

SCIENTIFIC DEVELOPMENT IN A CHANGING WORLD

Proceedings of V International Scientific and Practical Conference

Lviv, Ukraine

11-13 May 2026

Lviv, Ukraine

2026

12.	Фисюк А. Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ <i>BRASSICA JUNCEA</i> ЯК ЕФЕКТИВНОГО ФІТОРЕМЕДІАТОРА ВАЖКИХ МЕТАЛІВ	65
13.	Шерстюк М. Ю., Антонова А. О. ФІТОКОМПОЗИЦІЙНІ РІШЕННЯ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ БІОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СЕРЕДОВИЩА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ УСТАНОВ	72
MEDICAL SCIENCES		
14.	Mohammad Ali Mujalli Shakatira FEATURES OF PELVIC DIMENSIONS IN UKRAINIAN MEN WITH ALOPECIA AREATA	77
15.	Андрієвська М. І., Євстїгнеєва В. М., Ярошук І. Д. РОЛЬ ПОРУШЕНЬ СНУ У РОЗВИТКУ ХВОРОБИ ПАРКІНСОНА	82
16.	Балабуєва В. В., Шульгай С. Т., Франко О. М. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПРЕЦИЗІЙНІСТЬ У МІНІМАЛЬНО ІНВАЗИВНІЙ ПРОКТОЛОГІЇ	86
17.	Білошанка А. В., Марченко А. С. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ СТРЕСОРІВ ПРИ ГІПЕРТЕНЗІЇ І МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ	94
18.	Боднарчук Ю. В., Патяник С. Й., Цвірова С. С. ФАРМАКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕЛАТОНІНУ ПРИ ПОРУШЕННЯХ СНУ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ	97
19.	Вайнагій О. М., Данканич І. С. ПРОФІЛАКТИКА ТРОМБОЕМБОЛІЧНИХ УСКЛАДНЕНЬ У ПАЦІЄНТІВ ХІРУРГІЧНОГО ПРОФІЛЮ	99
20.	Граб К. В., Рудько О. А., Гушул І. Я. ГЕСТАЦІЙНА ТРОФОБЛАСТИЧНА ХВОРОБА: КЛІНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ДІАГНОСТИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЛІКУВАННЯ	101
21.	Грибчук О. О., Валецький Ю. М. ПОРУШЕННЯ ВУГЛЕВОДНОГО ОБМІНУ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ: РАННЯ ДІАГНОСТИКА ПРЕДІАБЕТУ	108
22.	Демченко Г. О., Рибка О. С. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НЕОНАТАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ У НЕДОНОШЕНИХ ДІТЕЙ З НИЗЬКОЮ МАСОЮ ТІЛА: КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК	111
23.	Дорошенко Е. Ю., Пилипенко А. Д. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ	123
24.	Карбованець О. І., Данканич І. С. РОЛЬ БІОПЛІВОК У ХРОНІЧНИХ ІНФЕКЦІЯХ	129

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ

Дорошенко Едуард Юрійович,
доц. фіз. вих., професор кафедри
фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Пилипенко Антон Дмитрович,
здобувач вищої освіти
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
м. Запоріжжя, Україна

Вступ. Сучасний етап розвитку системи освіти характеризується активною цифровізацією навчального процесу та впровадженням дистанційних форм навчання, що особливо посилилося в умовах глобальних кризових явищ, зокрема пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні. За таких умов дистанційне навчання стало не лише альтернативною формою організації освітнього процесу, а й необхідним інструментом забезпечення безперервності освіти. Проте для дисципліни «Фізична культура» перехід до дистанційного формату виявив низку суттєвих проблем, пов'язаних із забезпеченням безпечного виконання фізичних вправ, контролем техніки рухових дій та профілактикою травматизму. Особливість дистанційних тренувань полягає у виконанні фізичних вправ у неконтрольованому домашньому середовищі, яке часто не відповідає базовим вимогам безпеки. Обмежений простір, відсутність спеціального спортивного обладнання, неналежне покриття підлоги, використання побутових предметів замість спортивного інвентарю, а також відсутність безпосереднього педагогічного контролю значно підвищують ризик виникнення травм та функціональних перевантажень. Водночас значна частина студентів не володіє достатнім рівнем знань щодо самостійного дозування фізичного навантаження та правил техніки безпеки під час виконання вправ.

Таким чином, проблема профілактики травматизму під час дистанційних занять фізичною культурою є актуальною та потребує комплексного наукового

дослідження з урахуванням сучасних умов організації освітнього процесу, особливостей дистанційного навчання та необхідності забезпечення безпечної рухової активності студентської молоді.

Мета роботи. Проаналізувати основні ризики травматизму під час дистанційних занять фізичною культурою та визначити ефективні методи профілактики травм із використанням сучасних цифрових технологій та індивідуалізації фізичних навантажень.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтується на аналізі сучасних наукових підходів до профілактики травматизму під час дистанційних занять фізичною культурою та організації безпечного освітнього середовища в умовах змішаного й дистанційного навчання. Теоретичною основою роботи стали наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників у галузі фізичного виховання, спортивної педагогіки, безпеки життєдіяльності, спортивної медицини та цифровізації освітнього процесу. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів. Зокрема, метод теоретичного аналізу та синтезу застосовувався для опрацювання науково-методичної літератури, нормативно-правових документів Міністерства освіти і науки України, а також сучасних рекомендацій щодо організації дистанційних занять фізичною культурою. Це дозволило визначити основні фактори ризику травматизму та систематизувати сучасні підходи до забезпечення безпеки під час дистанційних тренувань. Для оцінювання інтенсивності фізичних навантажень і можливостей самоконтролю під час дистанційних занять розглянуто застосування шкали Борга як одного з найбільш доступних інструментів профілактики перевантаження організму та попередження травматизму. Крім того, у дослідженні враховано психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання, зокрема вплив стресових факторів та психоемоційного стану студентів на безпечність виконання фізичних вправ. Комплексне використання зазначених методів дало можливість всебічно дослідити проблему профілактики травматизму в умовах дистанційних тренувань та визначити перспективні напрями вдосконалення організації

безпечного фізичного виховання студентської молоді.

Результати та обговорення. У результаті аналізу науково-методичних джерел встановлено, що дистанційний формат занять фізичною культурою створює низку специфічних умов, які можуть сприяти підвищенню ризику травматизму серед студентської молоді. На відміну від традиційних занять у спортивних залах, дистанційні тренування проводяться у домашньому середовищі, де відсутній постійний безпосередній контроль викладача за технікою виконання вправ та дотриманням правил безпеки.

Однією з основних причин виникнення травм під час дистанційних тренувань є невідповідність домашнього простору вимогам безпечної рухової активності. У більшості випадків студенти виконують вправи в обмежених приміщеннях, що ускладнює повноцінне виконання рухів та підвищує ризик ударів, падінь або розтягнень. Додатковими факторами ризику є слизьке покриття підлоги, наявність сторонніх предметів, недостатнє освітлення та використання побутових предметів замість спортивного інвентарю.

Аналіз літературних джерел показав, що значна частина травмонебезпечних ситуацій виникає через неправильне дозування фізичних навантажень та недостатній рівень фізичної підготовленості студентів. В умовах дистанційного навчання студенти часто самостійно визначають інтенсивність виконання вправ, не враховуючи власний функціональний стан, що може призводити до перевтоми, м'язових перенапружень та погіршення загального самопочуття. Особливо небезпечним є виконання складнокоординаційних або силових вправ без попередньої підготовки та контролю викладача.

У процесі дослідження встановлено, що важливим напрямом профілактики травматизму є формування у студентів навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я. Перед початком дистанційного тренування необхідно проводити інструктаж щодо техніки безпеки, правил організації робочого простору та особливостей виконання вправ у домашніх умовах. Доцільним є також використання відеоінструкцій із

детальною демонстрацією правильної техніки рухів та поясненням можливих помилок під час виконання вправ.

Особливу роль у профілактиці травматизму відіграють сучасні цифрові технології. Використання мобільних фітнес-додатків, фітнес-трекерів та смарт-годинників дозволяє контролювати тривалість тренувань, рівень фізичної активності, частоту серцевих скорочень та загальний фізичний стан студентів. Це сприяє індивідуалізації фізичних навантажень і дозволяє своєчасно коригувати інтенсивність тренувального процесу відповідно до фізичних можливостей кожного студента.

У ході дослідження встановлено ефективність застосування шкали Борга як доступного засобу самоконтролю інтенсивності фізичних навантажень під час дистанційних тренувань. Використання шкали дозволяє студентам оцінювати власні фізичні відчуття під час виконання вправ та уникати надмірного перевантаження організму. Це особливо важливо в умовах відсутності професійного медико-педагогічного контролю.

Крім фізичних чинників, суттєвий вплив на ризик травматизму має психоемоційний стан студентів. Тривалий стрес, пов'язаний із кризовими умовами, дистанційним навчанням та зниженням соціальної активності, негативно впливає на концентрацію уваги, координацію рухів та мотивацію до занять фізичною культурою.

У зв'язку з цим доцільним є включення до структури дистанційних тренувань дихальних вправ, елементів стретчингу та вправ на релаксацію, які сприяють зниженню психоемоційного напруження та покращенню загального самопочуття студентів.

Отримані результати свідчать про те, що профілактика травматизму в умовах дистанційних занять фізичною культурою повинна здійснюватися комплексно та поєднувати педагогічний супровід, дотримання техніки безпеки, індивідуалізацію фізичних навантажень і використання сучасних цифрових технологій контролю фізичної активності.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що дистанційні заняття фізичною культурою супроводжуються підвищеним ризиком травматизму через відсутність безпосереднього педагогічного контролю, обмеженість домашнього простору та недостатній рівень самоконтролю студентів. Основними факторами ризику є порушення техніки виконання вправ, неправильне дозування фізичних навантажень, використання непристосованого спортивного середовища та низький рівень фізичної підготовленості.

Встановлено, що ефективна профілактика травматизму в умовах дистанційних тренувань потребує комплексного підходу, який поєднує дотримання правил техніки безпеки, індивідуалізацію фізичних навантажень, педагогічний супровід та використання сучасних цифрових технологій. Застосування мобільних фітнес-додатків, фітнес-трекерів, відеоінструкцій та засобів онлайн-контролю сприяє підвищенню безпечності дистанційних занять і дозволяє здійснювати моніторинг фізичного стану студентів.

Отже, профілактика травматизму під час дистанційних занять фізичною культурою є важливою складовою сучасного освітнього процесу та потребує подальшого вдосконалення методичних підходів до організації безпечної рухової активності студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богдановська, Н. М., Загоруйко, О. В. (2020). Особливості організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 73(2), 195–200.
2. Круцевич, Т. Ю. (2017). Теорія і методика фізичного виховання (Т. 1). Київ: Олімпійська література.
3. Латишев, С. В. (2020). Безпека життєдіяльності та основи медичних знань у процесі дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт), 5(126), 72-76.

4. Чинні нормативні документи Міністерства освіти і науки України щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання.

5. Матеріали VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2024. – 174с.