

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ 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

Громко Є. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Петрухнов О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Робота присвячена аналізу основних принципів адаптивного фізичного виховання, що забезпечують ефективність реабілітаційного процесу людей з обмеженими можливостями. Розглянуто принципи свідомості, індивідуалізації, доступності, послідовності, систематичності та чергування навантажень. Визначено їхню роль у поліпшенні фізичного стану та соціальній інтеграції учасників, а також окреслено перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання; доступність; індивідуалізація; послідовність; систематичність; чергування навантажень.

Вступ. Адаптивне фізичне виховання (далі – АФВ) є важливим напрямом реабілітації та соціальної інтеграції людей із обмеженими можливостями здоров'я, спрямованим на поліпшення фізичного стану та рухових функцій через індивідуалізовані фізичні вправи. У дослідженнях С. П. Євсєєва [1], О. В. Колишкіна [2], О. В. Маслової [3], Т. М. Осадченко, А. А. Семенова, В. Т. Ткаченко [4], О. В. Шамрай [5] розглядаються основи методології АФВ, його соціальна роль та принципи ефективності. Однак залишаються невирішеними питання удосконалення індивідуалізованих методик, впровадження цифрових технологій та забезпечення доступності занять, що зумовлює актуальність аналізу основних принципів АФВ для підвищення ефективності реабілітації.

Мета дослідження: охарактеризувати концептуальні основи АФВ, проаналізувати ключові принципи та їхню роль у реабілітаційному процесі, визначити актуальні проблеми та перспективи розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. АФВ ґрунтується на кількох ключових принципах, що забезпечують індивідуальний підхід та ефективність занять для людей із різними видами обмежень. Принцип свідомості та активності, який передбачає усвідомлене ставлення учасників до процесу занять. Усвідомлене виконання вправ дозволяє учасникам краще розуміти свої можливості та обмеження. Це досягається через мотивацію, роз'яснення мети та завдань кожного етапу занять. Принцип сприяє підвищенню інтересу та відповідальності за власний розвиток, що є важливим для досягнення позитивних результатів у реабілітаційному процесі [4].

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

Принцип індивідуалізації акцентує увагу на унікальних особливостях кожної людини, таких як вік, стать, рівень фізичного розвитку, характер захворювання та психоемоційний стан. Це означає, що програми занять повинні бути адаптовані відповідно до потреб та можливостей кожного учасника, забезпечуючи оптимальне навантаження та поступове ускладнення вправ. Такий підхід дозволяє максимально ефективно використовувати потенціал кожної людини та сприяє її швидшій адаптації до фізичних навантажень. Індивідуалізація також враховує можливі протипоказання та обмеження, що забезпечує безпеку під час занять [4].

Принцип доступності полягає у доборі таких засобів та методів, що відповідають фізичним та психічним можливостям учасників. Важливо забезпечити умови, за яких кожен зможе виконувати запропоновані вправи без надмірних зусиль, уникати перевантажень та враховувати можливі протипоказання. Це досягається через використання спеціально адаптованого обладнання, спрощених методик та індивідуальних корекційних програм. Доступність також передбачає створення комфортного психологічного клімату під час занять, що сприяє підвищенню мотивації та впевненості учасників у власних силах [3].

Принцип послідовності передбачає поступове ускладнення завдань та систематичне збільшення навантаження. Це забезпечує адаптацію організму до фізичних вправ, сприяє закріпленню навичок та попереджає можливі травми. Дотримання послідовності дозволяє уникнути перенапруження та забезпечує стійкий прогрес у фізичному розвитку. Важливо, щоб кожен новий етап занять базувався на раніше засвоєних навичках, що сприяє їх міцному закріпленню та розвитку. Такий підхід також допомагає учасникам відчувати власний прогрес, що підвищує їх мотивацію до подальших занять [4].

Принцип систематичності наголошує на регулярності занять. Тільки постійні та регулярні заняття здатні забезпечити стійкі позитивні результати. Нерегулярні або епізодичні заняття не дають бажаного ефекту та можуть навіть нашкодити здоров'ю. Систематичність передбачає розробку чіткого розкладу занять та дотримання його без значних перерв. Це сприяє формуванню звички до регулярної фізичної активності та поліпшує загальний стан здоров'я учасників [3].

Принцип чергування м'язового навантаження важливий для попередження стомлення. Він передбачає таке поєднання засобів АФВ, при якому робота однієї групи м'язів змінюється роботою іншої, що дає можливість ефективно протікати відновлювальним процесам. Це дозволяє уникнути перенапруження окремих м'язових груп та забезпечує рівномірний розвиток усіх м'язів. Чергування навантажень також сприяє підвищенню рівня розвитку витривалості та фізичної працездатності. Такий підхід є особливо важливим для людей із обмеженими можливостями, оскільки допомагає уникнути надмірного навантаження та забезпечує комфортні умови для занять [2].

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

Висновки. Адаптивне фізичне виховання є невід’ємною складовою реабілітації та соціальної інтеграції людей із обмеженими можливостями. Дотримання його основних принципів – свідомості та активності, індивідуалізації, доступності, послідовності, систематичності та чергування навантажень – сприяє ефективності занять, допомагає адаптувати фізичні вправи до потреб кожної людини та поліпшує її якість життя.

Перспективи подальших досліджень. Надалі перспективним напрямом дослідження у цьому напрямку є розробка індивідуалізованих програм АФВ із використанням цифрових технологій та інтерактивних методик, що дозволить ще більше підвищити їх ефективність та доступність.

Список використаних джерел

1. Євсєєв С. П. Основи адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Логос, 2017. 312 с.
2. Колишкін О. В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Інклюзивне навчання*. 2023. No 1. С. 45–52.
3. Маслова О. В. Принципи здоров’яформування в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 119–125.
4. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
5. Шамрай О. В. Адаптивне фізичне виховання як засіб роботи в інклюзивних групах. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність*, 2020. С. 194–196.