

**SCI-CONF.COM.UA**

**PRIORITY DIRECTIONS  
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY  
DEVELOPMENT**



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
MAY 16-18, 2021**

**KYIV  
2021**

# **PRIORITY DIRECTIONS OF SCIENCE AND TECHNOLOGY DEVELOPMENT**

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference

Kyiv, Ukraine

16-18 May 2021

**Kyiv, Ukraine**

**2021**

## UDC 001.1

The 9<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Priority directions of science and technology development” (May 16-18, 2021) SPC “Sci-conf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2021. 1207 p.

## ISBN 978-966-8219-84-9

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Priority directions of science and technology development. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Kyiv, Ukraine. 2021. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-priority-directions-of-science-and-technology-development-16-18-maya-2021-goda-kyiv-ukraina-arhiv/>.*

### Editor

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [kyiv@sci-conf.com.ua](mailto:kyiv@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua>

©2021 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2021 Authors of the articles

131. *Савезіна І. О., Черніна С. М., Дорош М. І.* 613  
 ЗАСТОСУВАННЯ КИЛИМКА «АПЛІКАТОР КУЗНЕЦОВА» В  
 ЯКОСТІ НЕТРАДИЦІЙНОГО МЕТОДА В РОБОТІ ЗІ  
 СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП
132. *Серик С. С.* 620  
 ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ  
 МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА
133. *Хуртенко О. В., Хуртенко М. О., Каранетян Т. А., Козяр І. О.,* 627  
*Вольський Т. В.*  
 ПОБУДОВА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
 КВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
134. *Черненко О. П.* 632  
 ВИКОРИСТАННЯ ІНФОГРАФІКИ В УМОВАХ  
 КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ  
 ІНФОРМАТИКИ
135. *Шевченко Л. В., Цокур Н. І., Коваленко Л. В.* 640  
 СИСТЕМНО-СТРУКТУРНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМИ  
 «ОСНОВНІ КЛАСИ НЕОРГАНІЧНИХ СПОЛУК»

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

136. *Агеева А. В.* 643  
 ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ ТА ПАМ'ЯТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО  
 РІВНЯ УСПІШНОСТІ
137. *Водолажська О. В.* 647  
 ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
 ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ
138. *Волошина Ю. В., Анісімов Д. О.* 651  
 ЩОДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО  
 СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
139. *Голубєва О. С.* 653  
 ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН  
 СПІВРОБІТНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ
140. *Грись А. М., Каліна Є. О.* 656  
 ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ  
 КОЛЕКТИВУ
141. *Грись А. М., Лещенко В. В.* 663  
 ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У  
 ДИСФУНКЦІЙНИХ СІМ'ЯХ
142. *Дніпровська К. Р.* 670  
 ВБОЛІВАННЯ – ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ
143. *Карагаєва В. В., Меднікова Г. І.* 675  
 ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ Я ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО  
 ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
144. *Кармелюк С. Г.* 680  
 ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНОМУ ПОДРУЖЖІ

# **ЗАСТОСУВАННЯ КИЛИМКА «АПЛКАТОР КУЗНЕЦОВА» В ЯКОСТІ НЕТРАДИЦІЙНОГО МЕТОДА В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

**Сапегіна Ірина Олександрівна,  
Черніна Світлана Миколаївна,  
Дорош Микола Іванович**  
ст. викладачі

Український державний університет залізничного транспорту,  
м. Харків, Україна

**Вступ.** Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини [1]. На сучасному етапі розвитку людини її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства – головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Фізичне виховання – один з головних засобів забезпечення здоров'я молоді, формування гармонійної особистості. Дисципліна «Фізичне виховання та спорт» є складовою частиною навчальних закладів країни [2]. Як показує практика, в закладах вищої освіти (ЗВО) навчається частина студентів із послабленим станом здоров'я. На теперішній час існує тенденція до підвищення кількості студентів, які мають захворювання зорової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи. Вийти зі стану хвороби, поліпшити стан свого здоров'я допомагає організація занять у ЗВО на кафедрі «Фізичне виховання та спорт» у спеціальних медичних групах (СМГ).

Аналіз останніх досліджень та наш особистий досвід дозволяє зробити припущення про те, що студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ), мають значно більшу потребу в заняттях

фізичними вправами, ніж їхні однолітки [3–4]. З'являється необхідність у збереженні послаблених організмів студентів у процесі занять фізичного виховання не тільки від загально відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень [5]. Організація занять в СМГ потребує врахування багатьох факторів, до основних з яких можна віднести загальний функціональний стан студента, рівень фізичної підготовленості, зміни самопочуття за діагнозом [6]. Тому заняття в СМГ потребують ретельно підібраних та доступних засобів фізичного виховання. Актуальність дослідження полягає у необхідності вдосконалення організаційно-методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами СМГ на основі використання нетрадиційних засобів та методів фізичної культури.

**Метою роботи** є вдосконалення методичних аспектів фізкультурно – оздоровчої роботи зі студентами СМГ з захворюваннями опорно – рухового апарату та захворюваннями зорової системи.

**Матеріали і методи.** Для досягнення мети використовувався наступний комплекс методів дослідження: аналіз літератури, педагогічний експеримент, анкетування, опитування, аналіз результатів освітньої діяльності [7], методи статистичної обробки даних [8]. З метою вдосконалення занять з фізичного виховання зі студентами СМГ було проведено дослідження, в якому взяли участь 15 студентів 1 курсу будівельного факультету Українського державного університету залізничного транспорту. Протягом I семестру студенти займались на заняттях з фізичного виховання згідно розкладу занять (2 рази на тиждень) та програми для студентів СМГ, де регулярно використовувалась хода на місці в заданому темпі. А в II семестрі студентам тієї ж самої групи, які мають захворювання зорової системи та опорно-рухового апарату, було запропоновано окрім дозованої ходи в заданому темпі виконання ходи на килимку «Аплікатор Кузнєцова».

Хо́да – це одне з самих природних занять для людини. Працюючи зі студентами СМГ ми зіткнулися з проблемою, коли студентам зовсім не рекомендовані такі вправи як біг, стрибки, підскоки згідно діагнозу [9]. При ходьбі на відміну від бігу, немає фази польоту і моменту приземлення. Так як момент приземлення є найбільш «стресовим» для організму з захворюванням опорно-рухового апарату, захворюванням по зору, серцево-судинної системи, дихальної системи - рекомендована оздоровча хода з заданим темпом (помірним) [10–11]. Хо́да – циклічна вправа, де присутня зміна режимів напруження та розслаблення. Темп рухів можна задавати як голосом, так і ритмічною музикою або більш повільним музичним рядом. Регулярні заняття оздоровчою ходою активізують обмін речовин, підсилюють окислювальні процеси в організмі, покращують діяльність серцево-судинної і дихальної системи. М'язи під час ходи грають роль «периферичного серця», які поліпшують відток крові від нижніх кінцівок, органів черевної порожнини, тазу.

В ході експерименту було виявлено, що хода з однаковою швидкістю пред'являє нерівномірні вимоги до організму студентів з різною масою тіла: тобто виконання навантаження різне. Тому ми регулювали навантаження в залежності від маси тіла студента. Енергетична вартість ходьби залежить від швидкості, маси тіла, рельєфу місцевості [12]. Для укріплення стопи та гомілковостопних суглобів пропонувалась ходьба на п'ятках, навшпиньки, зовнішньому та внутрішньому краю стопи. Для зниження надлишкової маси тіла необхідно підвищення об'єму ходи при відносно низькій інтенсивності. Індивідуальна швидкість визначалась шириною кроку та темпом. При тривалій ходьбі закріплялись навички постави. Для укріплення колінних суглобів та м'язів ніг пропонувалась ходьба випадами, в напівприсіді, схресним та приставним кроком. Необхідно звернути увагу на те, що при ходьбі відбувається природний масаж стоп і активних зон. Відомо, що кожна точка стопи пов'язана з роботою різних органів. Цим обумовлено застосування

«Аплікатора Кузнєцова». Гольчаті закінчення килимка «Аплікатор Кузнєцова» впливають на нервові точки стопи, на кшталт методу точкового акупунктурного масажу. На стопах людини у великій кількості розташовані нервові точки, які безпосередньо зв'язані з роботою того або іншого внутрішнього органу. В місці тиснення голки на тіло стимулюється приплив крові: це призводить до активної нормалізації працездатності всього організму. «Аплікатор Кузнєцова» стає активним стимулятором роботи внутрішніх систем організму. Тобто відбувається нормалізація обміну речовин, прискорюється регенерація кожних покривів, нормалізація систем кровообігу, підвищується здатність організму протидіяти несприятливим факторам. Терапевтичними якостями є нормалізація сну, підвищення життєвого тону, зменшення больових відчуттів у м'язах, суглобах, хребті, покращення кровопостачання. Із метою дотримання вимог гігієни «Аплікатор Кузнєцова» був у кожного студента свій. Тривалість процедури залежала від індивідуальних особливостей організму, а також від больового порогу. Час впливу аплікатора змінювався від 5 хвилин на перших заняттях (1 – 2 заняття в положенні сидячи, де застосовувались переكاتи, почергова зміна ніг), поступово збільшуючись до 15–20 хв. Оскільки не рекомендовано більш ніж 14 подібних процедур, у ході дослідження дотримувались даної рекомендації, зробивши перерву на 1 – 4 тижні.

В якості методів досліджень використовувалась система об'єктивних та суб'єктивних показників стану свого самопочуття та критеріїв здоров'я, а саме: тиск, вага, кількість лікарняних днів, настрій, больові відчуття, покращення зору, покращення постави, ознаки втомленості, порушення або покращення сну, загальний стан організму та стан організму відповідно до встановленого діагнозу. Наприкінці кожного семестру було проведене анкетування, результати якого наведені у таблиці 1.



Таблиця 1

**Параметри впливу дозованої ходьби та дозованої ходьби на килимку  
«Аплікатор Кузнєцова» на заняттях з фізичного виховування для студентів  
I курсу СМГ**

Критерії	Після I семестру (впровадження дозованої ходьби)	Після II семестру (впровадження дозованої ходьби на килимку «Аплікатор Кузнєцова»)
1	2	3
Підвищена втомлюваність	15%	3%
Ознаки втоми відсутні	10%	50%
Покращення загального стану організму	15%	25%
Зниження кількості лікарняних	20%	7%
Порушення сну	20%	5%
Головний біль	10%	5%
Покращення стану організму згідно діагнозу	10%	5%

**Результати і обговорення.** В результаті впровадження килимка «Аплікатор Кузнєцова» до методів і засобів проведення занять із фізичного виховання зі студентами I курсу СМГ після завершення педагогічного експерименту відбулось покращення загального стану організму у 10% студентів. Так, ознаки втоми були відсутні у 40% студентів, а кількість лікарняних днів знизилась на 13%, покращився стан організму згідно з діагнозом на 5%, знизилась частота приступів головного болю на 5% , порушення сну знизилось на 15%, підвищена втомлюваність знизилась на 12%. Аналіз результатів показав, що є позитивна динаміка покращення здоров'я у студентів СМГ після впровадження комплексної, адаптованої до кожного програми дозованої оздоровчої ходьби разом з застосуванням вправ на килимку «Аплікатор Кузнєцова». В даний час продовжується наукове обговорення щодо

раціонально вираженого, педагогічно вірного підходу до проведення занять з фізичного виховання, яке спрямоване на відновлення стану здоров'я і працездатності студентів, тому що існує особлива необхідність у врахуванні зниження функціонування патологічно зміненого органу. В результаті експерименту отримано позитивну динаміку і підтверджено дієвість застосованого методу, доцільно подальше вдосконалення методики щодо проведення занять із застосуванням нетрадиційних підходів.

**Висновки.** Для вдосконалення методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами СМГ викладачами кафедри «Фізичне виховання та спорт» УкрДУЗТ рекомендовано нетрадиційний підхід до методики занять застосування килимка «Аплікатор Кузнєцова». Аналіз результатів впровадження нетрадиційного метода показав позитивну динаміку покращення здоров'я у студентів СМГ. У ході дослідження загальний психоемоційний стан та цікавість до занять у студентів підвищувались. Рекомендовано поступове розширення нетрадиційних методів, які можна використовувати на заняттях, із метою оздоровчого впливу на різні групи м'язів, а також на всі суглоби та внутрішні органи. Науковий підхід викладача до застосування методик дозволить зробити заняття з фізичного виховання більш якісними та ефективними щодо зміцнення здоров'я студентів.

#### **ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Білоус В.І., Білоус В.В. Історія медицини і лікувального мистецтва. Чернівці, 2019. 284 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 01 січн. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 03.05.2021).
3. Батир Л.В, Савицька О.В. Сучасні підходи до реабілітації людей, які страждають сколіотичною хворобою. Наука. Здоров'я. Реабілітація: матеріали II міжн. наук-метод. конф. Луганськ, 2004. С. 48–51.

4. Шепеленко Т.В, Шевченко В.П. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховування зі студентами спеціальних медичних груп : конс. Лекцій. Харків : УкрДАЗТ, 2006. 18 с.
5. Амосов М.М, Мурашов І.В. Серце та фізичні вправи. Київ : Здоров'я, 1985. 72 с.
6. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. Київ : Вища школа, 1984. 273 с.
7. Бобровський М.В., Горбачов С.І., Заплотинська О.О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. Київ : Державна служба якості освіти, 2020. 240 с.
8. Аналіз діяльності регіональних систем професійної освіти (2020). Портал відкритих даних ДНУ «Інститут освітньої аналітики» : веб-сайт. URL: [http://opendata.iea.gov.ua/zpto\\_audit\\_2020](http://opendata.iea.gov.ua/zpto_audit_2020) (дата звернення: 29.04.2020)
9. Боднар І. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. Львів: Видавництво, 2013. 187 с
10. Бугасенко Т. В., Корж Ю. М. До проблеми визначення оптимального рівня фізичної активності осіб із вродженими вадами серця. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції 21 грудня 2017 р. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 44–45.
11. Котелевський В. І., Заїченко Н. А.. Історико-методичні аспекти шведської системи гімнастики та масажу у реабілітації вертебральної патології. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції 21 грудня 2017 р. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 80–85.
12. Енергетична характеристика фізичних вправ. Портал медичних матеріалів : веб-сайт. URL: <http://medmat.pp.ua/10/43044.html> (дата звернення: 23.04.2020).