

Редакційна колегія збірника і організаційний комітет конференції

Головний редактор:

Пустовойт Б. А., д-р мед. наук, професор, кафедра фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури

Редактор:

Брелюс Г.М. старший викладач, кафедра фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури

Члени редакційної колегії:

Сверчкова О. В., канд. наук з фіз. виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківська державна академія фізичної культури,

Калмикова Юлія Сергіївна, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Дугіна Л. В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії Харківська державна академія фізичної культури

Голова оргкомітету:

Пустовойт Борис Анатолійович, завідувач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, доктор медичних наук, професор

Члени оргкомітету:

Єфіменко Павло Богуславович, професор кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат педагогічних наук, професор

Калмиков Сергій Андрійович, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

Сверчкова О. В., канд. наук з фіз. виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної терапії Харківська державна академія фізичної культури,

Калмикова Юлія Сергіївна, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Дугіна Ліана Вячеславівна, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Каніщева Оксана Павлівна, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Пашкевич Святослава Адамівна, доцент кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури, кандидат медичних наук, доцент

В збірнику тез представлено теми за такими напрямками, як 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 теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, студентів, фізичних реабілітологів/терапевтів, ерготерапевтів, лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх/молодших шкіл, тренерів, спортсменів.

ЗМІСТ

Сверчкова О.В., Sigita Nyussönen, Канищева О.П., Манучарян С.В. Характеристика фінської сауни	5-8
Пустовойт Б.А. Фізична терапія при переломах стегнової кістки після оперативного лікування	9-10
Литвиненко А. М., Кондратьєв І. В. Оздоровчі технології української бойової культури у фізичному вихованні студентів.	11-12
Шпичак О.С. Теоретичне обґрунтування та експериментальне підтвердження методологічних принципів створення кріоаерозолу для лікування травм в спортивній медицині	13-16
Кіресєв І.В., Жаботинська Н.В., Штриголь С.Ю., Бакуменко М.Г., Хижняк В.М. Алгоритм реабілітації пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки	17-19
Жарська Н. В. Фізкультурно - спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик	20-23
Булгакова Т.М., Жукова Г.В. Профілактика емоційного вигорання у суб'єктів спортивної діяльності	24-26
Гелета Д.Д., Горишанкова Т.О. Організація самостійної роботи студентів у процесі занять фізичною культурою	27-29
Гончарук Н. В., Мятига О. М. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, як інструмент реабілітаційного процесу	30-32
Захватова Т. Є. Біг як ефективний засіб оздоровлення	33-34
Клімакова С.М., Юрченко В.Б. Вплив занять плаванням на людей, які відчувають стресовий стан	35-38
Калмикова Ю.С., Калмиков С.А., Соболев І.О. Особливості кінезотерапії у студентів спеціальних медичних груп при захворюваннях центральної нервової системи (неврози або невротичні порушення)	39-42
Карабут Л.В., Литвиненко Г.Л., Матвійчук О.П., Жаботинська Н.В., Рябова О.О. Кінезіотерапія в реабілітації неврологічних хворих.	43-45
Брелюс Г.М., Полковник-Маркова В.С. Комплексна арома- та Су-джок терапія жінок з клімактеричними розладами	46-48
Косинський Е.О. Методика використання елементу «присядка»	49-51
Романчук О. П., Ганіткевич В. І. Можливості корекції морфофункціонального стану підлітків із застосуванням юмейхо-терапії	52-54
Підкопай Д.О., Підкопай Т.В. Деякі результати втілення у практику проекту «здорова спина солдата»	55-57
Антіпова Р.В., Сак А.Є. Деякі варіанти порушень функціональних м'язових взаємодій у спортсменів та їх вплив на поставу	58-60
Церковна О.В., Грохова Г.П., Філенко Л.В. Вплив занять оздоровчою гімнастикою ХАДУ на функціональні, фізичні показники та статуру жінок другого зрілого віку	61-63

Організація самостійної роботи студентів у процесі занять фізичною культурою

Гелета Д.Д., Горшанкова Т.О.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Вступ: У статті розглядаються засоби організації фізичного виховання, що дозволяє підвищити ефективність процесу самостійної роботи студентів.

Мета роботи. Проблема активізації самостійної роботи студентів залишається однією з найактуальніших проблем професійної освіти. У сучасних реаліях стає актуальним завдання виховання активної творчої особистості, що має прагнення самовдосконалення і самореалізації [2].

Не останню роль організації самостійної роботи студентів у сучасному вузі грає фізична культура. У зв'язку з чим актуальність роботи пов'язана з розумінням можливостей фізичної культури у вихованні навичок самостійної роботи у студентів.

Завдання дослідження – виявити можливості фізичної культури у вихованні навичок самостійної роботи у студентів з використанням комп'ютерних технологій. Самостійна робота студента, з одного боку, є об'єктом діяльності студента (навчальне завдання), запропонований навчальним планом (викладачем), з іншого – певний спосіб дій. Самостійна робота може здійснюватися як на уроці, так поза ним, наприклад, у вигляді домашнього завдання. Дослідження різних авторів доводять, що у процесі самостійних занять виховуються професійно важливі якості, що сприяють швидкому пристосуванню до вимог професії.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що прагнення людини до активної самостійності є однією з фундаментальних потреб особистості. Самостійна робота студентів у процесі фізичного виховання є предметом дослідження. Метою фізичного виховання у ВНЗ є формування загальнокультурних компетенцій, як самостійне та методично правильне використання методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, а також готовності до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності [1].

В результаті освоєння дисципліни студент має.

Знати: основи фізичної культури та здорового способу життя; соціальне значення фізичної культури та спорту; вплив оздоровчих систем фізичного виховання на зміцнення здоров'я, профілактику шкідливих звичок та професійних захворювань; роль та значення фізичної культури у системі наукової організації праці; вплив умов та характеру на вибір форм, методів та засобів виробничої фізичної культури.

Вміти: складати комплекси вправ оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості; формувати у вигляді фізичної культури розуміння необхідності дотримання здорового способу життя, спрямованого на зміцнення здоров'я; інтегрувати отримані знання у формування професійно значущих умінь та навичок; здійснювати підбір необхідних прикладних фізичних вправ для адаптації організму до різних умов праці та специфічних впливів зовнішнього середовища.

Володіти: сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями формування здорового способу життя, засобами та методами зміцнення індивідуального здоров'я, фізичного самовдосконалення для успішної соціально-культурної та професійної діяльності; методиками та методами самодіагностики, самооцінки, засобами оздоровлення для само корекції здоров'я різними формами рухової діяльності, що задовольняють потреби людини у раціональному використанні вільного часу.

Найбільший інтерес у досягненні поставленої мети, спрямованої на підготовку майбутнього спеціаліста, здатного до фізичного самовдосконалення та самореалізації, представляє самостійна робота студента. Самостійна робота в процесі фізкультурної діяльності – це форма навчання, при якій студент виявляє активність в організації своєї діяльності відповідно до поставленого завдання, здатний самостійно засвоювати необхідні знання, опановувати вміння та навички в галузі фізичної культури..

Матеріал та методи. Для успішного формування навичок самостійної роботи у процесі фізичного виховання використовуються різноманітні форми організації занять: лекції, семінари, круглі столи, конференції та ін.; бально-рейтингова технологія; науково-дослідна діяльність; рекреаційні заходи в режимі дня; заняття у спортивних клубах, секціях, групах з інтересів; масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи; Електронні засоби інформації..

У процесі самостійної роботи студент набуває навичок самоорганізації, самоконтролю, самоврядування, саморефлексії та стає активним самостійним суб'єктом навчальної діяльності. Самостійна робота на заняттях фізкультури виступає і як форма організації заняття, і як спосіб діяльності учнів у вирішенні певних завдань.

Мета самостійної роботи полягає у формуванні самостійності. Впровадження комп'ютерної технологій у освітнє середовище університету дозволило успішніше вирішувати питання організації самостійної роботи у процесі фізичного виховання. Самостійна робота передбачає забезпечення студентів дидактичним матеріалом щодо вивчення дисципліни у вигляді робочих програм, навчальних посібників, методичних рекомендацій, контрольних завдань, консультацій та ін.

Використання електронних засобів дозволяє студентам виконувати роботу з різними джерелами знань – підручником, наочними посібниками, конспектами лекцій, презентаціями, відео та аудіо матеріалами, навчальними завданнями, навчальними програмами та ін., у неаудиторний час із використанням персонального комп'ютера самостійно вивчати навчальний матеріал.

У процесі освоєння навичок проведення самостійних занять велике значення мають методико-практичні заняття, на яких студенти виконують самостійно комплекси навчальних завдань під контролем викладача.

Мета занять – набуття навичок та досвіду творчої діяльності, оволодіння сучасними фізкультурно-оздоровчими методами. Студенти засвоюють методики з діагностики та самодіагностики, контролю та самоконтролю за станом здоров'я, оздоровчі практики тощо.

Використовуючи програми з діагностики, студенти самостійно визначають рівень свого фізичного, функціонального та психічного стану. За допомогою електронних презентацій та відеороликів студенти можуть ознайомитися з технікою виконання вправ та методикою навчання руховим діям (наприклад: кидок баскетбольного м'яча, низький старт у легкій атлетиці, виконання двокрокового ходу у лижній підготовці тощо), наочні матеріали дозволяють самостійно розробити комплекс вправ у розвиток відстаючих фізичних аспектів.

Результати. Навчання не може бути повноцінним без регулярної та об'єктивної інформації про те, як засвоюється студентами матеріал, як вони застосовують отримані знання для вирішення практичних завдань. Для перевірки знань використовуються найрізноманітніші завдання та тести. Самостійна робота з навчальним та наочним матеріалом з фізичної культури проявляється у відповідях студентів після вивчення навчального матеріалу, прослуховування аудіо записів та перегляду відеороликів на питання викладача або контролю знань з вибірковими варіантами відповідей під час комп'ютерного тестування.

Контрольно-навчальні завдання спрямовані на самостійну творчу діяльність студента з урахуванням поставлених завдань, дозволяють оцінити теоретичні та практичні знання та вміння, визначити рівень засвоєння пройденого матеріалу, внести своєчасні коригування у планування навчального процесу.

Висновки. Застосування сучасних технологій у процесі фізичного виховання показало, робота з електронними ресурсами спрямована на прояв у студентів самостійності. Інформаційні технології можуть успішно використовуватися в освітньому процесі для освоєння студентами навчального матеріалу, а також активно у процесі самонавчання та самоосвіти.

Література

1. Симонова І.М. Виховання самостійності студентів у процесі занять фізичною культурою з використанням інформаційних технологій // Сучасні проблеми науки та освіти.–2017.– № 1.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26041>
2. Марчук С.А. Журнал "Інноваційний транспорт". Науково-публіцистичне видання. № 4 (14) ФДБОУ ВПО УрГУПС, 2014, 3 56-60.

Дані про авторів:

Гелета Діана Дмитрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського Національного Університету Радіоелектроніки,
E-mail: diana.heleta@nure.ua ;

Горшанкова Тамара Олександрівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського Національного Університету Радіоелектроніки,
E-mail: tamara.horshankova@nure.ua.