

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745  
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024  
© Автори статей, 2024  
© Видавництво «Алатон», 2024

зору, сприяючи підвищенню їхнього самоповаги, впевненості та соціальної адаптації через спортивні заняття.

### Список використаних джерел

1. Бутов Р.С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03. Київ, 2016. 26 с.
2. Войтко В.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з вадами зору : методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 79 с.
3. Гарлінська А.М. *Вплив засобів фізичної реабілітації на фізичний розвиток дітей з функціональними порушеннями зору* / Гарлінська А.М., Корнійчук Н.М., Ляшевич А.М., Грищук С.М., Чайка Ю.Ю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. №12. С. 91-97.
4. Інтегративний підхід до інклюзивної освіти осіб із порушеннями зору : монографія / За заг. ред. Ю.Й. Тулашвілі. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2019. 344 с.
5. Мотуз Т., Пасічник Л., Баранець Я. Інформаційно-комунікаційні технології в інклюзивному середовищі закладу освіти. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2021. №2. С. 172–181.
6. Онищук В. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей шкільного віку з короткозорістю на санаторному етапі./ В. Онищук, Н. Гаврилова, І. Мацейкота О. Звіряка. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали XIX Міжнародно-науково-практичної конференції* «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 2019. С.50-56.
7. Ромман Хайсам Дж. М. Фізична реабілітація школярів з функціональними порушеннями зору на постклінічному етапі: : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03. Київ, 2015. 20 с.
8. Яримбаш К.С. Педагогічні основи корекції рухової сфери слабозорих підлітків засобами плавання : Дис... канд. наук: 13.00.03. 2006. 180 с.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ФУТБОЛІСТІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ М'ЯЗІВ І СУХОЖИЛЬ

*Козицька Алла Павлівна*

старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Сікорська Анастасія Вікторівна*

студентка 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» УДУ імені Михайла Драгоманова

*Пшенична Лариса Павлівна*

старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тема фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я футболістів з пошкодженнями м'язів і сухожиль є надзвичайно актуальною в контексті сучасного спорту. Застосування відповідних засобів і методів є вирішальним елементом в успішному відновленні спортсменів та їх поверненні до повноцінного тренувального процесу. Реабілітація у футболі виявляється досить складним завданням через високий рівень фізичної активності та велику ймовірність травм.

Питання, пов'язані з реабілітацією футболістів з пошкодженнями м'язів і сухожиль, розглядали вітчизняні та зарубіжні вчені, як: І.О. Степаненко [1], Д.А. Коваленко [2], А. Billington [3], G. Carlson [4], Т. Jenkinson [5], М. Lee [6], R. McKenzie [7] та ін. Спортивну реабілітацію у футболі: від теорії до практики досліджував І.О. Степаненко [1].

Фізкультурно-спортивна реабілітація визначається як комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичного здоров'я після травм, хвороб або інших обмежень. Цей підхід є важливою складовою у сфері фізичної

культури і спорту, надаючи спеціалізовані програми та методи, спрямовані на поліпшення функцій організму людини та її загального фізичного стану.

R. McKenzie вказує на те, що реабілітація спортсменів є комплексним підходом до відновлення здоров'я, в якому поєднуються фізичні, технологічні, ігрові та психологічні компоненти [7]. Індивідуалізація програм, використання передових технологій та акцент на психологічній стійкості роблять цей підхід ефективним у відновленні різних категорій пацієнтів, зокрема футболістів з пошкодженнями м'язів та сухожилів.

У світі футболу травматичність – явище, що визначає загальний стан гравців та має значний вплив на хід і результати матчів. Аналіз травматичності у футболі є важливою складовою спортивної медицини та наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення безпеки та умов тренувань.

Специфіка гри в футбол включає велику кількість різких рухів, контактів між гравцями та стрибків. Ці елементи можуть призводити до різноманітних травм, оскільки гравці піддають свої тіла значним фізичним навантаженням. Вивчення цих травм допомагає розробляти стратегії профілактики та ефективні методи лікування для максимальної безпеки та відновлення гравців.

M. Lee зазначає, що однією з найпоширеніших травм у футболі є розриви м'язів [6]. Різкі обертання, стрибки та змагання за м'яч, що може спричинити надмірне навантаження на м'язовий апарат, та призвести до його ушкодження. Аналіз частоти виникнення розривів м'язів та їхніх особливостей дозволяє розробляти ефективні методи профілактики та програми реабілітації для прискорення відновлення гравців.

Пошкодження сухожилів – ще одна серйозна проблема, з якою зіштовхуються футбольні гравці. Запалення та розриви сухожилів можуть виникати внаслідок різких рухів, перенапруження та контактів з іншими гравцями. Аналіз цього виду травм допомагає розуміти фактори, що призводять до їхнього виникнення, та розробляти стратегії попередження та лікування.

G. Carlson вважає, що до травм, які часто зустрічаються у футболі, відносяться контузії, зокрема головні контузії, які можуть виникати

внаслідок ударів головою або невдалих падінь [4]. Аналіз частоти та особливостей цих травм дозволяє розробляти заходи їхньої профілактики та вивчати методи ефективного лікування. Крім того, травматичність у футболі вивчається і в зв'язку з конкретними позиціями гравців на полі. Наприклад, нападаючі та захисники можуть бути схильні до різних видів травм, оскільки їхні завдання та стиль гри різняться. Це аспекти аналізу, які сприяють більш точному розумінню травматичності у футболі та сприяють розробці індивідуальних підходів до попередження і лікування.

A. Billington зазначає, що пошкодження м'язів є поширеним явищем у спорті, в тому числі і в футболі, де гравці піддають свої тіла значному фізичному стресу під час гри [3]. Розгляд цих видів травм стає важливим аспектом спортивної медицини та реабілітації.

Фізкультурно-спортивна реабілітація футболістів з пошкодженнями м'язів і сухожилів є складним та важливим етапом у процесі повернення гравців до оптимального фізичного стану та спортивної активності. Теоретичні аспекти цього підходу включають в себе ряд принципів та методів, спрямованих на ефективне відновлення м'язово-суглобового апарату, зниження ризику повторних травм, індивідуалізацію підходів та врахування психологічних аспектів.

Вважаємо, що загальний підхід до відновлення м'язів нижньої частини тіла у футболістів повинен бути комплексним, індивідуалізованим та систематичним. Враховуючи принципи збалансованого навантаження та індивідуальні потреби, використання масажу в реабілітації сухожилів виявляється ключовим. Масаж сприяє поліпшенню кровообігу, зменшенню м'язового напруження та запального процесу, що є критичним для швидкого відновлення після травм та хірургічних втручань. Різні методи масажу, такі як поверхневий, глибокий та точковий, інтегруються в комплексні програми реабілітації, де враховуються індивідуальні особливості кожного пацієнта для досягнення оптимальних результатів.

T. Jenkinson зазначає, що масаж впроваджується як важлива складова у комплексні програми реабілітації, де враховують індивідуальні потреби пацієнта,



тип травми та етап відновлення. Інтеграція масажу в поєднанні з іншими методами, такими як фізіотерапія та спеціальні вправи, дозволяє створити комплексний підхід до ефективної реабілітації сухожилів [5].

Однією з методик є поверхневий масаж. Цей підхід включає в себе легкі поверхневі рухи, спрямовані на стимуляцію кровообігу та полегшення м'язового напруження. Проведення такого масажу сприяє покращенню постачання крові до тканин, забезпечуючи необхідні поживні речовини та кисень для активного процесу відновлення.

Глибокий масаж є іншою ефективною методикою, в основі якої лежать інтенсивні та глибокі тиски. Цей метод дозволяє масажистові працювати на глибині тканин, розслаблюючи м'язи та сприяючи зниженню напруження в сухожилевих зонах. Глибокий масаж є особливо корисним при реабілітації великих суглобів та м'язів, які можуть бути затронуті травмами.

Точковий масаж – це методика, спрямована на локалізований вплив на конкретні точки, пов'язані із сухожилем. Ця техніка дозволяє масажистові спрямовано впливати на проблемну область, концентруючи увагу на конкретних точках, де відчувається біль чи напруження. Точковий масаж може бути ефективним для розслаблення локальних м'язів та полегшення дискомфорту.

Використання сучасних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації відкриває нові перспективи для оптимізації процесів відновлення та підвищення ефективності тренувань. Зокрема, високотехнологічні прилади та обладнання використовуються для системного моніторингу та аналізу фізичного стану спортсменів. Це дозволяє тренерам та медичному персоналу отримувати об'єктивні дані про здоров'я та функціональний стан футболістів.

Акцентуємо увагу на ключових аспектах фізкультурно-спортивної реабілітації та їхнє значення для повноцінного відновлення футболістів.

Індивідуалізація програм реабілітації виявляється надзвичайно важливою для успішного відновлення гравців. Кожен футболіст має свої унікальні особливості, рівень фізичної підготовки та характеристики пошкодження. Такий підхід дозволяє створити індивідуальні тренувальні та реабілітаційні плани, враховуючи специфіку травми та особливості організму кожного атлета.

Психологічна підтримка виявляється не менш важливою для успіху фізкультурно-спортивної реабілітації. Футбольні гравці, зіштовхуючись з травмами, часто відчують психологічний дискомфорт та стрес. Психологічна підтримка та мотивація допомагають гравцям подолати психологічні бар'єри, пов'язані з тривалим відновленням та страхом повторних травм.

Аналіз травматичності та видів пошкоджень м'язів і сухожилів у футболі показує, що врахування ризиків та попередження можливих ушкоджень є ключовим завданням у фізкультурно-спортивній реабілітації. Профілактичні заходи, такі як правильне навантаження, зміцнення м'язового корсету та розвинення гнучкості, мають сприяти зменшенню інцидентів травм.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація для відновлення здоров'я футболістів із пошкодженнями м'язів і сухожилів є складним і багатоплановим процесом, в якому ефективність засобів та методів визначає успіх не лише індивіда, але й всієї команди. Інтеграція індивідуалізованих підходів, передових технологій та психо-логічної підтримки у реабілітаційні програми може стати прикладом для подальшого розвитку та вдосконалення у сфері фізичної культури і спорту.

### Список використаних джерел

1. Спортивна реабілітація у футболі: від теорії до практики / Ред. І.О. Степаненко. Київ: Видавництво Олімпійська Книга, 2020. 256 с.
2. Футбольна медицина: відновлення після травм. Ред. Д.А. Коваленко. Київ: Видавництво Футбольна Ліга, 2016. 240 с.
3. Billington A. Physiotherapy in the treatment of muscle injuries in football. Toronto: Sports Therapy Publishing House, 2019. 200 p.
4. Carlson G. Methods of restoring muscles and tendons in football. Chicago: Medical Sports Publishing House, 2016. 175 p.

5. Jenkinson T. Traumatology and rehabilitation in football: using the latest methods. Sydney: Sports Technology Publishing House, 2017. 260 p.
6. Lee M. Professional physical culture

- and sports rehabilitation in football. Madrid: Sports Sports Publishing House, 2019. 200 p.
7. McKenzie R. Basics of physical therapy for sports injuries. Tokyo: Medical Press Publishing House, 2017. 194 p.

## НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА: ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

*Коломоєць Галина Анатоліївна*

кандидат педагогічних наук, начальниця відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки, що має трансформувати освіту у важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України. Її мета – створити школу, яка містить дев'ять основних компонентів: новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві; педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками; умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно; орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм; наскрізний процес виховання, який формує цінності; нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя; децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію; справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти; сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу. Нова школа потребує нового вчителя, який зможе стати агентом цих змін [4; 5]

Освіта має ключове значення для розвитку зростаючого покоління і саме учителі суттєво впливають на формування особистості учня, оскільки у закладі освіти учні отримують необхідну знання та соціальну базу для подальшої самореалізації. Для цього педагогам самим необхідно володіти відповідними знаннями та вміннями.

Численні дослідження присвячені темі навичок, якими необхідно володіти педагогам для ефективної професійної та особистісної самореалізації. Оскільки швидкий розвиток

технологій інтегрується в усі сфери життя і в освіту зокрема, сучасним учителям важливо володіти не лише базовими професійними вміннями, а й компетентностями, які називають «ключовими навичками 21-го століття [1; 2; 3].

Серед таких навичок можемо виокремити наступні:

– адаптивність (здатність педагога адаптуватися до нових вимог, впровадження цифрових технологій, стандартів освіти, індивідуальних особливостей учнів, запровадженню інклюзії, зміни стратегій закладу тощо);

– комунікативність (вміння спілкуватися з учнями, батьками, колегами, адміністрацією, бути відкритим до нових пропозицій, вміти відстоювати власну позицію, вирішення конфліктних ситуацій);

– кооперація (вміння працювати в колективі, брати на себе різні командні ролі (лідерські та виконавчі), брати відповідальність за спільний результат, вибудовувати взаємозв'язки, щоб працювати на досягнення спільної мети);

– цифрова грамотність (у зв'язку з турбулентністю, у якій перебуває українська освіта (воєнний стан, карантини, велика кількість учнів, які не мають змоги відвідувати школу офлайн), необхідно володіти цифровими інструментами, які допоможуть зробити освітній процес дієвим та результативним);

– навчання впродовж життя (освіта, як сфера передачі, освоєння і трансформації знань та соціального досвіду зазнає швидких змін. Тому педагогу необхідно постійно проводити ревізію та оновлювати професійні навички відповідно до сучасних вимог);

– фасилітація та коучинг (дослідження доводять, що у взаємодії з учнями та колегами