

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ

7 квітня 2023 року



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

Організаційний комітет:

Шутєєв В'ячеслав Вадимович, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ, Майстер спорту України міжнародного класу

Попрошаєв Олександр Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, Майстер спорту України;

Ленська Ольга В'ячеславівна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ;

Стратій Наталія Володимирівна, старша викладачка кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ;

Куций Денис Васильович, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ;

Відповідальний секретар:

Якименко Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ.

Редакційна колегія:

Галашко М.М., Ленська О.В., Стратій Н.В., Куций Д.В.,
Якименко О.С., Берестнева Л.М.

Фізична активність і якість життя людини: матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 07 квітня 2023 р.) / ред. кол.: Галашко М.М., Ленська О.В., Стратій Н.В. та ін. – Харків : ХНМУ, 2023. – 215с.

**ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИКЛАДАЧІ,
СТУДЕНТИ!**

**24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ РФ ЦИНІЧНО ТА
ЖОРСТОКО НАПАЛА НА УКРАЇНУ.
СЬОГОДНІ В НАШІЙ КРАЇНІ ТРИВАЄ
НЕВПИННА БОРОТЬБА ЗА СВОБОДУ ТА
ЖИТТЯ ВСІХ УКРАЇНЦІВ. МИ
ВКЛОНЯЄМОСЬ ЗСУ, МИ ВКЛОНЯЄМОСЬ
ПЕРЕД КОЖНИМ, ХТО
БОРОНИТЬ НАС!**

**НЕ ДОЗВОЛИМО ВІЙНІ ЗАБРАТИ НАШЕ
ПРАВО НАВЧАТИСЯ ТА РОЗВИВАТИСЯ!**

Разом, ми - сила!

І разом ми переможемо!

Слава Україні! Героям Слава!

ЗМІСТ

Бойко С.В., Шутєєв В.В.

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО —
КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ. МЕТОДИ
ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ У СУЧАСНЕ
ЖИТТЯ.....11-14

Бойченко А.В., Чалий В.Ю.

УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ
СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ15-19

Войлокова Г.О., Скиданенко Є.В., Ленська О.В.

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З
ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ..... 19-23

Галашко М.М., Якименко О.С.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АРМРЕСТЛЕРІВ
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАННЯ.....24-31

Голощанов Є.О., Стратій Н.В.

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ 32-35

Джерелій В.В.

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ36-46

Ковтун Є.А., Стратій Н.В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ
ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ47-51

Колісниченко О.В., Луценко І.В., Шутеев В.В.

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ52-59

Korchevska O.G., Stratii N.V.

INFLUENCE OF CALLANETIC SYSTEM
EXERCISES ON IMPROVING PHYSICAL
DEVELOPMENT AND MOVEMENT QUALITIES OF
STUDENTS60-67

Корчевська О.Г., Ленська О.В., Лапко С.В.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ68-75

Kulikova O.V., Stratii N.V.

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO
OVERCOME STRESS.....75-78

Куций Д.В., Кириченко М.П.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЙ ЗОВНІШНЬОГО
ДИХАННЯ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП
У ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ..... 78-89

Лазуренко В.В., Старкова І.В., Тіщенко О.М., Старкова В.Д.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ
ОСТЕОПОРОТИЧНИХ ПЕРЕЛОМІВ У ЖІНОК
З ГІПОКІНЕЗІЄЮ 90-95

Lenskaya O.V., Korchevska O.G., Lapko S.V., Lobanova O.V.

INCREASING THE EFFICIENCY OF PROFESSIONAL
ADAPTATION OF MEDICAL STUDENTS THROUGH
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS 96-103

Lobanova O.V., Lenskaya O.V.

INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF
COORDINATION SKILLS FOR FOREIGN
MEDICAL STUDENTS103-109

Lenskaya O.V., Korchevska O.G., Lobanova O.V.

SCIENTIFIC RESEARCH METHODOLOGY FOR
DETERMINING THE CONTENT OF PROFESSIONAL
APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MEDICAL
STUDENTS UNIVERSITIES110-118

Морока Р.К., Куций Д.В.

ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ.....119-122

Опришко Є.О., Павлова Т.М.

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ
ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ123-126

Петренко С.В., Білик О.А.

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА
СПОРТІ.....126-130

Приймак Д.В., Остроухова К.М., Якименко О.С.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ131-138

Рожков В.О., Шутєєв В.В.

НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ139-143

Рядова Л.О.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ
У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ144-150

Сафонова Н.О., Галашко М.М.

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО
СПОРТУ.....151-154

Солоха М., Пежемський Є., Білик О.А.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ,
ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 155-158

*Старкова І.В., Олексієва С.А., Старкова В.Д.,
Чернявський А.В.*

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ
М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ 159-164

Poproshayev O.V., Bilyk O.A.

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE
ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN
PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION
TECHNOLOGIES 164-177

Tikhonova A.O., Kutsyi D.V.

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH 178-183

Удовиченко А. О., Полякова А.О., Якименко О.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ЛЮДИНИ 183-188

Цигановська Н.В., Гончар В.В., Батулін Д.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ 188-194

Шестерова Л.Є., Пятницька Д.В.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК
ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ
ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....194-201

Шестерова Л.Є., Синиця С.В.

ШВИДКІСНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ 15-17 РОКІВ
В СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТДЕТИКИ.....201-207

Черкашина М.В., Шутєєв В.В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ У
ЗБЕРЕЖЕННІ ТА УКРІПЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ...208-211

Чубенко В.А., Алієв М.Р., Білик О.А.

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ.....212-214

Бойко Софія Володимирівна
Здобувачка вищої освіти 2 курсу, групи 007, 1 мед.факультету
Email: svboiko.1m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: к.н.фіз.вих, доцент
Шутєєв Вячеслав Вадимович
Email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО — КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ. МЕТОДИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ У СУЧАСНЕ ЖИТТЯ

Актуальність. Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) – це неодмінна складова сучасного спорту та всього нашого життя в цілому. Завдяки технологічному прогресу, спортсмени можуть досягати неймовірних результатів і швидко отримувати потрібну інформацію та підтримувати зв'язок зі своїми тренерами та командою. Саме це надзвичайно пришвидшує розвиток кожного спортсмена.

Інформаційні технології також змінили спосіб, яким люди сприймають спорт. Завдяки трансляціям в інтернеті, фанати з усього світу можуть дивитись улюблені команди та спортсменів в режимі реального часу. Також, відеотрансляції

дозволяють повторно переглянути важливі моменти матчів та змагань.

Матеріали та методи: Одним з головних способів використання ІКТ в спорті є аналіз даних. Дані можуть бути зібрані з різних джерел, наприклад, з браслетів фітнестрекерів, датчиків руху або зі спеціальних апаратів. Збір та аналіз даних допомагає тренерам і фізіотерапевтам більш ефективно працювати зі спортсменами, покращуючи їхню фізичну підготовку та здоров'я. Також вони попереджають захворювання та травми що можуть виникнути під час тренувань, а також обмежують спортсмена якщо той має певні протипоказання. Це неодмінно позитивно сказується на здоров'я спортсменів, що покращує їхні результати у спорті.

ІКТ допомагають відстежувати результати спортсменів та їхні досягнення. Наприклад, спортивні аплікації дозволяють вести журнал тренувань та змагань, що дозволяє тренерам та спортсменам аналізувати досягнення та вдосконалювати підхід до тренувань.

ІКТ також допомагають збільшити популярність спорту та залучити нових шанувальників. Під час взаємодії у соціальних мережах таких як: Instagram, Facebook, Telegram, YouTube й інших, та інтерактивних трансляції фанати можуть

дізнатися трошки більше про життя своїх улюблених спортсменів, їх звички, вподобання та повсякденну рутину. Спортивні ліги та команди використовують соціальні мережі для спілкування зі своїми шанувальниками та рекламування подій свого спорту. Завдяки рекламі спортсмени можуть монетизувати свої знання, та отримувати додатковий дохід, продаючи наприклад спортивні марафони, курси зі схуднення, або харчування.

ІКТ також допомагають збільшити безпеку та контролювати дотримання правил в спорті.

Висновки. Системи відеоспостереження та аналізу відео дозволяють виявляти порушення правил та проводити судові рішення на підставі доказів. Також, системи електронного суддівства дозволяють зменшити вплив людського фактора та забезпечити більш об'єктивне рішення. Ці впровадження є дуже корисними, адже як ми знаємо зараз у світі дуже поширена корупція, і саме електронні системи допомагають їй запобігти.

Загалом, ІКТ впливають на спорт у багатьох аспектах, допомагаючи покращити якість підготовки та здоров'я спортсменів, збільшити популярність та привабливість спорту, забезпечити безпеку та контроль дотримання правил.

ІКТ дозволяють досягти нових рівнів в спортивній діяльності та відкривають широкі можливості для розвитку спорту в майбутньому.

Таким чином, людина вже зовсім скоро перекладе більшість своїх обов'язків на штучний інтелект.

Список використаних джерел

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 1999. 115 с.
2. URL: <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniyaonlajn-zanyatij/>
3. Що таке дистанційна освіта: як вона працює? URL: <http://www.vsemisto.info/osvita/2355-sho-take-vysha-osvita-jakvona-prazjuje>
4. Грищенко О. Формування та розвиток критичного мислення засобами інформаційних технологій. URL: <https://vseosvita.ua/library/stattaformuvanna-ta-rozvitok-kriticnogo-mislennazasobami-informacijno-cifrovih-tehnologij-405879.html>

Бойченко А. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Email: boychenko87@ukr.net

Чалий В. Ю.
викладач кафедри фізичного виховання Комунального
закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Email: vadarsi7@gmail.com

УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аналізуючи та порівнюючи рівень розвитку циклічних видів спорту, можна відмітити високу динаміку прогресу спортивних результатів і значну конкуренцію серед учасників за титул переможця. Зважаючи на це, можна дійти висновку, що на початковому етапі спортсмени в умовах сьогодення мають високі вимоги для отримання максимального результату. Спортивне тренування є процесом плановим, а також взаємопов'язаним між своїми складовими. Організм людини реагуючи на миттєве перенавантаження, як наслідок – перевтома, під час тренувальних вправ із розвитку

фізичних якостей є загрозою для подальшої продуктивної роботи та здоров'я в цілому. Особливо це стосується спортсменів молодшого та середнього шкільного віку. Саме тому фізичне відновлення та різнобарвна робота значно впливає на планову фізичну підготовку, і допомагає всебічно уникнути небажаних проблем [2].

Виникнення й упровадження фітнесу в тренувальний процес посприяло вирішенню проблеми балансу між активною фізичною роботою та відпочинком; працездатності фізичного та психологічного ресурсу, уникнення нерівномірної силової підготовленості організму. Кінцевим результатом вирішення окреслених проблем має бути стабільність і рівномірність розвитку фізичних якостей, із користю для здоров'я та результативною співпрацею тренера і спортсмена.

Однією із головних проблем у тренуваннях циклічними видами спорту серед дітей є високий травматизм через надмірні навантаження на певну частину тіла. Діти, що є учасниками регіональних, всеукраїнських та міжнародних змагань, вже є частиною професійного спорту. Але, на жаль, через стрімке та імпульсивне бажання підвищити свої результати, тренери та спортсмени інколи забувають про

позначені норми на виконання певних вправ, що негативно впливає на здоров'я та гармонійний розвиток. Результатом монотонної рушійної силової напруги є численні травми і як наслідок – закінченням спортивної кар'єри на її початку. У більшості випадків це пов'язано з ушкодженням м'язової тканини, відсутністю м'язового корсету, ускладненням адекватної співпраці м'язової та нервової систем, відчуттям свого тіла та володіння ним [1].

Головною метою фітнесу для спортсменів є забезпечення фізичного та психологічного здоров'я, його зміцнення, удосконалення фізичної форми. Фітнес позитивно впливає на фізіологію дітей: зміцнення кісткової тканини; захист від ризику виникнення серцево-судинних захворювань, зниження ризику виникнення атеросклерозу, збільшення життєвої ємності легень, зменшення утворення тромбів у крові, нормалізація психоемоційного стану людини; поліпшення інтелектуальних здібностей; підвищення працездатності. Головний доказ ефективності аеробних вправ для молодших спортсменів є морфо-функціональні показники, тобто перебудова організму, що є основою для його правильного адаптування до фізичних навантажень [3].

Для психологічної складової – оздоровчий фітнес, за рахунок різноманітності своїх підвидів, є засобом уникнення монотонної роботи. Дієвим на практиці методом є аквафітнес – фізичне навантаження поєднане з ритмічними вправами у водній стихії, сприяє покращенню емоційного стану у спортсменів середнього шкільного віку, рекреацію та одночасний розвиток сили різних м'язових груп.

Таким чином, на основі викладеного вище зазначимо, що в навчально-тренувальному процесі з циклічних видів спорту спортсменам середнього шкільного віку важливою складовою є оздоровчий фітнес, що спрямовується на формування здоров'язбереження юних спортсменів і ґрунтується на показниках їхнього фізичного стану, мотивації до виконання фізичних вправ, рівня рухової активності, що характеризуються покращенням їх психоемоційним станом.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура,

спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 7(26). –
Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63.

3. Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

Войлокова Ганна Олександрівна

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 10 групи, 1 мед. факультету

Email: hovoilokova.1m19@knmu.edu.ua

Скиданенко Єлизавета Вячеславівна

Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 10 групи, 1 мед. факультету

Email: yvskydanenko.1m19@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старша викладачка

Ленська Ольга В'ячеславівна

E-mail: ov.lenska@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Історія спорту бачила багато людей, які ставали чемпіонами попри фізичні обмеження, прикладом цього є параолімпійські ігри, які почали проводити ще з 1960 року[1].

У Стратегічному плані щодо спорту Департаменту освіти Ірландії «Націлювання на спортивні зміни в Ірландії – Спорт в Ірландії з 1997 по 2006 рік і далі » [2] вони спиралися на це визначення, щоб уточнити тлумачення за трьома широкими категоріями.

Рекреаційний спорт - вид спортивного навантаження при якому основним акцентом є соціальний аспект спорту та здоров'я, в основі якого знаходяться дружба та підтримка. Цей вид спорту підходить абсолютно усім, так як спортсмени займаються у теплій атмосфері, без сильних фізичних навантажень та мають постійну турботу один від одного.

Спорт продуктивності – більш «серйозне» ставлення до спорту, передбачає наявність структурованих програм занять та наявністю змагань від місцевого до національного рівней.

Спорт високих результатів – повністю структуровані та стандартизовані програми тренувань та змагань. Цим рівнем спорту займаються люди найбільш цілеспрямовані та дисципліновані, що дозволяє їм досягати найвищих результатів.

Заняття спортом можуть стати методом не тільки фізичної, а й психологічної реабілітації, так як при фізичних навантаженнях виділяються гормони стресу, наприклад адреналін[3], а при постійному та систематизованому навантаженні передня доля гіпофізу виділяє ендорфін[4], доказом цього будуть служити покращення самопочуття, настрою та поява позитивних думок.

Відомим є той факт, що ще на ранньому етапі реабілітації, навіть знаходячись у стаціонарі, лікарі призначають фізичну активність та дихальну гімнастику задля профілактики виникнення внутрішньолікарняних пневмоній.

Люди які зазнали каліцтва у разі травми чи аварії зазнають наявність потужного рівня стресу, через кардинальну зміну вектору життя та втрату певних функцій, що були їм доступними раніше. Саме тому потрібно зосередити увагу постраждалого на рекреаційному виді спорту, для того, аби у комфортній атмосфері можна було б навчитися якнайкраще розвивати доступні функції та адаптуватися до нового сприйняття себе і соціалізуватися. Згодом, під наглядом лікарів спортивної медицини можливим стає перехід до більш професійних занять.

Додатковою причиною використання фізичних вправ може бути високий рівень мозкової активності у людини можуть початися проблеми зі сном, тож вчені Каліфорнійського університету, проаналізувавши 70 наукових робіт, зробили висновок, що фізичні навантаження покращують тривалість та якість сну, особливо у осіб середнього та старшого віку[5], що дає можливість скоротити вживання фармацевтичних лікарських препаратів від безсоння.

Консультаційний комітет США у 2018 році провів дослідження з приводу впливу фізичних навантажень на когнітивні функції людини. У результаті отримали свідчення про те, що систематичне фізичне навантаження сприяє покращенню запам'ятовування та допомагає підвищити здатність до навчання[6], що є одним з основних пріоритетів для людей, які втратили певні функції через непередбачувані ситуації.

Висновки: Отже, заняття фізичною культурою мають проходити у комфортній атмосфері з досвідченими тренерами, а у разі необхідності мають бути залучені додаткові спеціалісти, такі як психотерапевти та лікарі спортивної медицини, які допоможуть правильно

налаштувати вектор занять, контролювати стан здоров'я фізкультурника та допомогти прийняти себе, що у результаті стане приводом для відміни деяких груп лікарських препаратів, такі як снодійні, антидепресанти і допоможуть людині якнайкраще пристосуватися до ситуації, що склалася.

Список використаних джерел

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8
2. Sport England. (2005) Understanding Participation in Sport: A Systematic Review
3. Журнал «Sport Medicine», 2015 рік. Автори : Thackery, R.W., Necking, C.M.
4. Журнал «Neuropsychopharmacology», 2008 рік. Автори : Drevets, W.C., Reichel M.E
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095081/>

Галашко Максим Миколайович
кандидат наук з фізичного виховання, доцент
E-mail: mm.halashko@knmu.edu.ua
Якименко Олександр Сергійович
старший викладач
E-mail: os.yakumenko@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АРМРЕСТЛЕРІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАННЯ

Анотація. Якщо техніка і фізичні властивості армрестлера – це перевага, прерогатива, то в такому разі тактика боротьби – це здатність користуватися цими привілеями. Тактика боротьби в армрестлінгу вважається мистецтвом використання техніки в певних умовах, а також протиставлення власних фізичних і морально-вольових властивостей якостям і намірам суперника. Техніка армспорту, морально-вольові, фізичні якості та тактика поєдинку взаємопов'язані між собою. І безперечно, якщо армрестлер не достатньо фізично сформований, йому не допоможе ні наймудріша стратегія, ні потужні технічні прийоми.

Ключові слова: армрестлінг, тактична підготовка, стратегія, психологічна підготовка, змагання.

Вступ. Армспорт – шахова партія за кілька секунд. Підготовка армрестлерів містить у собі всі без винятку основні напрямки: фізичний, технічний, теоретичний, тактичний та психологічний. Особливу увагу в армспорті приділяють індивідуальній тактиці. Вміння правильно організувати стратегічну атаку гарантується значною технічною, вольовою підготовкою армрестлерів та рівнем його фізичної підготовленості (Петренко, 2000; Клочко, Безкоровайний, 2005).

Тактика боротьби в армрестлінгу вважається мистецтвом використання техніки в певних умовах, а також протиставлення власних фізичних і морально-вольових властивостей якостям і намірам суперника. Як тільки стає відомим місце проведення змагань, відразу необхідно починати розробляти стратегію поєдинку. Перед боєм армрестлеру необхідно вирішити основну проблему: підлаштовуватися під дію суперника чи брати ініціативу в свої руки. Велике значення в підготовці до бою має наявність інформації про суперника. Відштовхуючись від цих даних, надаючи здорову оцінку особистим здібностей,

співвідношенню сил, спортсмен має правильно вибрати стиль боротьби. Армрестлери, які володіють чудовими швидкісно-силовими властивостями, найчастіше віддають перевагу атакуючій стратегії (Клочко, Безкоровайний, 2005).

Мета дослідження: визначити особливості тактичної підготовки армрестлерів та вплив її на змагання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичне поняття тактичної підготовки.
2. Визначити різновиди тактичної підготовки армрестлерів.

Об'єкт наукового дослідження: тактична підготовка армрестлерів до змагань.

Предмет дослідження: особливості тактичної підготовки армрестлерів до змагань.

Результати досліджень. Тактична підготовка армрестлерів та її вплив на результати змагань. Тактично компетентний армрестлер майстерно розподіляє сили, у потрібний час реалізує власну перевагу, майстерно зменшує до мінімуму перевагу конкурента і не дає можливості нею скористатися.

Морально-вольові здібності значною мірою впливають на тактику спортсмена. Сильний армрестлер здатний здійснювати гостро наступальний поєдинок та задавати необхідний напрямок бою, придушуючи ініціативу і свободу суперника. Армрестлер з слабкою волею часто приймає ту стратегію, яку нав'язує йому суперник. Ретельно підготовлений поєдинок це поєднання технічних здібностей армрестлера, його фізичних властивостей, морально-вольової підготовки, а також аналіз турнірного розташування та ступеню спортивного професіоналізму супротивника. Будь-якому конкурсному бою повинна передувати відповідна підготовка, до неї входить підготовка даних про суперника, підбір стратегії, проєкт бою, вміння застосувати технічну перевагу, перевагу в витривалості, психологічна підготовленість (Безкоровайний, Мазуренко, Камаєв 2017).

Підготовка інформації про суперника. Перед виходом на поєдинок з противником, необхідно мати повну уяву про його технічну підготовленість, улюблені старты, стиль ведення єдиноборства, моральні та фізичні здібності.

Вибір стратегії бою. Підбір стратегії бою з супротивником, якого знаєте, найчастіше визначається ще до виходу до столу. Якщо противник не знайомий, розвідку його

планів, стилю боротьби, технічної оснащеності доведеться здійснювати на перших секундах. І тільки після цього остаточно вибирати стратегію бою з ним.

План бою. План майбутнього бою необхідно створювати заздалегідь, але передбачити все без винятку не можливо. Іноді ретельно продуманий, підготовлений план може виявитися неприйнятним. Діяти, необхідно орієнтуючись в ситуації, що складається під час бою. Якість цих дій залежатиме від уміння блискавично і грамотно оцінити і виконати все ж таки раніше поставлені цілі. В діях армрестлера можлива імпровізація, але наріжний камінь, головна ідея це дотримання плану бою.

Дуже часто армрестлери, що показують на тренуваннях високий професіоналізм, виступають на змаганнях слабо. Як правило, це не впевнені у собі люди з недостатньою вольовою підготовкою. Від великої нервової напруги, страху перед противником, розгубленості перед глядачами, у них виникає скутість у рухах, порушення координації, сумнів у власних силах.

Безпосередньо в тактиці бою виражається характер армрестлера. Відважний, активний спортсмен не стане чекати дій противника, він намагатиметься нав'язати йому власні.

Потрібно завжди пам'ятати, що стратегія активного наступу – найкращий інструмент досягнення перемоги. Швидко наступаючи, можна приборкати ініціативу супротивника і нав'язати йому свою тактику бою.

Застосування технічної переваги. Якщо армрестлер має перевагу над іншим учасником змагань в техніці, то раціонально взяти ініціативу і стартувати першим. Зі слабким противником раціонально досягати перемоги без абсолютного застосування та демонстрації всіх власних технічних здібностей – вони підійдуть при старті з більш потужним і сильним противником.

Застосування переваги у витривалості. Високий темп бою дуже швидко виснажує і знесилює супротивника, вгамовує його свободу та ініціативу. З незагартованим противником необхідно бути особливо обережним на початку бою, коли він, як правило, намагається досягти переваги. Підтримуючи допустимо високий темп бою, потрібно поступово переходити до більш активних дій.

Психологічна підготовленість. Спортивна підготовка допомагає армрестлеру адаптовано реагувати на тривалі навантаження, збільшує психологічну стійкість, впливає на регуляцію психофізіологічних властивостей та

механізмів, що характеризують підготовленість до виконання інтелектуальної і спортивної роботи.

Висновки. Таким чином, можна сказати, що тактична підготовка має великий вплив, як на перебіг бою, так і на змагання загалом. Якщо тактично правильно розпланувати бій, можна перемогти, не докладаючи величезних зусиль.

Важливо заздалегідь ознайомитися з інформацією стосовно характеру ведення бою супротивником, про його сильні сторони, якщо це не вдалось зробити, то потрібно якнайшвидше, на перших секундах, «вивчити» супротивника і відразу атакувати його. Оскільки високий темп бою сильно вимотує суперника, потрібно з самого початку підтримувати темп і переходити до активних дій.

Вагому значимість представляє наявність даних про суперника і, відштовхуючись із цих відомостей, здорова оцінка особистих здібностей, співвідношення їх зі здібностями суперника і ухвалення правильного вирішення проблеми з підбором стилю боротьби.

Тактично компетентний армрестлер майстерно розподіляє сили, у потрібний час реалізує власну перевагу,

майстерно об'єднує до мінімальної кількості перевагу конкурента і не дає йому нею користуватися.

Список літератури

1. Петренко В. А. Залізни руки : навч. посіб. з основ армспорту. Харків : НТУ «ХП», 2000. 96 с.
2. Клочко В.М., Безкоровайний Д. О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : консп. лек. для вивч. модуля «Фізичне виховання». Харків : ХНАМГ, 2005. 96 с.
3. Bezkorovainyi D. O. Base system of training and system of direct preparation to competitions in armsport. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. 2010; 1: 13-16.
4. Безкоровайний Д. О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті / Д. О. Безкоровайний, І. О. Мазуренко, О. І .Камаєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – Вип. 147. Т. II. – С. 215–218.
5. Правила армспорту. URL: <https://www.armsport.com.ua/профедерацію/правила.html>

Голощанов Єгор Олексійович
Здобувач вищої освіти 2 курсу, 007 групи, 1 мед. факультету
E-mail: eoholoshcharov.1m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старша викладачка
Стратій Наталія Володимирівна
E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. Патріотичне виховання молоді завжди було і залишається пріоритетним завданням у рамках середньої та вищої освіти. Оскільки соціальні інститути покликані виконувати вимоги, які ставить перед ними суспільство та держава. Особливо патріотичне виховання стає актуальним у світлі політичних та військових подій, що відбуваються в Україні, коли патріотизм виходить на перше місце в цінностях, які прагнуть формувати у своїх громадянах державу.

Мета. Метою патріотичного виховання є формування у громадян патріотизму, розвиток у них високої соціальної активності, громадянської відповідальності та

дисциплінованості, здатності проявити себе у зміцненні та захисті держави, забезпеченні її життєво важливих інтересів та сталого розвитку. А також визначення вектора розвитку громадянської позиції, толерантності, культури та духовності, творчої ініціативності, самостійності, професійно значимих якостей, що виявляються у різних сферах життя суспільства

Матеріали та методи. Був проведений літературний огляд матеріалів, що досліджували роль військово-патріотичного виховання сучасної молоді засобами фізичного виховання

Результати. Зважаючи на важливість патріотичного розвитку та формування студентської молоді, було зроблене припущення, що найефективніше дані якості зможуть розвинутись та проявитися на заняттях фізичної культури. У цьому напрямі було проведено дослідження рівня вихованості громадянськості студентів, з якими проходили додаткові заняття з фізичної культури, з посиленням акценту на патріотичному вихованні.

Для дослідження було використано такої метод **оцінювання:** Методика визначення рівня вихованості учнів (розроблена Н.П. Капустіним, М.І. Шиловой).

Ціль 1. Визначити рівень вихованості студентів; анкета діагностики рівня громадянськості в учнів (О.А. Северіна).

Ціль 2: Вивчити рівень розвитку громадянських якостей у студентів.

У ході дослідження в учнів вивчалися такі показники як: борг і відповідальність, ощадливість, дисциплінованість, відповідальне ставлення до навчання, ставлення до суспільної праці, колективізм, почуття товариства, доброта та чуйність, чесність та справедливість, простота та скромність, культурний рівень.

Отримані показники свідчили про значне зростання всіх наведених вище показників після заняття фізкультурою, на якому приділяли увагу взаємодії учнів та викладача, а також ролі відповідальності та дисциплінованості.

Також дані свідчили, що до проведення занять у студентів спостерігалось нестійке позитивне громадське прагнення діяльності. Громадська діяльність у них мала зовнішні спонукачі та контролювалася вимогами з боку дорослих. Здібності до самоорганізації та саморегуляції були ситуативні. Дисциплінованість та почуття товариства виражені слабо

Висновок. Програма розвитку фізичної культури студентів надає ефективний впливом геть розвиток почуття громадянськості студентів. Швидше за все це пов'язано з психолого- педагогічними особливостями проведення освітнього процесу на заняттях з фізичної культури, на яких робиться акцент на формування та становлення громадянської позиції студентів через смислове сприйняття фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Бака М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: Навч.-метод. посіб./ М. Бака, В. Корж.- К.: Книга пам'яті України. - 464 с.:
2. Марушій О. Шляхи активізації військово-патріотичного виховання в школі / О. Марушій// РіднаШК.-2001.-№ 5. - С. 22-24.

Джерелій В.В.
Email: dzhereliyv69@gmail.com
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ

Анотація. Дослідження спрямоване на виявлення основних підходів до організації фізичного виховання в дистанційних умовах. Визначенні впливу занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: студент, викладач, смартфон, дистанційне навчання, заняття.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань будь-якої держави є підготовка здорового та працездатного майбутнього покоління. В Європейських державах і в Україні, головною проблемою соціальної програми є збереження та зміцнення здоров'я різних верств населення. Вирішення цих завдань напряму залежить від організації фізичного виховання у закладах освіти. За час існування України вчені зробили багато розробок щодо забезпечення

навчально-виховного процесу з фізичного виховання, але на сьогодні, через запровадження карантину та воєнного стану на великий час, критичне зниження рухової активності молоді, зниження рівня здоров'я та інших факторів, необхідні нові підходи до вирішення цих проблем. Україна закрила на дистанційне навчання всі школи та вищі навчальні заклади на тривалий час. Єдиним вирішенням проблеми, щоб повністю не зупинити навчальний процес, було впровадження дистанційного навчання. Усі заклади за невеликий термін повинні були запровадити дистанційне

Викладачі та студенти не були готові до такого виклику. Особливо це стосується практичних занять з фізичного виховання. Студенти та викладачі на тривалий час залишились вдома і були вимушені знаходитись в умовах малорухливості. Розробка нових підходів до організації навчального процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання дозволить покращити здоров'я студентів. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л.Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»)

Мета дослідження: визначити вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

Обґрунтувати впровадження елементів дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання», зокрема поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розвиток вищої школи в умовах дистанційного навчання супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Завеликий обсяг інформації приводить до інтенсивного розумового перенавантаження студента. Праця студента за фізичною складовою частиною належить до першої категорії (легка), а за напруженістю – до четвертої (дуже напружена

праця), що вимагає значних духовних і фізичних зусиль. Неухильно зменшується рухова активність молоді.

Ручова активність – це загальна невід’ємна властивість усіх форм живої матерії. Вона залежить від організації фізичного виховання, тілобудови, функціональних можливостей організму, а також характеризується здатністю реалізовувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється.

Потреба в руховій активності, фізичних вправах – одна із загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. У зв’язку з цим зростає значимість фізичного виховання як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності. Сьогодні відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси особистості, звідки впливають нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зміст якої полягає у переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого й профілактичного ефекту, утвердження

здорового способу життя. (Т.О.Белкова, Ж.В.Малахова, В.О.Якушевський, В.Г.Лосік,2021).

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику (виконують кожного дня);
- фізичні вправи протягом дня (виконують 1–2 рази на день – кожного дня);
- тренувальні заняття (2–3 разів на тиждень).

1). Надані наступні рекомендації виконання самостійної ранкової гігієнічної гімнастики Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики повинен підбиратися

з урахуванням стану здоров'я, статі, фізичної підготовленості, умов місця занять.

2) До комплексу вправ ранкової гімнастики необхідно включати вправи для всіх груп м'язів та обов'язково додавати вправи на гнучкість і дихальні вправи.

3) Фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, у кінці зменшити до низького.

4) Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням.

5) Після 2–3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення

б) Дозування фізичних вправ (збільшення або зменшення їх інтенсивності), забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

7) Тривалість ранкової зарядки 10–25 хвилин.

8) При складанні та проведенні комплексу необхідно дотримуватися певної послідовності.

Рекомендується наступна послідовність вправ.

1. Вправи у потягуванні.

2. Вправи для м'язів шиї (нахили, повороти, кругові рухи) і верхнього плечового поясу (згинання, розгинання; ривки, кругові рухи).

3. Вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти, кругові рухи тазу).

4. Вправи для м'язів ніг (махові рухи, відведення в сторону, назад, випади, присідання).

5. Вправи на розтягування, розслаблення, дихальні вправи.

Основним принципом під час самостійних занять фізичними вправами було обов'язково здійснювати

самоконтроль – слідкувати за самопочуттям. Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами. Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;
- ефективності оздоровчих занять. Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти. У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС,

маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо). (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків).

Абсолютизація думки щодо спрямованості занять із фізичного виховання лише дооздоровчого ефекту, диференційованого підходу та професійно-прикладної спеціалізації (Волков В. Л, 2008; Вінярська Т., Ковтун А., 2014) вимагає, на нашу думку, доповнення принципами наскрізного педагогічного контролю та розширення сфери самовиховання студентів в умовах дистанційного навчання. Виходимо з того, що важливим компонентом високої працездатності й життєздатності виступає принцип уключення студентів різного рівня фізичної підготовки й стану здоров'я до занять фізичною культурою на основі класичних науково обґрунтованих програм із фізичного виховання (Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2015 та ін.).

Ми спираємося на наш практичний досвід, що свідчить про правильність формування студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичної підготовленості. Увага й

необхідність створення особливих умов організації навчального процесу на засадах самостійних занять студентів розкриваються в дослідженнях Іващенко Л. Я., Кащенко Л. Я., Страшко Н. П., Дубогай О. Д., Завацький В. І., 2008, Індики С., 2015, які автори доповнили своїми висновками щодо соціально-економічного пріоритету результатів навчального процесу. Нові методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах (автори монографій Голубович А. М., Котова Л. І., Микитюк Є. П., 2003; Корж Ю. М., 2007, Пилипей Л. П., Самойлович В. А., 2008 й ін.) практично перевірені нами на заняттях із фізичного виховання в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро) [12; 8–14] і доповнені висновками, що зміст та рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути організований диференційовано з постійним моніторингом стану здоров'я студентів викладачами.

Висновки:

1) Незважаючи на великі складнощі, дистанційне навчання досить швидко зайняло значну нішу на ринку сучасної освіти.

- 2) Упровадження наведених рекомендацій сприятиме розвитку дистанційного навчання студентів, збільшить ефективність освіти на основі використання прогресивних форм організації освітнього процесу, сучасних інформаційних технологій.
- 3) На сучасному етапі розвитку освіти, досить важливим є розуміння основних переваг дистанційної освіти.
- 4) Суттєве значення серед форм контролю дистанційного навчання студентів має самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості студента.

Література:

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні, X – 2020, – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_nav, ch.pdf.
2. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання [Електронний ресурс]. –

3. Татаринов К. А. (2019). Проблемы и возможности дистанционного обучения студентов. Балтийский гуманитарный журнал
4. Evergreen (25.03.2020). Дистанционное обучения с использованием Google Classroom, инструментов Microsoft и LMS-систем: Source LMS, Moodle и др.
5. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014.
6. Корж Ю. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч. посіб. для студентів спец. «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
7. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2011. No 3.

Ковтун Єлизавета Андріївна
Здобувачка вищої освіти 5 курсу, 3 групи, 1 мед. факультету
Email: yakovtun.1m18@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старша викладачка
Стратій Наталія Володимирівна
Email: nv.stratii@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Проблематика. Найважливіша цінність людини це – життя. Її якість залежить від різних чинників, у тому числі - від здоров'я. У формуванні здоров'я надзвичайно велику роль відіграє стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Сьогодні хочу підняти проблематику саме фізичного стану людини, яким чином воно впливає на якість життя.

Матеріали та методи: Фізична активність – невід'ємна частина життя кожної людини. Для студентів фізична активність – це спосіб покращити стан свого здоров'я, що дозволить підвищити рівень працездатності та якість навчання. Студенти займаються розумовою працею, що призводить до зниження фізичної активності, яка

необхідна для підтримання здоров'я організму людини. Як наслідок, різні захворювання, такі як гіподинамія, призводять до порушень опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи, а також до дискомфортних відчуттів у ділянці спини та шиї.

Одне з досліджень показало, що обстежувані, які не займалися фізичною активністю у вільний час, скаржилися на стан здоров'я в 3.6 разів частіше, ніж фізично активні однолітки.

В ході іншого дослідження, де було обстежено 1211 чоловіків та жінок у віці від 20 до 59 років, проаналізували взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною активністю та якістю життя. Досліджувався фізичний стан здоров'я, власне сприйняття стану здоров'я. Встановлено, що обстежувані, які дотримувалися рекомендованих норм фізичної активності, незалежно від соціально-економічного статусу або віку, оцінювали свій стан здоров'я як високий.

Згідно з результатами соціологічних опитувань: 44-71% молодих людей, що проживають у країнах ЄС, приділяють руховій активності менше ніж 60 хвилин на тиждень. Студенти, які оцінили свою якість життя як невисоку, дотримувалися малорухливого способу життя та

показали низькі результати у бігу на 600 м. Хороша фізична форма та витривалість, систематичні фізичні навантаження розглядаються як необхідні складові для високої якості життя молодих людей, вони допомагають студентам у багатьох речах, наприклад: швидше «перемикати» увагу з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню працездатності. У ході досліджень було виявлено, що після 50 хвилин рухової активності студенти краще засвоюють навчальний матеріал.

У польських студентів досліджували вплив спеціалізованої освіти та рівня фізичної активності на якість життя. Дослідили 396 осіб із середнім віком – 20.5 років, які навчалися на різних факультетах. Виявлено, що студенти факультетів фізичної культури, туризму, фізіотерапії мали вищу якість життя, краще здоров'я, більшу опірність до стресів та депресій, пов'язаних зі значним розумовим навантаженням, порівняно зі студентами інших факультетів.

Також, взаємодія здорових поведінкових факторів, клінічних характеристик та фізичної активності позитивно впливає і на довголіття.

Це довело дослідження у 2009 р., яке займалося вивченням соціально-демографічних, клінічних, психологічних чинників та життєвих звичок мешканців

грецького острова Ікарія. Це місце належить до так званих синіх зон — як і острів Сардинія в Італії, острів Окінава у Японії. Тамтешні жителі менше хворіють, залишаються активними навіть у літньому віці й живуть до 100 років і більше. Науковці дослідили 1 420 острів'ян (віком 30+) за допомогою стандартних анкет і процедур. Значна частка вибірки була старшою 80 років. Більшість літніх респондентів повідомила про щоденні фізичні навантаження, здорові харчові звички, уникнення куріння, часте спілкування, полудневий сон і виявила надзвичайно низькі ознаки депресії.

Висновок: Роблячи висновок можна сказати: здоров'я — один з найголовніших аспектів високої якості життя. Стан фізичного та психологічного здоров'я нерозривно пов'язаний з фізичною активністю, яка сприяє швидким і повноцінним процесам відновлення після розумової діяльності, гарному самопочуттю, високій працездатності, а також відсутності захворюваності та депресії/

Список використаних джерел:

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України, стаття на тему «Як здорове харчування та фізична активність впливають на якість життя» (с. 1).
2. Науково-практична конференція студентів та молодих вчених присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня народження «Фізична активність і якість життя людини» (с. 4-6).
3. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ, Збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (с. 5).

Колісниченко Олександра В'ячеславівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 034 групи, 3 мед. факультету
Email: ovkolisnychenko.3m21@knmu.edu.ua

Луценко Ірина Володимирівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 034 групи, 3 мед. Факультету
Email: ivlucenko.3m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: к.н.фіз.вих, доцент

Шутєєв Вячеслав Вадимович

Email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Вступ. Як соціальний і культурний феномен, спорт є не тільки фізичною діяльністю, а й доповнює спектр духовних якостей та інтелекту людини, тим самим втілюючи ідеали гуманізму на практиці.

Здоров'я – це складне багатовимірне явище, яке відображає закономірності людської реальності: фізичного буття та духовного буття та складний динамічний процес, що включає дозрівання і зростання фізіологічних структур і роботу організму, розвиток і функціонування психіки, формування, самовизначення і орієнтацію особистості. Здоров'я розглядається як баланс чотирьох основних

компонентів: фізичного, психологічного, соціального та морального.

Гармонійно розвинена людина здатна з більшою ефективністю керувати своєю життєдіяльністю, формуючи свої фізичні та психічні якості.

Формування особистості - процес накопичення духовного багажу, за допомогою соціалізації, культури, спорту, мистецтва, засвоєння досвіду попередніх поколінь, освіти тощо. В цьому процесі відбувається становлення людини, формується свідоме ставлення до фізичної активності та вибір здорового способу життя.

Актуальність дослідження. Рівень освіти в багатьох розвинених країнах світу підтверджує, що одним із важливих чинників, які суттєво впливають на показники здоров'я, є рухова активність.

Гармонійна модель здоров'я базується на розумінні здоров'я як стану гармонії між світом і людьми, між людьми і собою, а також у всіх сферах діяльності людини (фізичної, психологічної, соціальної, духовної).

Ця закономірність стає все більш поширеною в сучасній медичній культурі не лише серед широкої громадськості, але й у професії. Різноманітні духовні

практики та ментальні техніки пропонують шляхи досягнення такого стану здоров'я та гармонії людини, який проявляється у позитивному мисленні, впевненості в собі, націленості на успішне досягнення цілей тощо. У зв'язку з цим цілі цієї моделі оздоровлення узгоджуються з духовним напрямом фізичних вправ. [2]

Мета: Метою даної роботи є вивчення, формування ціннісних відносин суспільства та особистості з духовною категорією спортивної культури, спорту як аспекту загальної життєдіяльності особистості та суспільства.

Пошук шляхів оптимізації здорового способу життя як елемента духовної культури людини. Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання:

- створення умов для оволодіння духовними цінностями людини на основі задоволення її потреб;
- обґрунтування методологічних підходів формування цінностей у структурі фізичної культури і спорту людини;
- формування і обґрунтування генерування здоров'я;
- розкриття змісту стилю здорового способу життя.

Результати дослідження та обговорення. Настав якісно новий етап у розумінні природи фізичної культури та її впливу на духовну сферу людини, як ефективного засобу

інтелектуального, морально-духовного, естетичного виховання.

Розуміння цього може бути вагомим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини. Цінність – це поняття, яке широко використовується в соціології при вивченні особистості та соціальної поведінки, які відображають значущість речей і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності - це соціально засвоєні елементи структури особистості, які служать фіксованими, стійкими уявленнями про те, чого хотіти. Вони існують як незалежні від конкретної особистості елементи культури, стають елементами індивідуальної духовної культури, стають важливими регуляторами поведінки в рамках оволодіння цією культурною цінністю. Кожна культура, кожна епоха, нація, нація, група мають свою певну систему цінностей. [3]

Фізична культура за своїм змістом є засобом задоволення різноманітних потреб людини: у сфері суспільного життя, у міжнародних відносинах, впливають на ділове життя, формують моду та змінюють спосіб життя людей.

Фізична культура має потужний вплив на зовнішній вигляд людини, її духовний світ, морально-етичні норми та людські цінності.

Численні джерела в літературі свідчать, що історично в спорті на перший план вийшла ідея «корисності», породжуючи стійкість і витривалість людського тіла. Фізична культура допомагає підготуватися до подолання труднощів, боротьби з природою, реалізації своїх фізичних і розумових здібностей, забезпечує важливі потреби в руховій діяльності, забезпечує методи і засоби досягнення стратегічного завдання формування гармонійної особистості – її фізичного, психічного та морального вдосконалення. [1]

Спорт вищих досягнень має вищу виховну цінність. Постановка людини в екстремальні ситуації, що вимагають максимального напруження фізичних і психічних сил, розвиває такі якості, як воля, терпіння, наполегливість, сприяє прояву творчості, виховує моральність і культуру.

Основними завданнями спорту слід вважати: створення систем матеріальних і духовних цінностей і створення умов для оволодіння людиною цими умовами на основі задоволення своїх потреб. Тому одним із головних питань є формування соціального та індивідуального

ціннісного ставлення до спортивної культури та спортивного способу життя. В ієрархії становлення особистості спорт є цілісним і найскладнішим елементом.

Здоровий спосіб життя залежить від ціннісних орієнтацій, світогляду, соціально-морального досвіду особистості. Суспільні норми, цінності здорового способу життя сприймаються ними як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, що впливають із суспільної свідомості. Таким чином, у процесі накопичення людиною соціального досвіду можливий дисонанс когнітивних, психологічних, психосоціальних і функціональних процесів. Цей дисонанс може бути причиною формування асоціальних рис особистості. Тому в житті необхідно стежити за тим, щоб особистість свідомо обирала соціальні цінності здорового способу життя та формувала сталий, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатних забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони

формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні.

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, на яке здатна людина.

В основу фізичної культури має бути повна переорієнтація на профілактику хвороб та реабілітацію після них, продовження життя та активне довголіття.[1]

Повнота життя залежить від рівня здоров'я. Для цього загальнодоступний спорт має зайняти особливе місце у житті кожної людини та стати обов'язковим.

Висновки. Духовність передбачає моральність, віру, гуманізм, проте вона неможлива без знання, усвідомленості, здоров'я і фізичної гармонії. Зв'язок між здоров'ям, фізичною культурою і духовно-моральною сферою носить взаємодоповнюючий характер.[3]

Фізична культура повинна зайняти особливе місце в житті людини та стати основою здорового способу життя. Здорова, повна енергією життя сучасна молодь має бути

заповнена можливостями до самореалізації, самовдосконалення та розвитку личности.[2]

Активне довге життя, здоров'я – це найважливіші потреби людини, що визначають її здатність до праці та забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Список літератури:

1. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка. – Вип.44. Серія: пед. науки. –Чернігів, 2017. – С.180-183.
2. Земцов Й.Ф., Ландарь В.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб та цінностей студентської молоді // Матер. наук.-практ.конф. – К.: Нац. університет “Києво-Могилянська академія”, 2017. – С.150–152.

Korchevska O. G.
Email: Korchevskajaksu@gmail.com
Department of Physical education and sports
Kharkiv National University named after V.N. Karazina
Stratii N.V.
Senior Lecturer
Email: nv.stratii@knmu.edu.ua
Department of Physical Education and Health
Kharkiv National Medical University

INFLUENCE OF CALLANETIC SYSTEM EXERCISES ON IMPROVING PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT QUALITIES OF STUDENTS

Formulation of the problem. As a result of the growth of scientific and technical progress at the current stage, hypodynamia continues to progress, which negatively affects health young people Today, the problem of finding new forms of physical education classes, which, firstly, have a health-improving nature, and secondly, have an effective effect on the body and at the same time are suitable for students with different levels of physical development and physical fitness, comes to the fore.

An important factor in increasing the effectiveness of classes is the interest of students. It is necessary to find such types of physical exercises that form students' motivation to engage in physical culture both in classes and independently. This is

especially true for girls. Young men are more actively engaged in physical education and sports. You can do them more often to see in the athletic gymnastics hall, on football, volleyball or basketball courts. Girls are more passive, especially if they are overweight. In this case, it is especially important to involve female students in physical education and sports. A paradoxical situation arises when a person avoids doing physical exercises, although they are the only safe source of solving his problems.

Analysis of research and publications. As noted by a number of researchers, it is an important indicator of improvement the effectiveness of classes is the interest of students. The analysis of modern scientific and methodological literature and the practice of physical education shows that the use of new types of physical culture and sports, physical exercises significantly activates the motor activity of those who are engaged in, increases their interest in physical culture, in particular, the use of callanetics in physical education classes, increases the effectiveness of classes and affects the formation of positive motivation to engage in physical education [1, 2].

As you know, callanetics is a slow, calm form of gymnastics with static load. It is highly effective and helps to reduce weight, body volumes and strengthening muscles.

Callanetics training is especially effective in developing flexibility. The combination of different spring inclines with static fixed inclines, as well as the sequence of exercises, which requires gradual stretching of a certain muscle group and increasing the amplitude of performance with each new exercise - all this provides an opportunity to more actively develop flexibility.

All exercises offered by callanetics for developing strength are based on using your own body weight. Power develops not only due to increased load, but also due to the number of repetitions of exercises.

In the arsenal of callanetics, there is a certain group of exercises that act on deep muscles that are almost not involved in normal daily human movements. Systematic exercise of these muscles significantly improves the appearance of female students, makes their figure slimmer, which in turn is a strong motive for classes [3].

The purpose of the study was to study the influence of exercises of the calanetics system on indicators of physical development and motor qualities of female students, the formation of the need for motor activity, increasing efficiency educational process.

The study was conducted on the basis of the Department of Physical Education of Kharkiv National University named after V. M. Karazina. 15 female students, whose average age was 18, took part in the study. The girls practiced calanetics twice a week, for an hour. Each experimental lesson consisted of three parts with mandatory consideration of general pedagogical principles.

In the preparatory part of the class, walking and its varieties were used to prepare the body for the future load (25% of the total class time). IN a set of exercises of the calanetics system was mainly performed. Mandatory exercises were performed to develop the strength of the back muscles, the abdominal press, and the girdle muscles of the upper limbs (in a statodynamic mode with alternating short periods of action and long rest intervals). Relaxation exercises were widely used, as well as breathing exercises (thoracic, abdominal and diaphragmatic breathing, which is performed as a rest after performing statodynamic work) (58% of the total time). In the final part of the class, stretching exercises and walking were used in combination with breathing exercises (17% of the total time).

Indicators were used to determine motor qualities: strength-flexion and extension of arms in a lying position (number of repetitions); raising straight legs to an angle of 90 on the

gymnastic wall (number of repetitions); flexibility - leaning forward while standing on a gymnastic bench (cm). The indicators were taken in May and again in October 2021.

Motor qualities	Initial measure ments	Changes at the end of the experiment	Percentage of changes
Flexion-extension of the arms in a supine position (quantity)	9	16	+78
Raising straight legs to an angle of 90° on the gymnastic wall (quantity)	9,6	15,7	+63.5
Flexibility (cm)	19,7	24,6	+24,8

According to the research, the dynamics of changes in motor activity indicators are observed. This distribution of material in the lesson, dynamism and specially selected exercises allow to increase the effectiveness of the impact of physical exertion on the level of strength abilities of female students, to

increase the level of flexibility, which contributes not only to the formation of the skills of correct posture, but also makes it slimmer.

Conclusions. Thus, as a result of the conducted research and analysis of the obtained data, it can be stated that purposeful and regular classes in callanetics have a positive effect on the body of female students, rather than complexes of general development exercises. At the same time, they cause changes in indicators of physical development, physical and mental well-being after classes, significant changes in motor qualities - strength and flexibility, as well as strengthen muscle tone and improve emotional state, which increases interest in physical culture.

Literature

1. Anikeev D.M. Motor activity in the lifestyle of student youth: author's abstract. Ph.D. with physics and sports: spec.24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups" / D. M. Anikeev. Kyiv, 2012, 20 p.
2. Apanasenko G. L. Level of health and physiological reserves of the organism / G. L. Apanasenko, L.P. Dolzhenko // Theory and

methods of physical education and sports. 2007. No. 1. - pp. 17-21.

3. O. V. Babeshko Step aerobics lessons at school / O. V. Babeshko // Physical education at school. 2007. No. 3. - P. 35-38.

4. Bazilevich N. Peculiarities of the health fitness organization "FitCurves" as a health-preserving technology for women / N. Bazilevich // Sports Bulletin of the Dnipro region. 2014. No. 2. - P. 4-8.

5. Bilyak Y.I. Functional training is a means of increasing the level of motor readiness of a person / Yu.I. Bilyak, N.A. Opryshko // Slobozhansky scientific and sports bulletin / M- of Education and Science of Ukraine, Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine [etc.]. 2009. No. 3. - P. 58-61.

6. Biletska V.V. Programming of stretching classes in the process of physical education of female students / V.V. Biletska, I.B. Bondarenko, Yu.V. Danylchenko // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. 2012. Issue 98. Volume III. - P. 58-61.

7. The use of modern health technologies in the physical culture and health activities of students / Viktoriya Ivanochko, Iryna Hrybovska [and others] // Problems of activation of recreational and health activities of the population: materials IX Vseukr.

science and practice conf. from international participation L., 2014. - P. 120 - 123.

8. Hryban H.P. Normation of physical exertion through self-assessment by students of the level of physical condition and work capacity / H.P. Hryban // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2012. No. 7 KhDAM: HIVNOK. 2012.

9. Gruzhevsky V.A. The expediency of using innovative technologies in the formation of personal-oriented motivation of students for physical education // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 3. 2014. - P.19-24.

10. Burbo Lucy. Callanetics - 10 minutes a day / Burbo Lucy // Fenix Publishing House, 2005. - 160 p.

11. Humen V. The influence of shaping classes on the physical condition of female students of higher educational institutions / V. Humen, M. Linets // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: nav. monogr. / Under the editorship Ermakova. Kharkiv, 2006. No. 11. - P. 31-35.

12. Yanikh V. Kalanetika / V. Yanikh, A. Zakharkina // AST Publishing House, 2007. - 62 p.

Корчевська О. Г.
Кафедра фізичного виховання та спорту
Харківській національний університет імені В.Н. Каразіна
Email: Korchevskajaksu@gmail.com

Ленська О.В.

старша викладачка

Email: ov.lenska@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Лапко С.В.

Email: Swetlana1871@ukr.net

Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДИНАМІКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ

Проблема дослідження особливостей адаптації іноземних студентів до умов життя та навчання в Україні є особливо актуальною в сучасних умовах формування міжнародної освітньої системи.

У сфері освіти проблема зіткнення культур спостерігається дуже виразно. Кількість іноземних студентів, які бажали здобути освіту в Україні, збільшувалася з кожним роком, особливо помітним був цей ріст у 2015-2021 рр. І перед Харківським національним медичним університетом

постало гостре питання, як успішно навчити та соціально адаптувати потік іноземних студентів.

Етапи адаптації іноземних студентів до нової мовної, соціокультурної та навчального середовища такі: входження до студентської середовища, засвоєння основних норм міжнародного колективу, формування стійкого позитивного ставлення до майбутньої професії, подолання «мовного бар'єру», посилення почуття академічної рівноправності. Для студентів основне значення має соціально-професійна адаптація, рівень якої залежить від об'єктивних та суб'єктивних причин. До суб'єктивних причин належить рівень готовності до сприйняття навчальної інформації, що передбачає наявність мотивації до навчання, володіння навичками самостійної навчальної діяльності та лінгвістичним апаратом для засвоєння професійної інформації та емоційно-вольову компоненту [3,5].

Іноземні студенти різних країн репрезентують різні етнічні групи.

Викладачам доводиться працювати з християнами (католики та православні), мусульманами різних течій (шиїти та суніти), буддистами, зороастрійцями, індуїстами. Різне релігійне світогляд, культурне виховання, різні системи

освіти та різний рівень підготовки, різні вікові діапазони - все це обумовлює надзвичайну неоднорідність аудиторії та, у свою чергу, значно ускладнює роботу викладача [1,2].

Аналіз робіт, присвячених проблемі соціальної адаптації особистості в інокультурній середі, показавши, що недостатньо вивчено питання внутрішньоособистісних змін, що відбуваються при різкій зміні всієї життєвої ситуації людини, яка постає перед проблемою вибору мотивів, орієнтації власної поведінки.

Більшість іноземних студентів ХНМУ приїхали з арабських країн. Однак і всередині арабської аудиторії є істотні відмінності в загальній культурі та здібностях до навчання між вихідцями з різних арабських країн. Досвід показує, що здібності до навчання у арабських студентів різних країн також різні.

Студенти з Марокко, Алжиру та Тунісу в основному вміють вчитися набагато краще за студентів з інших арабських країн. Це пояснюється збереженою в цих країнах із часів колонізації французької системи освіти. Знання іноземних мов допомагає легко сприймати на слух іншомовну інформацію. Такі студенти старанні, вміють

працювати самостійно, що позитивно впливає на результати навчання.

Неспокійна політична обстановка в Іраку, Палестині, Афганістані, Лівії, Ємені та інших країнах арабського світу надзвичайно негативно відбивається на психічному стані студентів із цих країн, а також на їх здібностях до навчання. Ці студенти імпульсивні, швидко залучаються до будь-якої навіть малоконфліктної ситуації, але, на жаль, важко налаштовуються на сприйняття та обробку інформації.

Релігія відкладає свій відбиток на освіту арабських студентів. Араби, які сповідують Іслам, по-різному здатні сприймати і засвоювати науковий матеріал. Особливо це стосується медичних дисциплін. Іслам забороняє зображати людину, гріхом є вивчення її внутрішньої будови. У країнах, де досі сповідується ортодоксальний Іслам (Саудівська Аравія, Судан), анатомія людини практично не вивчається. На підсвідомому рівні вони заперечують науку та пізнання як такі.

Анкетування показало, що соціально-адаптаційні проблеми є найбільшійшими: лише 10% респондентів не мали труднощів у перші місяці після приїзду на навчання до України. Основні труднощі, на які вказали іноземні студенти,

це побутові проблеми, незнання українських законів, кліматичні умови, бюрократія під час реєстрації, мовний бар'єр.

На процес пристосування іноземних студентів впливає багато факторів. У тому числі й індивідуальна психологічна гнучкість, особливості рідної культури, релігійні переконання, мовні здібності (у зв'язку з тим, що студенти навчаються англійською мовою, легше адаптуються ті, хто добре нею володіє) і навіть статі і вік: найбільш успішно адаптуються чоловіки віком від 20 до 25 років.

На думку іноземних студентів, серед домінуючих факторів успішної адаптації – на першому місці стоїть наявність добрих друзів та знайомих (45%). Важливо відзначити, що хоч майже третина респондентів (34%) не змогла дати чіткої та визначеної оцінки своїх взаємовідносин з викладачами, більш як половина опитаних характеризує ці відносини як добрі та позитивні. У 52% іноземних студентів складаються дружні відносини з українськими студентами, у 39% - приятельські, приязні і лише 9% відчують певну напруженість у відносинах.

У всіх сферах адаптації у 3-4 рази більше іноземних студентів – юнаків, ніж дівчат, мають проблеми, проте

спілкування з одногрупниками однаково складне для представників обох статей. На відміну від дівчат, юнакам понравилися люди, які проживають у нашій країні, незалежність та самостійність, інший спосіб життя, наявність земляків (по 100%) та навчання (90%), тоді як дівчата віддали перевагу культурі, погоді та пам'яткам міста Харкова .

Найважливішою умовою успішної роботи з іноземними студентами є створення студентського самоуправління серед іноземних студентів.

Оскільки соціальна адаптація пов'язана з успіхами у навчанні, психологічним комфортом, задоволеністю особистості професійним вибором, ступенем її включення до соціокультурного простору університету, участь у соціально-культурній діяльності є важливою ланкою для здобуття освіти у вузах України.

Аналізуючи та узагальнюючи вищезгадані, можна констатувати, що головне у роботі з адаптації іноземних студентів - це:

враховувати національно-психологічні особливості студентів під час виборів засобів психологічного впливу на представників різних регіонів;

використовувати педагогічні засоби, що сприяють швидшій адаптації іноземців до нової соціокультурної середовища та нової педагогічної системи.

Список літератури

1. Волкова В. П. Педагогіка. – К., 2001. – 352 с.
2. Бакіров В. С. Міжкультурна комунікація в університеті: історичний досвід і виклики сучасності / В. С. Бакіров, Н. І. Ушакова, Л. М. Хижняк // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. - Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» - Випуск 39. – Харків, 2017 р. – С. 286-293.
3. Васецька Л. І. Формування міжкультурної компетенції у процесі навчання професійної комунікації іноземних студентів. / Л. І. Васецька // Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів не філологів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. - Запоріжжя, 2008. - С. 33-36.
4. Грещук Р. Я. Проблема адаптації та міжкультурної толерантності в навчальному процесі / Р. Я. Грещук // Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів-

нефілологів. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. - Запоріжжя, 2008. - С. 44-46.

5. Leszek Korporowicz. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego/ Mosty nadziei. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego. – Kraków 2016. – S.10.

6. Микитась В. Давньоукраїнські студенти і професори / В. Микитась. – К. : Абрис, 1994. – 28 с.

7. Роммель К. Д. Спогади про моє життя та мій час / К. Д. фон Роммель. – Х.: Майдан, 2001. – 235 с.

Kulikova Olga Volodymyrivna

3rd year student, 25th group, III Faculty of Medicine

Email: ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua

Scientific adviser: Senior Lecturer Stratii Nataliia Volodymyrivna

Email: nv.stratii@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO OVERCOME STRESS

During the war, people experience different emotions and have different levels of stress because they all find themselves in

completely different conditions. Some people live in frontline cities, some in occupied settlements, and some in relatively safe rear cities of Ukraine or abroad. That is why stress manifests itself in different forms and causes many symptoms on the mental and physiological levels. On a psychological level, this manifests itself in the form of irritability, anxiety, rage and animosity, panic, anxiety, and sleeplessness. Psychological stress causes physiological problems. This is caused by inherent muscle tension, which contributes to the of tension or pain in the nape of the neck and back. [1]

One of the best methods of overcoming stress is exercising. This will work to minimize the stress factors adrenaline and cortisol (which are related to the physiological response to anxiety). Sport as well promotes the production of endorphins (neurotransmitters, which are natural anesthetics and are involved in the betterment of mood). Sport can become a meditation that helps us to distract from obsessive thoughts. Repetition of movements when doing physical exercises allows you to focus on yourself, not on bad thoughts. This focus will help maintain calmness and clarity thought. Through periodic fitness, a person can lose weight, improve endurance and resistance, get stronger,

and improve their health. It will allow you to gain control over yourself and the situation, as well as feel more confident. [1,2]

Useful activities can include: running, brisk walking, cycling, playing soccer or tennis, favorite types of dancing, etc. Moderate muscle strengthening exercises can also help. In the current situation, you should choose a sport not only based on your own preferences, but also depending on the conditions and possibilities, so that it is safe for your health and life. For example, sit-ups, breathing exercises, yoga, or relaxation exercises can help distract you in a shelter or corridor during an air raid. People who are able to walk freely in a park or stadium can choose to go for a walk, bike ride, or jog. And yet, even going up to the eighth floor of a high-rise building by stairs instead of an elevator can be a useful tool for dealing with chronic stress. [3]

So, from the above, we can say that sport is considered one of the non-medicated methods of self-soothing that can really help relieve stress and maintain our psychological state in this extremely difficult time for us.

Literature

1. Psychology of stress: a textbook / L.B. Naugolnik - Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015.324 c.

2. Vasilyuk F.E. Psychology of Experience - 1984.
3. Vodopianova N.E. Psychodiagnostics of stress. - 2009. - 336 с.

Куций Денис Васильович
старший викладач

Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Кириченко Михайло Петрович

кандидат медичних наук, доцент

Email: mp.kyrychenko@knmu.edu.ua

Кафедра фізіології

Харківський національний медичний університет

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЙ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП У ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Вступ. Незважаючи на значні успіхи, досягнуті фахівцями у галузі оздоровчих тренувань, в цілому, проблема адаптації до запропонованих навантажень нині ще далека до повного вирішення.

Оздоровче тренування – це комплексне поняття, що включає дані поглибленого і динамічного дослідження, дані психологічного контролю та педагогічного тестування на основі педагогічних спостережень. Узагальнення такої

різноманітної за змістом інформації під силу педагогам-тренерам, які працюють із цією категорією осіб. Сучасний рівень проведених оздоровчих тренувань передбачає поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень не тільки у молодих людей, а й у осіб зрілого віку. І хоча, об'єктивний статус людей, які тренуються навіть у групі з великим діапазоном за віком, може бути однаковим, на початку тренувальної програми, то надалі представники старших вікових груп, як правило, починають відставати за своїми функціональними показниками від молодих [1, 2, 4].

Серед факторів, що лімітують це прогресування, є дихальна система, акомодативні можливості респіраторної системи, а також максимальне споживання кисню, що є одним із найбільш об'єктивних показників ефективності тренувальних навантажень [3].

Різні види м'язових вправ надають пряме чи непряме вплив на дихальні рухи та покращують вентиляцію повітря в легені, включаючи обмін кисню та вуглекислоти в легені, між повітрям та кров'ю, а також використання кисню тканинами організму [1, 2, 3]. Під час тренування відбуваються зміни у положенні грудної клітки. Вони забезпечують дихання та здійснюються скелетними м'язами.

Дихання, незалежно від віку, поєднується зі всіма виконуваними рухами.

На початку тренувальної оздоровчої програми виконання запропонованих вправ може бути недосконалим. Вдих і видих не збігаються з розширенням або звуженням грудної клітки, що викликається тим чи іншим рухом чи вправою. Дихання часто затримується. Забезпечення необхідної вентиляції легень здійснюється за рахунок значного збільшення частоти дихання. Дихання стає більш поверхневим, газообмін у легенях – неповноцінним, значно збільшується робота дихальних м'язів.

Через певний відрізок години проведених тренувань дихання поглиблюється, частота стає меншою та газообмін у легенях покращується [3]. Надалі адаптаційні можливості дихальної системи молодих збільшуються залежно від різноманітності, темпу, ступеня складності, дозування та кількості м'язів, що беруть участь в окремих управах, а у осіб старшої вікової групи ці фактори починають грати роль обмежувачів.

Мета дослідження. Порівняльна оцінка динаміки показників функції зовнішнього дихання у осіб молодшого та

старшого віку у процесі проведення оздоровчої тренувальної програми.

Матеріал та методи дослідження. Робота проводилася на базі ДЮСШ із групою жінок у кількості 19 осіб. Група була розділена залежно від вікового діапазону: на групу А (середній вік 23 роки) – 12 жінок та групу Б (середній вік 52 роки) – 7 жінок. До проведення систематичних та регулярних тренувань аеробною гімнастикою, що беруть участь, спеціальною руховою активністю не займалися. Усі вони були практично здоровими, з приблизно однаковими базовими показниками функції зовнішнього дихання, з невеликими відхиленнями від норми у бік зменшення часу затримки дихання. Вимірювався зріст, вага, окружність грудної клітки та живота на вдиху, видиху, в паузі, екскурсія грудної клітки та живота, життєва ємність легень, функціональні проби із затримкою дихання на вдиху, видиху, проба Тіффно-Вотчала, Розенталя та пневмотахометрія. Крім того, визначався артеріальний тиск та електрокардіограма [4].

Для визначення щільності та тривалості тренування використовувався метод хронометражу. Вивчався також характер фізіологічної кривої щодо реакції пульсу, частоти

серцевих скорочень, величини артеріального тиску, життєвої ємності легень, ручної динамометрії.

В оздоровчих тренуваннях використовувалися методи аеробної гімнастики. Тривалість тренування становила 60 хвилин. Вона включала: підготовчу частину (10 хвилин), основну (40 хвилин), що складається з комбінацій швидких та повільних упражнень, а також заключну частину (10 хвилин), до якої входили дихальні управи, розтягування, релаксація. Особлива увага приділялася формуванню правильної постави, поєднання фаз дихання з рухами. Давались пояснення про вплив на організм окремих вправ. Тренувальні комплекси виконували двічі на тиждень. Загальна щільність тренувань у перші 3 місяці становила 50%, а надалі була збільшена до 75%. Щодня, крім двох тренувань на тиждень, усі учасники виконували обов'язкові щоденні домашні завдання у формі ранкової гігієнічної гімнастики (10-15 хв), ходьби до 3 км. Обов'язковим було повторення окремих вправ, що застосовуються в аеробних тренуваннях, у домашніх умовах, а також тоді, коли не були передбачені заняття у групі. Модифікація вправ із затримкою дихання на вдиху та видиху, використовувалися вправи із затримкою дихання при різних положеннях тіла (стоячи, сидячи, лежачи

на животі, лежачи на спині) перед тренуванням, після різних частин тренування та наприкінці тренування.

Результати та їх обговорення. Перші об'єктивні ознаки покращення функції зовнішнього дихання у представниць підгрупи А стали помітними вже через 1,5 місяці проведених тренувань (37% всіх тих, що обстежуються). До кінця 3 місяця вся підгрупа А досягла 100% нормалізації функції зовнішнього дихання (особливо за пробами із затримкою дихання), в той час, як ця нормалізація відзначалася лише у половини учасниць з підгрупи Б. До 5 місяців проведених тренувань у 9 жінок підгрупи А відзначалася тенденція до збільшення резистентності функції зовнішнього дихання, що була обумовлена збільшенням обсягів тренувальних навантажень.

Жодна з учасниць із підгрупи Б не продемонструвала динамічні показники, що конкурують із підгрупою А, які характеризують збільшення резистентності органів дихання на фізичне навантаження. Тим не менш, досягнуті показники нормалізації функції зовнішнього дихання були стабільними. У молодих людей адаптація до фізичних навантажень відбувається швидше, ніж у старшої вікової групи. При цьому формується оптимальне співвідношення числа та глибини

дихальних рухів. Об'єм повітря, що проходить через легкі, збільшується. Цей процес змінює і характер дихання у стані спокою. Забезпечується рівномірна доля у диханні всіх частин легень. Дихання стає достатнім та сповільненим (до 10-12 за хвилину) у молодих. Перебуваючи у прямої залежності від еластичності легеневої тканини (а у молодих вона виражена порівняно зі старшими віковими групами), покращується вентиляція легень. Дихання стає глибшим. Поступаючи в легені, повітря добре перемішується та забезпечує повноцінне надходження кислорода до даху. Цьому сприяє повніше розправлення легень. Але в учасників старшого віку через вікові зміни у легеневій тканині цей процес відбувається повільніше. Але загалом у групі відзначалася позитивна динаміка. У всіх учасниць експерименту внаслідок впливу елементів аеробної гімнастики тривалістю 6-8 місяців відзначалася нормалізація функцій зовнішнього дихання.

Обов'язковою умовою ефективного управління оздоровчим тренуванням є контроль поточного стану тих, хто тренується як у об'єктивному, так і у суб'єктивному сенсі. Це допоможе під час тренувань проводити корекцію наміченої програми. Внаслідок цих корекцій приймаються до уваги як

елементи тренувального впливу, так і зміни стану об'єктів, що тренуються. Ми це називаємо вирішенням проміжних завдань оздоровчого тренування. Замикається система формуванням зворотного зв'язку між учасниками та тренером. Для ефективного управління та проведення тренування необхідно вирішити проблему побудови моделей найсильніших учасників, які першими починають демонструвати позитивні результати, порівняно з іншими. З іншого боку, необхідно орієнтуватися і на тих, що відстають від програми оздоровчого тренування. У тренера завжди має бути уявлення про ідеальний варіант, до образу якого він прагне наблизити якомога більше учасників. Загалом відстань між цими двома крайніми точками має бути якнайменшою. Проте, суб'єктивних уявлень мало. Якщо цього досягти не вдається з об'єктивних причин, тоді виникає необхідність поділу тих, хто тренується на підставі теоретичних та практичних розробок передбачуваних оздоровчих результатів. У нашому випадку дистанція між цими параметрами була мінімальна, оскільки представники підгрупи А та Б демонстрували приблизно однакові показники фізичної, технічної, тактичної, психологічної, функціональної та теоретичної підготовки. Надалі цю однорідність було порушено і підгрупа А стала

демонструвати вищі показники, кращі результати під час тренувань. Однією з перших ознак цього стала різниця у годині необхідного для відновлення основних психосоматичних параметрів після закінчення тренування. Тому в процесі відбору учасниць оздоровчої програми стає очевидною важливість окремих характеристик кількісної та якісної підготовки до регулярних та систематичних навантажень, що пред'являються у майбутньому. Однією з таких характеристик є функція зовнішнього дихання, що дозволяє з певним ступенем умовності встановити вікові межі, що найбільш сприятливі для досягнення позитивного результату.

При плануванні очікуваного кінцевого результату необхідно брати до уваги фактор естетичних можливостей. Наприклад, у жіночому оздоровчому тренуванні кінцевий результат певною мірою визначається естетичними поглядами та можливостями учасників.

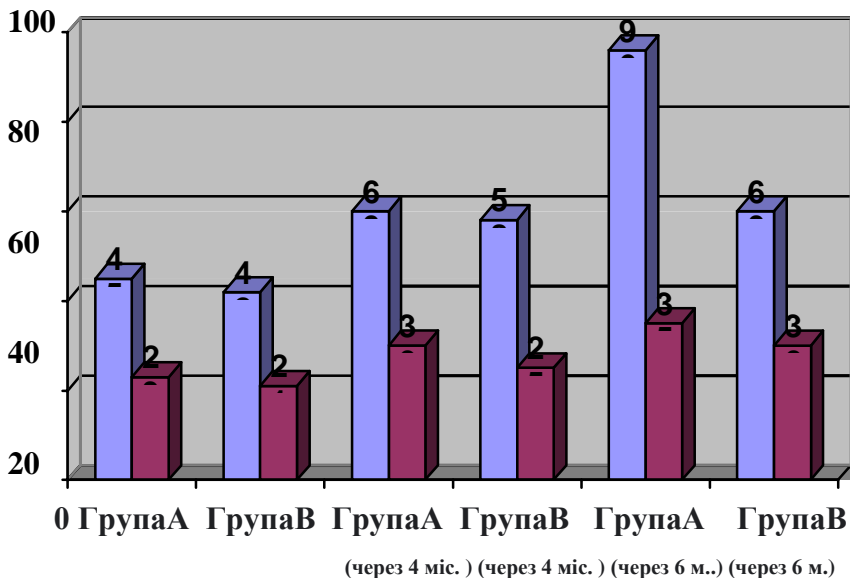


Рисунок 1. Динаміка показників зміни функції зовнішнього дихання

Висновки:

1. Аналіз функції зовнішнього дихання дозволяє скласти об'єктивне уявлення про розвиток адаптаційних можливостей дихальної системи на фізичні навантаження, що поступово зростають, при проведенні регулярних та систематичних оздоровчих тренувань незалежно від віку жінок, що тренуються.

2. Загальне проведення тренувальних занять у групі, до складу якої входить широкий діапазон учасників, є доцільним лише на початкових етапах здійснення оздоровчої програми, коли головною метою є стабілізація та нормалізація недостатньої функції зовнішнього дихання.

3. Після досягнення нормалізації функції зовнішнього дихання "молодші" та "старші" вікові групи повинні тренуватися окремо.

Література

1. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 395с.
2. Карпюк І. Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення / І. Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №11. – С. 33-39.
3. Шашлов М. І. Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді / М. І. Шашлов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Випуск 10 (141). – Київ. – 2021. – С. 135-137.

4. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Ефективність інноваційних систем оздоровчого тренування / О. В. Косянчук, В. Г. Тодорова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Випуск 10(155). – Київ. – 2022. – С. 94-99.

5. Андрєєва О., Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності / О. Андрєєва, А. Гакман // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. - Випуск (33). – Луцьк. – 2019. – С. 34-39.

6. Дудіцька С. П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку / С. П. Дудіцька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. - 2019. Вип. 3(111).19. - С. 209–213.

Лазуренко В.В.
доктор медичних наук, професор
завідувачка кафедри акушерства та гінекології №2
Харківський національний медичний університет
Email: vv.lazurenko@knmu.edu.ua

Старкова І.В.
кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри акушерства та гінекології №2
Харківський національний медичний університет
Email: iv.starkova@knmu.edu.ua

Тіщенко О.М.
кандидат медичних наук
асистент кафедри акушерства та гінекології №2
Харківський національний медичний університет
Email: om.tishchenko@knmu.edu.ua

Старкова В.Д.
студентка II курсу, III медичний факультет
Харківський національний медичний університет
Email: vdstarkova.3m21@knmu.edu.ua

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ОСТЕОПОРТИЧНИХ ПЕРЕЛОМІВ У ЖІНОК С ГІПОКІНЕЗІЄЮ

В Україні остеопороз розглядається як дуже поширена проблема зі збільшенням частоти появи в період менопаузи або серед жінок після 50 років. Захворювання є системним, виникає на тлі зменшення вживання та засвоєння кальцію, недостатнього фізичного навантаження, ожиріння, деяких

інших ендокринних порушень тощо. Клінічна картина остеопорозу характеризується суттєвим зниженням об'єму кісткової тканини, що призводить до виникнення найскладніших патологічних станів – остеопоротичних переломів. Вказані порушення іноді з'являються при звичайній фізичній активності й часто призводять до інвалідизації жінки.

Спосіб життя в сучасній Україні характеризується наявністю поширеного фактора, яким є гіпокінезія – обмеження об'єму м'язової активності. Розповсюдження цього чинника зумовлено перерозподілом праці людини в бік розумової або з використанням автоматизації, а також комп'ютеризації. Разом з тим, численні дослідження демонструють негативний вплив гіпокінезії на людину у вигляді змін у серцево-судинній й кістково-м'язовій системах, негативний вплив на нервову систему й органи дихання, формування порушень у репродуктивних органах, і, як наслідок, патологічний перебіг вагітності й пологів [1,2].

Метою роботи є необхідність показати значущість фізичних вправ для запобігання остеопоротичних переломів у жінок, що тривалий час перебували в умовах гіпокінезії.

Обстежено 60 жінок з передумовами розвитку остеопорозу, яких розподілене на дві рівноцінні за кількістю спостережень клінічні групи. Першу (основну) групу склали пацієнтки, які разом зі стандартним призначенням препарату, який містить кальцій, виконували спеціальні фізичні вправи. У другу групу (група порівняння) увійшли жінки, які отримували лише кальцій за загальноприйнятою методикою. В дослідженні брали участь пацієнтки у віці 50 – 55 років які перебували в умовах гіпокінезії 15-20 років, по 8-10 годин щодня. Жінки заперечували наявність інших шкідливих факторів та будь-яких травматичних ушкоджень кістково-м'язового апарату в анамнезі. Групи спостережень обрано таким чином, щоб усі випадки супроводжувалися початком порушень менструального циклу або взагалі відсутністю менструацій, що демонструє фізіологічні вікові зміни в організмі.

Усі обстежені жінки обох груп мали скарги на тупий біль у спині та ногах, загальну слабкість, підвищену фізичну стомлюваність. У пацієток обох груп проведено лабораторне визначення загального кальцію в сироватці крові, який був нижче норми й склав $2,1 \pm 0,1$ ммоль/л в основній групі та $2,09 \pm 0,12$ ммоль/л у групі порівняння. Таким чином, на

підставі вищевикладеного, ми зробили висновок про те, що існують передумови розвитку остеопорозу.

У зв'язку з представленим лабораторним показником, жінкам обох груп призначено препарат кальцію за загальноприйнятною схемою.

Додатково пацієнткам першої групи було рекомендовано проводити виконання спеціальних фізичних вправ із залученням великих суглобів рук та ніг. Вправи для рук включали махи, згинання та різноманітні обертання, іноді з використанням невеликих гантелей, загальна маса яких становила 1 кг. Тренінг ніг був сформований із комплексу присідань, випадів та їх підйомів. Обов'язковим етапом фізичного навантаження були вправи для м'язів спини: нахили прості і з вагою до 1,5 кг, розведення рук з гумкою-еспандером.

Представлене тренування використовувалося жінкою щодня протягом двох місяців. Вправи виявилися дуже простими та не вимагали спеціальної фізичної підготовки жінки. Час виконання складав 15-20 хвилин.

Оцінку стану в обстежених групах проводили через 6 місяців після закінчення курсу вживання препаратів кальцію. При цьому було виявлено, що більшість жінок основної групи

(25 спостережень, 83,3 %) продовжили регулярно виконувати розроблений комплекс фізичних вправ. Результатом цього з'явилося покращення загального стану жінок (100 %) першої групи: зникли стомлюваність, тупий біль у ногах і спині, з'явилася бадьорість.

Катамнез у жінок другої групи характеризувався поліпшенням загального стану у 20 випадках (66,7 %), а біль зник тільки у 10 жінок (33,3 %), хоча усі інші учасниці спостереження відмічали зменшення інтенсивності болю. Крім того, слід зазначити, що у групі порівняння в одному випадку (3,3 %) трапився перелом правої променевої кістки при виконанні звичайних домашніх справ. Також одно спостереження (3,3 %) у цієї групи продемонструвало вивих надп'яtkово-гомiлкового суглоба.

Таким чином, з метою профiлактики остеопоротичних переломiв у жiнок з тенденцiєю до розвитку остеопорозу й тривалим обмеженням об'єму м'язової активностi необхідно використовувати препарати кальцiю та регулярно виконувати комплекс фiзичних вправ, спрямованих на укрiплення м'язiв нiг, рук та спини.

Список використаних джерел:

1. Веселовська В. О. Вплив гіпокінезії на організм людини // Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів / ЖДУ ім. І. Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 452-455.
2. Слинько Ю.О. Недостатня рухова активність та її вплив на стан організму людини // Медицина сьогодні і завтра. 2014. № 2-3. С.186-189.

Lenskaya O.V.

Senior teacher

Email: ov.lenska@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

Korchevska O.G.

Department of Physical education and sports

Kharkiv National University named after V.N. Karazina

Email: Korchevskajaksu@gmail.com

Lapko S.V.

Email: Swetlana1871@ukr.net

Kharkiv regional center of professional education

"Polygraphic media technologies and mechanical engineering"

Lobanova O.V.

Email: refereevoll@gmail.com

Kharkiv Academy of Continuous Education

INCREASING THE EFFICIENCY OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF MEDICAL STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The profession of a doctor is associated with considerable mental and physical stress. The difficult socio-economic conditions that have developed in the field of medicine, the imperfect policy in the field of providing the medical field and protecting medical workers, the problem of the steady increase in the average age of the population of Ukraine — all this imposes

additional requirements on the specialists of medical institutions, including the ability to withstand difficult working conditions, resistance to stress, endurance, etc.

In this regard, at present, the attention of specialists is focused on the problem of developing professionally important qualities of a doctor's personality, which can be solved in the process of professional and applied training of medical students. On the basis of the conducted research, specialists identified and systematized the professionally important characteristics of future doctors, which show that such qualities of a modern specialist as resistance to stress, balance, optimal level of anxiety, work capacity and, above all, health are valued. Among the requirements for the professionally important personality qualities of a medical specialist are endurance, low fatigue, high work capacity, strength qualities, as well as willpower, purposefulness, neuropsychological stability, and the presence of a wide range of functional capabilities of the cardiovascular system and musculoskeletal system. Today, there are very important questions related to the influence of physical education on the development of the personality of a specialist in the medical field.

A student - a future doctor, in this case, a person directed to medicine, must have a huge number of interconnected socially

valuable traits. Among them are reason, emotions, will, skill, conviction, intuition, self-control, self-criticism, love, hate, passion, impulsiveness, etc. These qualities have both natural features and those that are formed in the process of psychological and pedagogical training.

Any influence on the student is carried out through his individual characteristics: temperament, originality of character, abilities, interests, inclinations, which allow choosing the most effective ways of interaction of the individual with the surrounding world.

The professional development of a doctor is a complex, long and controversial process that includes various substantive and structural components. It depends, first of all, on external conditions. During a person's life, the profession itself changes, society's demands on it, the relationship of this 148 profession with other professions. The motivational sphere of professional activity, its mentality and spiritual values can be transformed.

T.K. Bugayova, researching the psychological characteristics of medical students, established that during their studies at a medical university, their professional qualities undergo significant changes, in many ways bringing students closer to the personality of a real doctor, but the level of formation

of these qualities does not always meet the requirements for ensuring high indicators of professional activity and maintaining health of medical personnel [1].

However, it is unfortunate to determine that studying in higher medical educational institutions does not contribute to strengthening the health of students. A high level of academic workload, amounting to more than 36-40 hours per week, its uneven distribution during the academic day and week, the absence of a long lunch break, the disorganized organization of free time outside of educational activities - all this negatively affects the indicators of the functional state of the body of medical students [2].

When developing a system of measures to increase the level of motor activity of students of medical specialties, it is necessary to take into account the peculiarities of the doctor's professional activity, such as the absence of total expenditure of muscle effort during relatively local movements and the growing requirements for emergency processing of a large volume of sensory information and the need to perform rapid psychomotor reactions. The specific working conditions require the doctor to have a fairly high level of static endurance of the muscles of the

arms and trunk, excellent coordination of hands and fingers with relative immobility of the lower limbs.

A student's professional training involves the harmonious development of physical, spiritual-moral and spiritual-aesthetic qualities. Specialists who carry out medical activities face the task of not only professional training, but also the formation of spiritual and physical qualities, the main ones of which are high culture, humanism, the ability to communicate with sick people, appearance, manner of behavior. All this should correspond to optimism, organization, cheerfulness, courage, and courage. Thus, physical education is extremely important not only for preserving the health of student youth who are studying medicine, but also for the professional development of a doctor's personality. In order to improve the health of students of higher medical educational institutions, it is necessary to first of all use the means of physical culture and sports, aimed at increasing the development of motor qualities.

Education of general endurance takes place with the help of exercises performed at an average pace, with long-term work of large muscle groups: long-term running at a slow pace, cross-country skiing, sports games (volleyball, basketball, tennis, football, badminton, etc.), swimming.

Self-confidence, endurance, perseverance are formed when performing exercises that contain elements of risk and danger, as well as 149 repeated exercises with sufficient physical load using the competitive method.

Reducing nervous fatigue is achieved by relaxing the muscles and fully relaxing the motor apparatus, actively switching attention to performing exercises (yoga, calanetics).

Complexes of qualities that determine the success of studies in junior and senior courses differ significantly in the ratio of cognitive abilities and communicative characteristics. In junior courses, qualities that determine a high level of development of cognitive abilities play a leading role, and much less importance is attached to organizational and willpower qualities. In senior courses, they remain key.

LITERATURE

1. V. M. Vasylyuk Pedagogical and social priorities for improving the system of physical education of student youth / V. M. Vasylyuk // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. – 2013. – No. 5 – P.13–17.

2. Hladoshchuk O. G. Pedagogical conditions for improving the culture of health promotion of students in the system of physical education in a higher educational institution: author's review. thesis ... candidate ped. Sciences / O. H. Hladoshchuk. - K., 2008. - 20 s.
3. Dolzhenko L.P. Physical fitness and functional characteristics of students with different levels of physical health: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree of physical sciences exit : spec. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups" / L. P. Dolzhenko. - Kyiv, 2007. - 21 p.
4. Yeromina O. L. Sports medicine: teaching method. manual [for students honey. Faculty] / O. L. Yeromina, L. I. Kotova. – Poltava: Ukrainian Medical Dental Academy, 2005. – 44 p.
5. Korobeinikov G. V. Peculiarities of physical development in medical students with different levels of health / G. V. Korobeinikov, L. V. Morska // Actual problems of physical culture and sport. – 2004. – No. 2 – pp. 95–100.
6. Nikolaychuk I. Yu. The formation of spiritual and physical qualities of students in the system of physical education of a medical university: autoref. thesis for obtaining sciences. 150 candidate degrees. ped. Sciences: spec. 13.00.07 "Theory and

method of education" / I. Yu. Nikolaychuk. – Luhansk, 2008. – 20 p.

7. Domashenko A. Formation of the national system of physical education of student youth of Ukraine / A. Domashenko, R. Raevsky, S. Kanishevsky // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. – 2003. – No. 16. – P. 16–23. 8. M.V. Dutchak. Fashion for health is eternal / M.V. Dutchak // Government courier. - June 2 2007 - No. 96. - P. 10.

Lobanova O.V.

Email: efereevoll@gmail.com

Kharkiv Academy of Continuous Education

Lenskaya O.V.

Senior lecturer

Email: ov.lenska@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS FOR FOREIGN MEDICAL STUDENTS

The profession of a doctor requires a comprehensively developed personality, both physically and spiritually, capable of

actively acting in conditions of global crisis and disasters. This involves a reorientation of the goals and tasks facing the physical education of medical students with an emphasis on the role of this subject, because for a doctor, the need to take responsibility not only for his own fate, but also for the fate of many people comes to the fore.

To solve complex tasks, a future medical student must have well-developed motor skills. Dexterity occupies one of the central places of motor activity. It has the most diverse connections with other physical qualities, closely related to motor skills and therefore has the most complex character.

Dexterity is a complex psychophysical complex that includes the ability to distribute and concentrate attention, the ability to orientate quickly, think quickly, direct volitional efforts to manage emotions and perform complex coordination actions.

The main parameters for measuring dexterity are the coordination complexity of movements and motor actions.

Instead of the existing basic term "dexterity", which is very ambiguous and vague, the term "coordinative abilities" (KZ) was introduced into theory and practice and began to talk about the system of such abilities and the need for a differentiated approach to their development.

A nimble person learns new movements quite quickly and is capable of quickly rebuilding them. Dexterity depends on the activity of analyzers and, above all, motor. Coordination abilities largely determine the success of a future doctor. The final result depends on the level of development, hence the ability to quickly and efficiently make decisions related to professional activity, that is, the health and often even the life of the patient.

In connection with the integration of Ukraine into the international educational space, the number of foreign students who want to become a doctor has also increased. These are mainly students from Africa, the Near East, Central Asia and Asia.

During classes with this category of students, in the first year of study, it was established that some dexterity and coordination exercises performed in the preparatory part of the class cause them difficulties.

All suggested exercises contain coordination and complex-coordination movements. It was difficult for students to understand the performance technique, which indicates that it is insufficient development of dexterity, operative thinking and other psychophysical and psychoemotional qualities necessary for successfully mastering the profession of a doctor.

Having selected a group of subjects, testing was conducted to determine the level of coordination abilities of foreign medical students and to further develop the methodology for its improvement.

The group included 30 people from India and 30 people from the Near East. According to the results of the first test, in which the students had to run with a cross step to the left (right) side, for a distance of 18 m (the grade was "completed", "not fulfilled"), the best result was shown by students from the countries of the Near East (table 1).

Table 1

Region	Done		Not done	
	Number students	%	Number students	%
Near East	21	70	9	30
India	17	56,6	13	43,4

The second test was an exercise:

The starting position is the main stand.

At once - the left hand to the side; two - right hand to the side; three - left hand up; four - right hand up; five - left hand forward; six - right hand forward; seven - left hand down; eight - the right

hand down (the exercise is performed with an increase in the tempo of the maximum). The results are given below (Table 2)

Table 2

Region	Done		Not done	
	Number students	%	Number students	%
Near East	14	46,6	16	53,4
India	8	26,6	22	73,4

The third test was: throwing a volleyball up with a clap behind the back (10 or more times in a row - "excellent"; 7 or more times in a row - "good"; 5 times or more - "satisfactorily"; 2 or more - "unsatisfactory"). (Table 3).

Table 3

Region	mark							
	5	%	4	%	3	%	2	%
Near East	7	23,3	9	30	9	30	5	16,7
India	0	-	7	23,4	13	43,3	10	33,3

Thus, the results revealed a low level of coordination abilities of foreign medical students. The problem with students from India turned out to be especially acute. Such indicators significantly affect the further formation of a medical student as a professional. The oral survey showed that this group of students is quite small, and often not at all paid attention to the development of coordination abilities. They did not attend physical education classes, did not participate in sports, because of their social status and religion. Therefore, the teachers created a set of exercises, taking into account the ethnic characteristics of medical students, the effectiveness of which is the next stage of research.

LITERATURE

1. Ihor Kazmirchuk. Physical culture as an organizational and educational factor for the adaptation of foreign students in higher educational institutions of Ukraine / Current issues of the organization of education of foreign students in the European educational space: materials of the international scientific and methodological conference (Ternopil, May 13-16, 2014) - Ternopil: Ternopil National Technical University Ivan Pulyu University, 2014. - P.181-184.

2. Shcherbyak Yu.A. Peculiarities of adaptation of foreign students to study in Ukraine (on the example of TNEU) // Collection of research papers. Pedagogical almanac. Issue 25. – Kherson. – 2015. – P. 136-144.

3. Dovhodko T. Adaptation of foreign students to the educational environment of Ukraine /T. Dovgodko //Pedagogy and psychology of professional education. - 2013. - No. 2. - P.114-120.

Lenskaya O.V.
Senior teacher
Email: ov.lenska@knmu.edu.ua
Department of Physical Education and Health
Kharkiv National Medical University
Korchevska O.G.
Department of Physical education and sports
Kharkiv National University named after V.N. Karazina
Email: Korchevskajaksu@gmail.com
Lobanova O.V.
Email: refereevoll@gmail.com
Kharkiv Academy of Continuous Education

SCIENTIFIC RESEARCH METHODOLOGY FOR DETERMINING THE CONTENT OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MEDICAL STUDENTS UNIVERSITIES

Introduction. The profession of a doctor is associated with considerable mental and physical stress. In this regard, attention is currently focused on the problem of developing professionally important qualities of a specialist's personality, which can be solved in the process of professional training of medical students [1]. On the basis of the conducted research, specialists identified and systematized professionally important characteristics of future specialists, which show that such qualities

of a modern specialist as stress resistance, balance, optimal level are valued anxiety, work capacity and, above all, health. Among the requirements for the professionally important personality qualities of a specialist doctor, M.M. Filonenko notes endurance, strength qualities, as well as willpower, purposefulness, neuropsychological stability, and the presence of a wide range of functional capabilities of the cardiovascular system and musculoskeletal system. Today, specialists are interested in issues related to the influence of physical education on the development of the personality of a medical specialist. I.Yu. Nikolaychuk, researching the psychological characteristics of medical students, found that during their studies at a medical university, their professional qualities undergo significant changes, in many ways bringing students closer to the person of a real doctor, but the level of formation of these qualities does not always meet the requirements for ensuring high indicators of professional activity and health preservation of medical staff. The professional development of a doctor consists of the level of physical and psychological adaptation to professional activity.

Yes, I.Yu.Nikolaychuk suggests that when developing a system of measures to increase the level of physical activity of students of medical specialties, they should take into account the

peculiarities of the professional activity of a doctor, such as the absence of total expenditure of muscle effort during relatively local movements and the growing demands of emergency processing of a large volume of sensory information and the need to perform quick psychomotor reactions. The author claims that the specific working conditions require the doctor to have a fairly high level of static endurance of the muscles of the arms and trunk, excellent coordination of hands and fingers with relative immobility of the lower limbs [1, 7].

Despite a sufficient number of studies aimed at studying the characteristics of the body of students of higher medical educational institutions, among the studies of domestic specialists, we did not find any that were aimed at studying the characteristics of the physical condition and the level of professionally important qualities of medical students. The study of literary sources showed that specialists, considering the issue of physical education of students of higher medical educational institutions, do not pay enough attention to the justification of the necessary professional mental and spiritual-physical qualities of the doctor's personality and to the elucidation of the influence of physical rehabilitation, physical culture and sports on the education of these qualities, as well as determined the choice of the research topic.

In order to clarify the methodology of the scientific search for the content of professionally significant mental and physical qualities of a doctor, we conduct research in which students of the 1st - 6th years of the Kharkiv National Medical University participate.

The purpose and tasks of the work: to analyze indicators of the physical condition of students. To reveal the peculiarities of professional and applied orientation of physical training in training and education of habits for a healthy lifestyle of a doctor.

During the research, biological methods of determining the functional capabilities and physical development of the students' body, methods of mathematical statistics were used. The object of the study was the morpho-functional indicators of medical students, and the subject of the study was the peculiarities of physical development, adaptation potential and physical condition of the subjects.

30 male and 90 female students of the Kharkiv National Medical University participated in the study.

Assessment of the level of development of physical qualities and motor abilities is carried out according to the results of testing based on various tests.

Test No. 1. Raising the legs to <90 . Average indicator. Men - 4.8.

Women - 4.

Test No. 2. Sit down from a lying position in 1 minute. Men- 3.9.

Women - 3.5.

Test No. 3. From the squatting position, take the lying position.

Men - 4.8. Women - 3.8.

Test No. 4. Shuttle race 4X 9 m. Men - 3.2. Women- 2.8.

The average indicators indicate a low level physical qualities of medical students.

Determination of anthropometric indicators of medical students showed that the average body length of men is 176 cm ($S = 5$ cm), and of women - 165 cm ($S = 5.6$ cm). At the same time, the body weight is 73.3 kg ($S = 8.68$ kg) and 52.8 kg ($S = 7.60$ kg) in men and women, respectively. The calculations made it possible to establish that the average Quetelet index is 21.34 ($S = 2.11$) and 20.88 ($S = 2.87$) in men and women, respectively, which shows the harmonious development of the subjects. However, it turned out that among the examined men, 3.4% ($n=1$) were overweight and 3.4% ($n=1$) - deficiency of body weight. Among women, deviations from the norm occur much more often: 8.7% ($n=8$) of the examined have overweight, and 14.1% ($n=13$) - body weight deficiency. The study showed that the volume of the

thoracic cage (CGC) in men is 90.07 cm (S = 5.66 cm), and in women it is 85.23 cm (S = 5.24 cm).

Further research consisted in establishing the value of the adaptation potential (AP) of the circulatory system in medical students, calculated according to the method of R.M. Baevsky in the modification of A.P. Berseniv with co-authors. according to the formula [4]: $AP = 0.011 - (HR) + 0.014 - (AT \text{ syst}) + 0.008 - (ATdShst) + 0.014 - (\text{age}) + 0.009 - (MH) - 0.009 - (DH) - 0.27$ where HR - heart rate (beat*min⁻¹); ATsyst – systolic blood pressure (mm Hg); AT diast diastolic blood pressure (mm Hg); MT-body weight (kg); DT-body length (cm).

Table 1

Indexes	men	(n-30)	women	(n-90)
	X	S	X	S
age	19,86	1,73	18,9	1,00
Body weight, kg	73	8,50	52	7,50
Length sm	176	6,9	165	5,5
heart rate, strokes min	73,41	7,82	76,8	7,69

Syst JSC, mm, t.st	120,0	11,34	112,3	10,39
AT diast, mm, t.st	78,9	7,72	72,12	7,27

The evaluation of the adaptation indicator, according to which satisfactory adaptation corresponds to no more than 2.1 points, and the tension of adaptation is ascertained in the case when the value of adaptation potential is in the range from 2.11 to 3.20 points, showed a tense mechanism of adaptation in 68.0% of men and 41.3% in women.

Evaluation of students' adaptation potential. Despite a slightly higher average score for women and men, the results correspond to a low level of physical health, the increase in the proportion of girls with an average and low level of somatic health was primarily due to an increase in the number of women with a strength index corresponding to a low level of health. Study, analysis and generalization of scientific-methodical and special literature, conducting research, determining anthropometric indicators indicate the presence of deviations in the work of the main body systems of medical students, which in the future may negatively affect the professional activity of employees of medical

institutions; a number of indicators characterizing the physical development of the individual, namely the vital index, is significantly lower than the established norms, the assessment of adaptation potential showed a strained mechanism of adaptation in 69.0% of men and 41.3% of women. Establishing the level of physical health of the examinees showed a significant percentage of such students whose health level corresponds to below average and low: among men, 62.07 such were found %, and among women - 80.44%.

Conclusions: High efficiency in education of professional and applied physical qualities (PPFYA) can be achieved with the help of very diverse means of physical culture and sports.

When selecting means of physical education for the purpose of forming PPFYA, it makes sense to carry out their differentiated grouping, which will allow purposeful use of these means in the process of physical education of students of a medical university.

LITERATURE

1. Filonenko M. M. Psychology of personal development of the future doctor [text] monograph / M. M. Filonenko. - Kyiv: Center for Educational Literature, 2015. - 334 p.

2. Yevstratov P.I. The level of health depending on the motor activity of students / P.I. Yevstratov // Bukovynsky scientific bulletin. – 2005. – C. 209–211.
3. Sirenko R. Physical education as an educational discipline that forms knowledge about a healthy lifestyle / R. Sirenko // Problems of formation of a healthy lifestyle: Vseukr. science and practice conf. - L.: Ed. center of LNU named after Ivan Franko, 2007. – P. 3–6.
4. Dolzhenko L.P. Physical fitness and functional features of students with different levels of physical health: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree of physical sciences exit : spec. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different population groups" / L. P. Dolzhenko. - Kyiv, 2007. - 21 p.
5. Yeromina O. L. Sports medicine: teaching method. manual [for students honey. faculty] / O. L. Yeromina, L. I. Kotova. – Poltava: Ukrainian Medical Stomatological Academy, 2005. - 44 p.

Морока Ростислав Костянтинович
Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 032, III мед. факультету
Email: rkmoroka.3m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старший викладач
Куций Денис Васильович
Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ

Актуальність: Проблема захворювань опорно-рухового апарату є досить поширеною і від того актуальною у питанні її вирішення. За даними Центру громадського здоров'я України частота випадків сколіозу серед інших захворювань кістково-м'язової системи становить не менше від 15%, а станом на 2019 рік під час профілактично-оглядових заходів було виявлено 99 467 дітей зі сколіозом. Сколіотична хвороба є найбільш поширеною серед дітей та підлітків, а у дорослих, що в дитинстві перенесли цю хворобу, частіше спостерігаються випадки радикуліту та остеохондрозу.

Основний матеріал: Одним із ефективних консервативних способів лікування сколіозу, який використовується в європейських країнах та набирає

популярності в Україні, є гімнастика за методом Катерини Шрот з поєднанням корсет-терапії.

Метод Шрот – це комплекс вправ, заснований на трьохвимірній корекції тулуба. Його головна суть в тому, щоб навчитись правильно дихати. Під час виконання вправ, які змушують ребра рухатися асиметрично, повітрям наповнюється нерухома легеня з увігнутого боку, що зазвичай не використовується через викривлення хребта. Починаючи усвідомлено дихати саме цією легенею, людина змушує увігнуту частину грудної клітки розпрямлятися під тиском повітря, і вона починає випрямляти хребет. Це викорінює той неправильний, асиметричний, тип дихання, присутній при сколіозі, коли дихати можна лише опуклою частиною легені, що призводить до подальшого викривлення хребта.

Іншою особливістю є розробка для кожного типу сколіозу нової позиції «корекції». Дотримання правильного типу дихання та індивідуальної корекції є обов'язковими при виконанні усіх задач гімнастики за К. Шрот. До цих задач відносяться статичні вправи, на розтяжку тулуба, з позиціонування тощо. При цьому використовуються різні стартові положення: стоячи, лежачи, сидячи або в партері.

Особливістю статичних вправ в цій методиці є те, що вони не тільки сприяють підвищенню витривалості м'язів при формуванні корсету, а й посилюють максимальну корекцію у всіх площинах. Основна мета всіх вправ – стабілізувати положення тулуба у трьох площинах та сформувати повноцінний корсет м'язів.

Вправи також мають виконуватися перед дзеркалом для того, щоб контролювати положення тіла та самостійно коригувати свою поставу. Тому по завершенню терапії у пацієнтів формується звичка підтримувати скориговане положення без присутності лікаря або дзеркала у майбутньому.

Висновки: За допомогою гімнастики Катерини Шрот можна досягти конкретних результатів у покращенні постави, зменшивши кут деформації та зафіксувавши правильне положення спини, нормалізуванні дихання та усуненні косметичного дефекту. Це дозволяє зменшити прогресування хвороби та навіть досягти її регресу, що робить шрот-терапію унікальним методом лікування сколіозу.

Список використаних джерел

1. Бойчук Т.В. Профілактика та лікування сколіозів у дітей та підлітків / Т.В. Бойчук, Л.І. Войчишин // Слобожанський

науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 9. – С. 126-128.

2. Клименко Ю.А. Актуальні методики фізичної та психологічної реабілітації школярів зі сколіотичними вадами хребта в умовах спеціалізованого навчального закладу // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №03. – С. 159-161.

3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tvoie-zdorovia.com.ua/metodyka/metod-katariny-shrot>

4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://portal.lviv.ua/news/2020/07/09/kozhna-chetverta-dytyna-v-ukraini-maie-porushennia-postavy>

5. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. The Martindale Press; 2007.

Опришко Євгеній Олегович
Здобувач вищої освіти 2 курсу, 1 групи, 4 мед. факультету
Email: yoopryshko.4m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: канд. мед. наук, доцент кафедри
спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної
терапії, ерготерапії
Павлова Тетяна Михайлівна
Email: tm.pavlova@hnmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Анотація. Розглянуто дослідження авторів про застосування нових методів відновлення пацієнтів після ендопротезування колінного суглобу.

Ключові слова: колінний суглоб, ендопротезування, фізична реабілітація, рухи у суглобі, функція коліна.

Вступ. Застосування ендопротезування колінного суглоба при лікуванні хронічних дегенеративних патологій, має великий досвід. Сьогодні ця процедура безпечна і перебуває у постійному розвитку. Прогрес у технологіях та використання нових методів, дозволяє дослідникам аналізувати попередні дослідження їх, щоб у подальшому досягти кращого результату.[3]

Мета дослідження. Аналіз функціонального відновлення та зміни показників болю у пацієнтів.

Матеріали та методи дослідження. Останніми роками відбувся значний розвиток методів малоінвазивної хірургії. Ці методи ендопротезування колінного суглоба, введені з метою зменшення пошкоджень розгинального механізму, швидко розвивалися останні кілька років. Малоінвазивна хірургія, зберігає тканини та біомеханіку колінного суглоба, що призводить до кращих функціональних результатів з меншим післяопераційним болем, зменшення крововтрати з меншою потребою у переливаннях крові, ранньої реабілітації з більш швидким функціональним відновленням та більш швидким досягненням функціональних цілей.[1]

Отримані результати. Активний діапазон руху при згинанні коліна згинання коліна вимірювали в положенні лежачи за допомогою гоніометрії довгої руки. Пацієнтам дозволялося практикувати згинання коліна 5 разів у присутності фізичного терапевта в міру необхідності, перш ніж лікар зробить остаточну оцінку. Згинання активного діапазону руху, вимірювали кожні два тижні протягом усієї післяопераційної реабілітації. Сильною стороною нашого дослідження є використання даних, зібраних у звичайній

клінічній практиці, на підставі ймовірності того, що результати пов'язують передбачуваність добровольців або критерії прийнятності дослідження з меншою ймовірністю. Це потенційно покращує майбутні досягнення у реабілітаційних клінічних умовах.[2]

Висновок. Отже, дослідження керівників доводить, що реабілітаційний протокол дозволяє швидко досягти функціональних цілей, а саме: сидіння, стояння та пересування за допомогою фізичного терапевта з гарним контролем болю. Фактично, реабілітаційний проект, спрямований на досягнення функціонального відновлення якнайшвидше, який вважається ключовим для належного ведення пацієнтів, які перенесли ендопротезування колінного суглоба.

Список використаних джерел:

1. Claudio Lisi, Patrick Caspani, Marco Bruggi, Ettore Carlisi, Donatella Scolè, Francesco Benazzo and Elena Dalla Toffola. Early rehabilitation after elective total knee arthroplasty, Acta Biomed, 2017. P. 17 – 31.
2. Andrew J. Kittelson, Jordi Elings, Kathryn Colborn, Thomas J. Hoogeboom, Jesse C. Christensen, Nico L. U. van Meeteren, Stef

van Buuren and Jennifer E. Stevens - lapsley. Reference chart for knee flexion following total knee arthroplasty: a novel tool for monitoring postoperative recovery. 2020 Jul 22. P. 2 – 8.

3. C. Dall’Oca, M. Ricci, E. Vecchini, N. Giannini, D. Lamberti, C. Tromponi, and B. Magnan. Evolution of TKA design. Acta Biomed. 2017; 88(Suppl 2).

Петренко Софія Вячеславівна
Здобувачка вищої освіти 2 курсу, групи 007, 1 мед.факультету

Email: sypetrenko1m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач

Білик Олег Андрійович

Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров’я
Харківський національний медичний університет

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Актуальність. У сучасному світі важко уявити наше життя без сучасних технологій. Особливо під час пандемії Covid-19 та війни. Ми вимушені проводити заняття онлайн, але в цьому нам допомагають інформаційні технології (ІТ).

Мета. Розглянути основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. Показати їх зручність у використанні під час практичних занять.

Виклад матеріалу. Почнемо з того, що дамо визначення, що таке інформаційні технології. Тому що, у сучасному світі ми часто чуємо цей термін, але не всі зазвичай правильно його розуміють.

Отже, інформаційні технології – це сукупність методів і засобів, що використовуються для збору, зберігання, обробки і поширення інформації. У наш час це є дуже зручним, адже ми все більше стаємо залежними від сучасних технологій.

Інформаційні технології (ІТ) використовуються в різних сферах, наприклад науковій, медичній, виробничій, а також і в фізичному вихованні та спорті. Інформаційні технології дають змогу якісно організувати процес фізичного виховання, допомагають поєднувати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації інформаційних масивів та оцінки підготовленості учасників, за допомогою інформаційних технологій, реалізувати індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання за допомогою використання інформаційних технологій.

Тепер перейдемо до напрямків використання інформаційних технологій у фізичній культурі. Виокремлюють такі основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті:

- навчальний процес;
- спортивне тренування;
- спортивні змагання;
- оздоровча фізична культура.

Одним із основних напрямків використання інформаційних технологій є навчальний процес. Під час цього процесу студенти знайомляться з теорією спорту та іншими навчальними дисциплінами. Для забезпечення ефективного навчального процесу необхідно впроваджувати навчальні матеріали, створені на основі інформаційних технологій наприклад, мультимедійні контрольні програми та тести.

Наступний напрямок це спортивне тренування. Він дає можливість прогнозувати спортивні результати, аналізувати техніку виконання складних координаційних вправ, підвищувати ефективність засвоєваних спортивних рухів та виключати помилки.

Спортивні змагання є одним із напрямків використання ІТ фізичній культурі і спорті. Інформацію, яка використовується на етапах проведення та завершення спортивних змагань, можна класифікувати на декілька блоків: інформація на сайті про хід змагань, інформація про тренерів, ЗМІ, рекламодавці, про результати змагань на сайті тощо.

Останній напрям - оздоровча фізична культура. Цей напрямок використання ІТ розробкою програм для оздоровчої фізичної культури. У цьому напрямку використовують ІТ такі як діагностичні, які допомагають фахівцям поставити швидше діагноз. Потім виходячи із того який діагноз було поставлено користувачеві надається певний набір рекомендацій, що відповідає виявленому рівню фізичної підготовки та спортивній активності. У керуючих комп'ютер взаємодіє з користувачем за принципом зворотного зв'язку: видаються завдання, контролюється виконання завдань, видаються відповідні рекомендації за результатами нових тестів.

Висновки. Отже, ІТ дозволяють коригувати тренувальний процес, дозволяють проводити аналіз спортивних рухів, тим самим покращуючи технічну підготовку спортсменів. Впровадження цих технологій у

сферу фізичної культури і спорту полегшать проведення занять та викличуть інтерес у студентів. Тому що, їх використання дає можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і організаційні форми підготовки, підвищувати результативність, діяльності студентів, викладачів фізичного виховання і спорту.

Список використаних джерел

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов/ Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320 – 354.
2. <https://sites.google.com/site/sport431asafasfsafsaf/informacijni-v-sporti>
3. Карабанов Є.О., Непша О.В. (2018). Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту/ Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація».– Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С. 110-113.

Приймак Дарина Вадимівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. факультету
Email: dvpryimak.2m21@knmu.edu.ua

Остроухова Катерина Максимівна
Здобувачка освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. факультету
Email: kmostroukhova.2m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач
Якименко Олександр Сергійович
Email: os.yakymenko@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ: Фізична активність є найважливішим фактором у фізичній реабілітації. Наприклад, людина, яка має певні проблеми з опорно-руховим апаратом, що напряду впливає на фізичні можливості, дуже часто страждає від порушень функцій організму у цілому, погіршення рухів, координації. Саме активні фізично-лікувальні вправи дозволяють не тільки відновити здоров'я, але й вчать краще володіти своїм тілом, дають нові можливості та більшу впевненість у собі, повертають до активного життя.

Реабілітація – це вплив на організм людини, який призводить до повернення людини до фізичної форми,

втраченої через травму, хворобу або неправильний спосіб життя. Реабілітаційні заходи вимагають великих зусиль з боку пацієнта, а також спеціальних знань і професійної підготовки фізіотерапевта (його ще називають реабілітологом).

Використання фізичної активності у реабілітації – один з найдієвіших способів, тому пропонуємо розглянути саме його.

Мета дослідження: Вивчення ролі фізичної активності у процесі фізичної реабілітації.

Матеріали та методи: Теоретичні: огляд та аналіз науково-методичної літератури; практичні: власні дослідження, спостереження процесу реабілітації на пацієнтах.

Результати та висновки: *Фізична реабілітація* – це система заходів, під час яких застосовуються певні методи, комплекси та вправи, які використовуються індивідуально для кожного пацієнта та під час певного етапу лікування. *Основна мета* реабілітації – це максимальне відновлення працездатності організму, а у випадку неможливості цього – навчити людину повноцінно виконувати необхідні функції. Окрім цього, можна сказати про такі завдання як: активізація

резервних сил і можливостей організму, покращення фізичної форми, профілактика ускладнень захворювань, попередження рецидивів.

Якщо казати про методи, які використовуються під час фізичної реабілітації, то маємо виділити наступні:

- фізична активність : заняття та вправи з використанням тренажерів CROSSFIT, манжетів, спортивних резинок та іншого спеціального обладнання;
- лікувальні масажі;
- фізіотерапевтичні процедури (такі як ударнохвильова терапія, ультразвук, лазерна терапія, магнітотерапія, текартерапія).

Фізіотерапевтичні процедури відрізняються від медикаментозної терапії тим, що вони зазвичай безболісні і не викликають алергії або побічних ефектів. Оскільки фізіотерапія не має побічних ефектів, вона часто є альтернативним методом лікування. Роль фізіотерапії неможливо переоцінити, включаючи відновлення фізичних здібностей, здоров'я і витривалості, необхідних для повсякденного життя, продуктивності, занять спортом і хобі, а також для профілактики різних захворювань.

Останнім часом популярною стала кінезіотерапія, яка дозволяє лікуватися рухами тіла, розтягуючи м'язи, укріплюючи суглоби та зв'язки. Лікувальна фізкультура є типовим та ефективним засобом медичної реабілітації в кардіології, ревматології, неврології, травматології та респіраторній медицині. Основне правило, яким користуються лікарі – програма реабілітації підбирається індивідуально, з вагою, яка підійде саме цьому пацієнту, виключивши вправи, що можуть нашкодити. Та потрібно пам'ятати, що ні в якому разі не варто терпіти сильний біль та робити через силу.

Зупинимося окремо на структурі реабілітації. Спочатку хворий приходить на першу консультацію, під час неї лікар проводить міофасціальний огляд хворого, дізнається про супутні або хронічні хвороби, за наявності дивиться на результати обстежень, використовує свої дослідження та пише первинну ІНДИВІДУАЛЬНУ програму. Після цього пацієнт під наглядом реабілітолога виконує вправи, направлені на декомпресію та антигравітацію. Таким чином можна оцінити стан О-РА, можливість виконувати певні вправи та знайти тригерні точки.

Спочатку пацієнту дають полегшені вправи з мінімальним навантаженням, але поступово складність програм збільшується. Особливу увагу приділяють правильному диханню, яке є досить простим, але саме його правильне використання дає значний лікувальний ефект.

Пацієнт має пройти від одного до декількох циклів реабілітації (це залежить від темпу позитивних змін). Потім вони можуть перейти на підтримуючі програми у цьому ж центрі з дійсним реабілітологом та лікарем або ж виконувати вправи вдома / у залі самостійно.

Реабілітація допомагає при наступних захворюваннях:

- остеохондроз;
- міжхребцева грижа, сколіози, протрузії, плоскостопість;
- коксартрози, гонартрози;
- головні болі, гіпертензія;
- лікування вегето-судинної дистонії, опущення органів малого тазу у жінок;
- реабілітація до та після операцій, реабілітація після травм, реабілітація постінсультних та постінфарктних хворих;
- підготовка до ендопротезування;

Основною умовою лікування цих захворювань є залучення глибоких м'язів хребта та суглобів. В даний час немає жодного лікарського засобу, який впливав би на глибоку мускулатуру хребта та суглобів, де проходять основні судини, нерви, лімфатичні шляхи. Їхнє невикористання веде до їхньої атрофії, а отже – до порушення транспорту кисню до судин серця, мікроелементів до кісток і хрящів. Тренажери, які використовуються при реабілітації, впливають на ці м'язи з метою доставки необхідних речовин задля забезпечення життєдіяльності організму.

Вправи переважно активні (виконує сам хворий), а також пасивні (виконує фізіотерапевт-реабілітолог), спрямовані на відновлення втрачених функцій. Повторюючи вибрані вправи та фізичні фактори, частина тіла оголюється, тому воно зміцнюється та повертається до нормальної функції.

Як же діють фізичні вправи під час реабілітації?

1. Відновлюють м'язи за короткий час при атрофії;
2. Нормалізують амплітуди рухів суглоба після тимчасової нерухомості з метою відновлення тонуусу і сил;

3. Скорочують період відновлення хряща;
4. Активізують периферичний кровотік і обмінні процеси в кістках і м'язах;
5. Підвищити тонус організму, а також зменшують набряк і біль при розтягуванні зв'язок і суглобів.

І наостанок хочемо сказати, що фізична активність є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворювань, зміцнення генофонду, фізичного і психічного здоров'я. Фізична активність – це саме життя, рух вперед! У людини є вроджене бажання рухатися. Рух - це здорова потреба, а його відсутність - нездорова звичка.

Недостатня фізична активність була визначена як четвертий фактор ризику смертності в усьому світі (6%). Малорухливий спосіб життя спостерігається у людей незалежно від віку, що призводить до розвитку захворювань різних органів і систем. Найпростіші рухи і дії тіла можна вважати ФА, але тільки ті, що виконуються за допомогою скелетних м'язів і витрачають більше енергії, ніж зазвичай. Саме тому ми бачимо позитивний вплив комплексу фізичної підготовки на загальний стан здоров'я пацієнта. Фізична реабілітація – дієвий метод для запобігання та лікування захворювань!

Список використаних джерел

1. Фізична реабілітація. URL:
https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4773
2. Фізична культура в медицині. URL:
<http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1188-f171>
3. Роль фізичної активності та методів фізичної реабілітації в профілактиці та лікуванні системного остеопорозу. URL:
<https://sportsceince.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/776/750>
7. <https://mositalmed.ru/directions/fizioterapiya-i-reabilitatsiya/>

Рожков Владислав Олександрович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Email:vladyslav.oleksandrovych@gmail.com
Харківська державна академія фізичної культури
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Шутєєв Вячеслав Вадимович
Email:vv.shutieiev@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Нетбол ігровий вид спорту, під час якого потрібно закинути м'яч до кошика суперника. Мета гри-забити більше голів ніж суперник. Гра розподілена на 4 періоди по 15 хвилин. Кожному гравцеві призначається певна позиція, яка обмежує їх рух певною областю корту. М'яч передається вздовж майданчику від гравця до гравця, причому гравці мають торкнутись до м'яча у кожній третині поля, тобто м'яч не можна перекинути із зони захисту до зони нападу. Гравці можуть тримати м'яч не більше трьох секунд та мають звільнитись від нього до того, як та нога, на якій

вони стояли в момент прийому м'яча, повторно торкнуться землі. Пересуватись із м'ячем заборонено, що унеможливило ведення м'яча одним гравцем. Контакт між гравцями дозволений тільки в тому випадку, якщо він не заважає супернику, або загальній грі [1, 2].

Правила гри можливо адаптувати та змінювати в залежності від обставин. Існують варіанти гри, коли тривалість періодів зменшують до 6 хв, кількість очок подвоюється, якщо м'яч закинаний з центральної або бокової зони. Також можливі варіанти проведення гри із зменшеними розмірами майданчика, висоти кілець, розмірів м'яча.

Оскільки нетбол є одним з найменш травмонебезпечних неконтактних видів з можливістю адаптувати правила гри до особливих потреб займаючихся, він є одним з універсальних засобів задля підвищення рухової активності людини.

Мета роботи: визначити вплив нетболу на рухову активність та здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Під час гри в нетбол, ігрокам доводиться швидко приймати рішення, проявляти тактичне мислення, від так під час гри у гравців розвивається швидкість реакції, точність рухових диференціацій.

Необхідність передачі м'яча у кожную зону розвиває у гравців почуття дистанції, темпу.

Ігрокам доводиться виконувати швидкі прискорення, стрибки, точні передачі м'яча, кидки, що є чудовим засобом розвитку фізичних якостей людини. Часті прискорення, зміна швидкості бігу, частоти, довжини кроків є засобом розвитку швидкісних здібностей. Виконання стрибків, кидків м'яча сприяє розвитку силових здібностей. У процесі гри відбувається швидка зміна напрямку руху, ловля м'яча у повітрі, кидки м'яча з різних положень у корзину, що сприяє розвитку координаційних здібностей [5].

Реалізація тренувальних і змагальних установок сприяє вихованню звички до систематичних зусиль і наполегливості у подоланні труднощів, вмінні доводити почату справу до кінця, здійснювати саморегуляцію емоцій.

Змагальна діяльність відбувається у змішаній зоні енергозабезпечення рухової діяльності аеробно-анаеробній. Частота серцевих скорочень становить 140-160 уд/хв, що дозволяє упродовж чотирьох періодів по 15 хв підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, а також підвищити рівень загальної працездатності [4].

Регулярні заняття нетболом вдосконалюють функціональні можливості киснево-транспортної системи, поліпшують кровопостачання м'язів, відбувається підвищення життєвої ємності легенів, нормалізація артеріального тиску, нормалізація роботи нервової системи [3, 4].

Висновки. Застосування гри у нетбол, як засіб рухової активності людини, дозволяє підвищити рівень витривалості, розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей людини. Регулярні заняття нетболом підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем, підвищують рухливість нервових процесів, сприяють підвищенню рівня загальної працездатності людини.

Перспективи подальших досліджень: – будуть спрямовані на впровадження нетболу на заняттях адаптивною фізичною культурою.

Список використаних джерел.

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю, 2017. 247 с.
2. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 288 с.

3. Kinnafick F. E., Brinkley A. J., Bailey S. J., Adams E. J. Is walking netball an effective, acceptable and feasible method to increase physical activity and improve health in middle- to older age women? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. № 18. P. 12-21
4. Schulenkorf N., Sherry E., Siefken K., Tauhalaliku U., Richards J. Health interventions as vehicles for increased sport participation for women and girls: socio-managerial insights from a netball-for-development program in Tonga. *Journal of Sport for Development*. 2022 Vol. 10 (1). P. 25-39
5. A descriptive analysis of motor learning contexts within a netball season of sport education. URL: https://ro.ecu.edu.au/theses_hons (date of application 6.03.2023)

Рядова Л. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спорту та реабілітації, Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Email: dep705khai@gmail.com

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФЦИТУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання здобувачів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття ними умінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки та на розвиток здібностей і особистісних якостей [0].

Успіх у навчанні здобувачів закладів вищої освіти визначається рівнем їх здоров'я. Однак стан здоров'я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення [0].

За даними І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [0], близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я.

М. І. Шашлов [0] стверджує, що основним засобом зміцнення здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти є

рухова активність.

Здобувачі протягом навчання у закладах вищої освіти отримують великий обсяг розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності [0]. Тому питання вивчення ефективності застосування систематичної рухової активності та наслідків її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити ефективність застосування систематичної рухової активності та наслідки її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє формуванню та збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності [0].

На думку І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [0], оптимальна рухова активність сприяє розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Низка науковців [0; 0; 0] відмічає, що рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності.

Як відмічають Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [0], систематична рухова активність сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; покращенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса мускулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

Наукові дослідження І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [0] довели, що систематична рухова активність позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем.

Дефіцит рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стрімкий ріст захворюваності серед

здобувачів закладів вищої освіти є проявом фізичної детренованості, що розвивається внаслідок обмеженої фізичної діяльності [0].

За даними Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [0], дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, рівень фізичного розвитку і підготовленості.

Зниження обсягу рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти, на думку З. В. Сироватко [0], негативно впливає на показники їх фізичного стану.

Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук [0] вважають, що зниження рівня рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я та обмежує фізичну працездатність.

Висновки. Оптимальна рухова активність сприяє покращенню фізичного, психічного та функціонального стану здобувачів закладів вищої освіти. Дефіцит фізичної діяльності негативно впливає на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність, функціональний стан систем та аналізаторів студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми підвищення рівня рухової активності у

здобувачів закладів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

Список використаних джерел

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. *Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб.* Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *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, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *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, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.
5. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
6. Мосейчук Ю. Ю., Короляничук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 98–101.
7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *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. 159–161.
8. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

9. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *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. 10 (104) 18. С. 102–104.

Сафонова Наталія Олегівна
Здобувачка вищої освіти 4 курсу, 17 групи, ІІ мед. факультету
Email: nosafonova.2m19@knmu.edu.ua

Науковий керівник: к.н.фіз.вих., доцент
Галашко Максим Миколайович
Email:mm.halashko@kntmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО СПОРТУ

Проблематика. На сьогоднішній день у більшості випадків молодь надає перевагу технологіям та віртуальному всесвіту де вони можуть займатися будь-якими хобі та реалізувати себе у будь якому напрямку. Проте тенденції змінюються та розвиток різноманітності спортивних напрямків з кожним днем робить великий крок вперед. Саме можливість для підлітків проявити себе у спорті породило новий вид спорту – квадробіку.

Мета дослідження: полягає у вивченні та аналізі нового виду спорту.

Матеріали та методи: після проведення аналітичного огляду літератури на офіційних статтях де описано історію виникнення та розвиток такого нового виду спорту як квадробіка, я визначила наступні данні з цієї теми.

Результати дослідження: Квадробіка – це екстремальний вид спорту, що полягає у пересуванні людини на чотирьох кінцівках, що імітує рух тварин (ходьбу, біг, стрибки), їх ходу та характерні алюри. Також це серйозна спортивна підготовка. Хоча квадробіка поки що не являє собою офіційний вид спорту, проте при заняттях цим видом спорту у спортсмена значно розвивається фізичні дані, координація, витривалість та рухливість, поліпшується постава, зміцнюються м'язи всього тіла.

Для цих спортсменів квадробіка - це не тільки фізична підготовка, а й самовираження у вигляді творчості. Вони створюють свою маску, яка нагадує голову певної тварини (кіт, вовк, леопард) та підбирають цілісний стиль – і все цілий творчий процес. В ньому важливо все: від підбору матеріалів і обмірковування образу, виду тварини, її опису і свого нікнейму. Кожна дрібниця, кожен нюанс тут важливий для цілісного образу та поглинення у дух тварин. Багато квадробістів не тільки відіграють поведінку певної тварини, але й вкладають у це всю свою душу, так що це стає скоріше стилем життя: організовуються цілі спортивні змагання та з'їзди квадробістів, де вони можуть показати себе, навчитися новому та передати знання початківцям.

Квадробіка також розвиває любов до тварин. Вона заохочує до вивчення характерних звичок та способу життя наших сусідів по Землі. Звертає увагу до уважного вивчення навколишнього світу та почуття причетності та відповідальності за нього. Багато з цих спортсменів беруть участь в еко-фестивалях, допомагають покинутим тваринам та організують збори для допомоги та захисту тварин з Червоної книги.

Квадробіка – для молоді це ще й можливість здобути світову популярність. Багато відео в ТікТок та Ютубі набирають мільйони переглядів!

У світі є один японець на ім'я Кеничі Іто, який вже близько 10 років ходить, бігає та виконує всі свої справи на всіх чотирьох кінцівках щодня. Кеничі працює прибиральником і вважає, що його дуже дивне вміння допомагає йому у щоденній рутині. «Людина – мавпа» навіть встановила кілька рекордів Гіннеса в бігу на чотирьох кінцівках на 100 метрів, які сама потім і покращувала: 1-й рекорд Кеничі встановив 13 листопада 2008, він подолав 100 метрів за 18 цілих і 59 сотих секунд.

2-й рекорд бігун поставив, покращивши свій попередній результат на 1 цілу та 11 сотих секунди - у листопаді 2012 року він подолав дистанцію за 17 цілих та 47 сотих секунд.

3-м рекордом чоловік покращив свій результат у 2013 році на 8 десятих секунди – він пробіг стометрівку за 16 цілих та 57 сотих секунди.

Висновки. Виникнення та розвиток нових та цікавих видів спорту для молоді – запорука розвитку спорту у всьому світі та прививання любові до покращення фізичного стану тіла.

Сучасне спортивне виховання повинно увібрати у себе не тільки фізичні вправи, а й творчий та індивідуальний підхід до кожного. Розвиток спортивного світу неминучий, проте яким саме він буде, творчим та надихаючим чи жорстким та нудним, залежить від нас .

Список використаних джерел

1. Стаття автора Juicebox; January 18, 2022;
2. Community of Quadrobics «Feline» in Fandom.

Солоха Микола
Здобувач вищої освіти 4 курсу, гр. ФТЕ-1, IV мед.факультету
Email: mhsolokha.4m18@knmu.edu.ua

Пежемський Євген
Здобувач вищої освіти 4 курсу, гр. ФТЕ-1, IV мед.факультету
Email: yupezhemskiyi.4m18@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач

Білик Олег Андрійович

Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність. На нашу думку, тема Інформаційно-комунікаційних технологій у забезпеченні фізичного виховання та спорту, здоров'я та здорового способу життя, є надзвичайно важливою для майбутнього спорту та фізичного виховання загалом. Це через те, що ми живемо в надзвичайно цікавий час, коли діджиталізація та розвиток інформаційно-комунікаційних технологій відбуваються надзвичайно швидко, і майбутні спеціалісти повинні пристосовуватися до цих змін.

Аналіз останніх досліджень. У процесі нашої підготовки ми здивувалися, як мало тема Інформаційно-комунікаційних технологій у спорті була освітлена, проте ми знайшли дослідження на цю тему та використали його у нашому дослідженні.

Виклад основного матеріалу дослідження: Для зручності розуміння нашого дослідження, ми вирішили розподілити наші тези на позитивні та негативні аспекти Інформаційно-комунікаційних технологій у спорті. До позитивних аспектів можна віднести результати дослідження *Communitainment on Instagram: Fitness Content and Community-Driven Communication as Social Media Entertainment*.^[1] Зокрема, автор дослідження вважає, що ІКТ можуть мати позитивний вплив на саморегуляцію, особисту гідність, соціальну підтримку, мотивацію до досягнення більш здорового способу життя та надання джерела інформації про здоров'я. Ми звертаємо вашу увагу на соціальну підтримку та надання інформації про здоров'я, оскільки саме завдяки таким аспектам спортсмени-початківці починають займатися спортом та популяризують його. В тому ж самому дослідженні, з якого ми приводили приклади раніше, автор дослідження *Communitainment on Instagram:*

Fitness Content and Community-Driven Communication as Social Media Entertainment пише про негативні ефекти популяризації фітнесу та спорту. «Однак, негативні ефекти, такі як внесок у розлади харчової поведінки, розвиток проблемних ідеалізацій тіла, посилення психологічної напруги, незадоволеність тілом, мають серйозне значення. Оскільки впливові особи відіграють визначну роль у контексті фітнес-спільноти, частково через суспільні переговори між їх автентичними та товарними формами саморепрезентації».[1]

Висновки: Заключно, наше дослідження показало, що інформаційно-комунікаційні технології в спорті мають як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, вони можуть забезпечити спортсменам-початківцям соціальну підтримку та надати корисну інформацію про здоровий спосіб життя. З іншого боку, їхнє використання може призвести до розвитку проблем з харчуванням, ідеалізації тіла та психологічної напруги.

Отже, для досягнення максимальної користі від використання ІКТ у спорті, необхідно уважно відстежувати та аналізувати їхній вплив на спортивну спільноту та приймати необхідні заходи для мінімізації негативних наслідків. також необхідно активно просувати здоровий підхід до занять

спортом та забезпечувати доступ до достовірної інформації про здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Sven Stollfuß, Institute of Communication and Media Studies, University of Leipzig, Nikolaistraße 27–29, 04019 Leipzig, Germany. Email: sven.stollfuss@uni-leipzig.de

Старкова І.В.
кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри акушерства та гінекології № 2
Харківський національний медичний університет
iv.starkova@knmu.edu.ua

Олексієва С.А.
лікар акушер-гінеколог відділення патології вагітності
та екстрагенітальної патології
Харківський регіональний перинатальний центр
s.alekseeva1959@gmail.com

Старкова В.Д.
здобувачка вищої освіти II курсу, III медичний факультет
Харківський національний медичний університет
vdstarkova.3m21@knmu.edu.ua

Чернявський А.В.
здобувач вищої освіти II курсу, III медичний факультет
Харківський національний медичний університет
avcherniavskyi.3m21@knmu.edu.ua

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ

Діастаз прямих м'язів живота – патологічний стан з боку черевної стінки, що виникає під впливом вагітності й характеризується розходженням прямих м'язів більш ніж на 2,5 см. Відомо, що цей патологічний стан формується під впливом гестаційних гормональних коливань, що призводять до зміни сполученої тканини, яка є основою білої лінії

живота. Клінічних проявів невеликих форм діастазу небагато: жінка відчуває дискомфорт при ходьбі, а іноді – обвислість живота. Не дуже часто жінку турбують закрепи. Серед віддалених наслідків, вказаних патологічних змін, можуть бути зміщення органів черевної порожнини, атрофування м'язових волокон, виникнення гриж. Усе, викладене вище, дає підставу вважати діастаз прямих м'язів живота – складною й важливою проблемою.

Життя сучасної жінки в Україні характеризується моторною депривацією, яка представлена обмеженням об'єму м'язової активності. Насамперед це зумовлено переформатуванням діяльності як вдома, так й на роботі. Більшу частину фізичного навантаження покладено на різноманітні прилади, а робочий час багатьох жінок проходить сидячи за комп'ютером.

Гіпокінезія має дуже великий спектр негативного впливу. З'ясовано, що гіпокінезія призводить до індукції патологічних морфологічних та функціональних змін клітин тканин різних органів в організмі під впливом обмеженої функціональної активності скелетних м'язів [1]. Деякі автори вважають, що обмеження об'єму м'язової активності сприяє зміні у роботі опорно-рухового апарату, дихальній, м'язовій,

серцево-судинній системі [2]. Існують дослідження відносно впливу гіпокінезії й на перебіг вагітності [3]

Метою роботи був аналіз виникнення та напрямки профілактики діастазу прямих м'язів живота після пологів у жінок, які тривалий час знаходилися в умовах гіпокінезії.

Під нашим спостереженням знаходилися 50 породіль у віці 25-30 років, які розподілені у дві, однакові за кількістю спостережень, клінічні групи. Першу (основну) групу склали жінки, яким проводилася прекоцепційна підготовка, призначались використання бандажа, протягом всієї вагітності виконували лікувальні фізичні вправи. У другу групу (група порівняння) включено жінок, за якими спостерігали за традиційними методами.

До вагітності жінки обох груп спостереження мали обмеження об'єму м'язової активності 10-11 годин на добу, протягом 5-7 років. Усі жінки мали перші фізіологічні пологи, з нормальною масою тіла новонароджених, заперечували будь-які травми та оперативні втручання в анамнезі.

Усім жінкам, що спостерігалися, рекомендовано вставати з ліжка після повороту на бік. Додатково їм

призначено дієту, яка була спрямована на профілактику закрєпів.

З метою діагностики діастазу призначалася консультація хірурга та додаткове ультразвукове дослідження черевної порожнини з метою виявлення розтягнення й стоншення білої лінії, визначення наявності ускладнень у вигляді грижі або опущення органів черевної порожнини.

Результат дослідження показав, що у жінок групи порівняння діастаз прямих м'язів живота діагностовано у 24 породіль (96 %). Основна група представила лише 2 випадки (8 %) цього ускладнення. Усі спостереження діастазу прямих м'язів живота характеризувалися його I ступенем важкості. Середній показник відстані прямих м'язів у другій групі склав $2,9 \pm 0,1$ см, в першій групі показники в обох випадках склали 2,8 см.

У першій групі жінок прегравідарна підготовка включала щоденне виконання фізичних вправ, спрямованих на залучення великих суглобів рук та ніг, укріплення м'язів спини та черевної стінки. Розроблений комплекс тривав 25-30 хвилин протягом 4 місяців й супроводжувався задовільним станом жінок. Під час вагітності жінки щоденно виконували інший комплекс фізичних вправ, який передбачав лише

залучення великих суглобів рук та ніг й був спрямований на поліпшення загального тону м'язів та сприяв збереженню нормальної постави вагітної. Крім того, усі жінки цієї групи, починаючи з 20-22 тижнів вагітності носили бандаж, який утримував живіт й також сприяв фізіологічній поставі жінки.

Таким чином, проведене дослідження показало, що тривалу гіпокінезію необхідно розглядати як фактор ризику виникнення діастазу прямих м'язів живота після пологів. Жінкам, що планують вагітність й тривалий час знаходяться під впливом обмеження м'язової активності, необхідно проводити прегравідарну підготовку, спрямовану на укріплення м'язів, а протягом вагітності – лікувальну фізкультуру та, починаючи з 20 тижнів, бандаж.

Список використаних джерел:

1. Origin Of Hypokinesia and General Impact on the Human Body / Z. N. Dumaeva et al. // Eurasian Scientific Herald (ESH). 2022. Vol. 8. P. 1-11.

2. Model of an isolated rat heart during readaptation after hypokinesia. (Special Issue: Advances and applications in biological and agricultural sciences.) / Sungatullina M. та ін. // Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences. 2020.№ 8.2. С. 303-307.

3. Квінікадзе М. А. Вплив гіпокінезії на перебіг вагітності у ранні терміни // Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів / Харківський національний медичний університет. Харків: ХНМУ, 2019. С. 268-270.

Poproshayev O.V.

PhD (physical education and sport), Associate Professor

Email: o.v.poproshayev@nlu.edu.ua

Yaroslav Mudryi National Law University

Bilyk O.A.

Senior teacher

Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Department of Physical Education and Health

Kharkiv National Medical University

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION TECHNOLOGIES

Abstract. Features of distance learning, its advantages and disadvantages were analyzed. The problems of organization of the process of physical education of students in higher education institutions were highlighted. It is emphasized that distance learning is open and accessible, allows realizing the human rights

to receive information and lifelong learning. The most optimal variant of the organization of distance learning in physical education is determined.

Key words: distance learning, physical education, organization, efficiency.

Formulation of the problem. Conducting research on this topic is dictated by the need to identify modern trends in the development of the education system, the experience of European countries in distance learning, the introduction of innovative technologies, the identification of new forms and methods of organizing the educational process in institutions of higher education, and in particular in the field of "Physical Culture". This has become especially relevant in the conditions of the quarantine caused by the COVID-19 virus and the total implementation of distance education. The World Health Organization (WHO) draws attention to the fact that a decrease in the level of physical activity is most likely to contribute to the emergence and complications of cardiovascular diseases, type 2 diabetes and excess weight, therefore WHO recommends during voluntary social distancing 30 minutes of regular exercise per day for adults and one hour for children. The main thing is to engage in physical activity without harming your own health. To do this, it is necessary to follow the

methodological recommendations for self-control when conducting health-improving classes in physical education and to work remotely with a qualified specialist.

The problem of health, leading a healthy lifestyle of the younger generation should be considered as a priority direction for the development of the education system. The organization of the educational process in physical education, relying on the use of traditional and innovative forms of education, computer technologies, should solve the issue of acquiring knowledge, skills, and the formation of physical culture and health-related competencies of students at a high scientific and methodological level of higher education.

Analysis of recent research and publications. In modern literature, there are many publications that highlight the issue of reforming modern higher education in Ukraine in the context of the decisions of the Bologna process. There are also isolated scientific articles that consider the problems and prospects of teaching physical education in higher education institutions of Ukraine. [1-3]. However, there are practically no scientific works related to distance education and issues of reforming the educational discipline "Physical Education" taking into account the realities of today.

In this connection, the results of a study that examines the issue of distance learning are important. Distance education has its advantages and can significantly expand the circle of potential users, satisfy their educational needs and, thus, provide opportunities for their self-realization [1, 4, 5].

Advantages include convenience and profitability due to free access and the ability to plan your time. Limitations and disadvantages of distance learning include certain difficulties of conducting online courses in real time and synchronizing interactions, which require the personal presence of participants in the educational process, as well as the lack of natural communication [1, 6, 7].

Thus, the results of the analysis of the scientific and methodological literature on this issue show that the issue of implementing high-quality distance learning in physical education, taking into account world trends and modern realities of reforming the education system of Ukraine, remains insufficiently researched today. The problems and prospects of teaching the subject "Physical Culture" in institutions of higher education are considered in individual scientific articles [2, 8, 3].

Connection with scientific topics and directions. The study was conducted in accordance with the plan of research work

of the Department of Physical Education No. 1 of Yaroslav the Wise National University of Law for 2021-2025.

The aim of the study. To find out the effectiveness of the use of distance education in the organization of the educational process in physical education in institutions of higher education.

Objectives of the study:

1. To analyze the effectiveness of remote forms of organization of the educational process in physical education on the example of the Department of Physical Education of Yaroslav Mudry NYU.
2. Identify the features, advantages and disadvantages of distance learning in the education system.
3. To determine the most optimal variant of the organization of distance learning in physical education.

Research methods: theoretical analysis and generalization of materials of scientific and methodological literature, regulatory and legal acts, other sources of information and practical experience of specialists regarding remote organization of the educational process in "Physical Education".

Research results and their discussion. Distance learning in physical education should be considered as an element of the continuous education system and as a model of integration of correspondence and intramural forms of education, which allows

meeting the needs of all participants in the educational process in access to information of a specific (sports, physical culture) nature.

Based on the requirements for higher education institutions, the content of educational programs and their availability, the issue of implementing distance learning is quite relevant. In connection with these departments of physical education, it is necessary to develop and use in the educational process electronic educational and methodical complexes (ENMK), electronic educational and methodical aids (ENMP) and adapted curricula that correspond to modern trends in the development of the education system.

Physical education is a type of education, the specific content of which is learning movements, developing physical qualities, mastering special physical culture knowledge and forming a conscious need for regular classes. However, students of educational institutions of a *non-sports* profile a priori do not use the library fund of a sports university, special sports and physical culture and health literature (textbooks, study guides, methodical recommendations), which highlight the regularities of the development of physical qualities, functional systems of the body, human anatomy and physiology, biomechanical foundations

of sports movements and other topics. Based on this, it follows that the implementation of distance learning, electronic educational and methodological complexes, can solve the problem of wide access to information of *a specific nature*.

In the process of independent classes, self-organization, self-education takes place, students' diligence and self-discipline are nurtured, positive motivation for learning (classes) is formed, its internalization occurs, as a result of which the level of students' qualifications and competence increases.

The development of new and mastering of existing methods and technologies of distance learning is now one of the priority directions of the educational work of the Department of Physical Education of the National University of Law named after Yaroslav the Wise. To organize distance learning and involve student youth in physical activity in conditions of limited space during quarantine, the teachers of the department widely use methods and practices developed and tested by the team of the department.

Practical classes in the educational discipline "Physical Culture" and individual consultations are held in real time (online) on the *Zoom* platform, during which the teachers of the department carefully explain the methods of developing the main

physical qualities in accordance with the curriculum (strength, speed-power qualities, agility, flexibility, dexterity and coordination of movements and general endurance). Monitor students' health status (through surveys). Issues related to the applied and practical significance of acquired skills in future professional activities are discussed. They work on the formation of students' positive motivation and sustained interest in independent, conscious physical education classes in order to increase the level of adaptation of the body to environmental conditions. Students are directed to acquire knowledge, develop skills and physical culture and health-related competencies to strengthen health, improve work capacity, prepare and self-prepare for future professional activities, etc.

To communicate with students and carry out the educational process, teachers of the department actively use the structurally unified electronic educational complex "Physical Culture (Department of Physical Education), which is hosted on the Moodle platform. The structure of the complex includes general and thematic blocks. The general block includes: information about course teachers, the program of the academic discipline, the subject competencies that must be formed during the study of the academic discipline, an explanation of the

organization of the educational process using the distance learning system, the criteria for evaluating the knowledge, skills and abilities of students in the academic discipline, a glossary and the schedule of individual and group consultations of the course teachers. The thematic blocks in accordance with the approved curriculum include methodical advice on the development and improvement of the level of physical qualities and tasks for thematic control.

The third year of practical use of the educational electronic information complex (EIC), which is placed on the Moodle platform, allows us to confidently state that it is a basic platform for mixed or distance learning, which allows: to provide students with access to course materials regardless of location; provide systematic methodical support; to control the process and result of training and to carry out ongoing control of the assimilation of knowledge, abilities and skills of students in the academic discipline.

The YouTube channel of the "Physical Education" department has been created for visibility and facilitation of distance learning and practical assimilation of educational material by students. Leading docents prepare and post on the YouTube channel original sets of physical exercises for the

development of physical qualities and motivational videos for the popularization of physical culture and sports among student youth (in a short time, the number of views of video clips is more than 17,000);<https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc91OsEggstw>;

On the website of the University and the portal of ASU educational process, the department has posted all the necessary educational and methodical materials and plans, abstracts of practical classes for independent work of students and their preparation for thematic control and performance of control exercises.

Other forms of independent work are provided for students who, due to their health, are exempted from physical exertion or performance of control exercises, namely: writing essays and abstracts on a specific topic of the curriculum, preparation of abstracts of reports and participation in scientific and practical conferences, participation in student competitions scientific works in the direction of "Physical culture", compilation of therapeutic physical culture complexes according to the disease, performance of practical tasks, self-testing of physiological indicators, level of motor activity, etc.

During the academic year, the teachers of the department constantly monitor the activity of students in NEIC, which is posted on the Moodle platform. The number of tasks, their scope, types and evaluation procedure are provided by the work program of the educational discipline "Physical Culture", approved at the meeting of the department. Missed classes are made up through video conferencing on the Zoom platform.

According to the results of the assessment week in the first semester of the 2021/2022 academic year, 97% of students passed the test in the discipline "Physical Culture" and only 3% did not receive a pass. During the academic year, conducting practical classes and receiving thematic and final control took place using exclusively remote forms of organization of the educational process. This result testifies to the effectiveness of the department's efforts, which are primarily aimed at the formation of positive motivation in students for systematic physical education and physical culture-rehabilitation competencies to strengthen health, improve work capacity, prepare and self-prepare for future professional activities. Distance learning in physical education allows you to provide continuous education, to maximally involve all categories of participants in the educational

process to a healthy lifestyle and physical and recreational activities.

Conclusions:

The advantages of distance learning in physical education in institutions of higher education include convenience and profitability due to free access to information at any time and in any place. Limitations and shortcomings include the difficulty of conducting online courses in real time, the synchronization of forms of interaction that require the personal presence of participants in the educational process, as well as the lack of natural communication.

In order to optimize the educational process of physical education of students, it is necessary to implement the practice of supplementing traditional forms and methods of organizing classes with electronic educational and methodological complexes and manuals, methodical recommendations, video materials, conducting additional classes and individual consultations on the Moodle, Zoom, Classroom and other Internet platforms. resources. It is recommended that teachers of physical education departments of higher education institutions take advanced

training courses on working on a single Moodle information platform.

Prospects for further research in this direction. To study the experience of distance learning and conduct an analysis of the forms and methods of physical education of student youth in educational institutions of the European Union and the United States.

LITERATURE

1. Muntyan, V.S. (2016). Implementation of distance learning as a condition for increasing the effectiveness of physical education. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3K 2 (71) 16, 216–219.
2. Muntyan, V.S., & Poproshayev, O.V. (2019). Ways to increase the effectiveness of physical education of pupils and students. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Scientific and pedagogical problems of physical education (physical education and sports). 3K (97) 19, 355-359.
3. Poproshayev, O.V., Bilyk, O.A., & Ostrovsky, M.V. (2015). Physical education in the context of integration into the pan-

European educational space. Sports science of Ukraine. No. 2, 36-43.

4. Sokolyuk, O.V., (2012). Distance learning in the system of professional training of future physical culture specialists. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, 234–238.

5. Starchenko, S.O., (2012). Priorities of remote training of physical education teachers in the postgraduate education system. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, 242–245.

6. Aeiad, Eiman, Meziane, Farid (2019). An Adaptable and Personalized E-Learning System Applied to Computer Science Programs Design Education and Information Technologies, v24 n2, 1485-1509.

7. Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko (2015). Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. Journal of Psychology and Behavioral Science, v3, n1, 44-49.

8. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai (2008). Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), v6, is.3.

Tikhonova Asya Oleksandrivna
Senior Lecturer
Email: tihonovaasya17@gmail.com
Faculty of Physical Education and Sports
KhNPU named after GS Skovoroda
Kutsyi Denis Vasylyovych
Senior teacher
Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua
Department of physical education and health
Kharkiv National Medical University

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH

Figure skating is a complex, co-ordinating, traumatic skating sport. Falls both during performances and during the training process occur very often, and protective equipment is completely absent.

There are many ways to enjoy skating: youth workshops, singles competitions, couples dances, synchronized skating and professional performances.

Figure skaters are prone to overinjury due to the choice of sports specialization, intensive training (> 20 hours per week) and year-round competition [1].

In most cases, the lower limbs and lower back are injured, because they are the ones most involved in performing various exercises. Tendons are also injured ligaments, upper limbs and head. Double skating is more traumatic than single skating. This is due to the presence of support and throws. Acute injuries include: fractures, ankle sprains, stress fractures resulting from "off-ice" training. Bones are most often injured. Skaters' legs are prone to deformation due to constant, complex training, as a result, bursitis appears on the big toe.

Poor shoe preparation, such as loose contact with the foot, or imperfect construction of athletic shoes can lead to calluses, bumps, and bumps [2]. Thus, shuttle bursitis develops due to the constant friction of the shoe with the foot. To eliminate this problem, silicone pads are used. Unfortunately, as a result of falling and during the training process and during competitions, the upper limbs are often injured. According to statistics, wrists are most often injured - sprained ligaments, fracture or damage to the cartilaginous structure on the wrist (triangular complex of fibro-cartilaginous tissue).

Such injuries are most often found in beginners and experienced skaters. The reason is bad control of leg movement, which leads to loss of balance. The muscles of the upper limbs are

constantly tense, and during a fall, skaters will place their hands in front of them to avoid injury. To avoid injuries, it is necessary to put the hands bent at the elbows [3].

Acute injuries and knees of athletes are not avoided, meniscus damage or ligament tears are very common and lead to serious consequences.

Overuse injuries are painful irritation to the front of the ankle caused by pressure under the laces. Modifications to the lacing, padding, and manipulation of the skate's tongue can help relieve pain.

"Haglund's ugliness" is the growth of pathological tissue in the region of the calcaneal tubercle and Achilles tendon. This can be the result of excessive movement of the heel in the shoe and improper selection of shoes [4]. Extra navicular bones (the "floating bones" in the foot) can cause pain in the bones above the inner arch of the foot.

Ankle pain or bursitis internally and externally can result from pressure from a skater's boot. Changing the shoe heel device, stuffing or knocking out the skate area can provide relief. Like skydivers, figure skaters are prone to knee pain, Osgood Schlatter's disease, and patellar tendinitis. In these cases, rest, ice, stretching of the quadriceps (muscles at the front of the thigh) and

iliac bones, and strengthening of the thigh and quadriceps muscles help.

The cause of pain in the upper part of the thighs can be "iliac apophysitis" is a fairly common injury in young skaters. Constant bending leads to tension in the lower back. Back pain can also be associated with fractures in the lower part, such as spondylolysis, slippage of the spine (spondylolisthesis), lumbar disc injuries and pain in the spinous process, for example, with "apophysites". When performing rotational elements of figure skating, the risk of injury to the upper arch of the vertebrae increases. When falling back, the intervertebral discs in the area of the kidneys can be injured.

Figure skaters with constant landing during flights on one leg can also get dysfunction hip joint, and young athletes also have scoliosis with rotation of the vertebrae.

Medical problems include bronchospasm, which often occurs in figure skaters. The reason for development can be cold, dry air, steam from chemicals used for ice.

The female athlete triad syndrome includes osteoporosis, amenorrhea, and eating disorders. Figure skaters are more prone to fractures. With symptoms of the disease, it is recommended to assess the condition of the bones [5].

Treatment includes: a proper diet with all the necessary vitamins and microelements, reducing loads during training, and sometimes psychological consultations. Injuries, falls and bruises are an integral part of any sport, but in figure skating the risk is much greater due to the complete lack of protective equipment. But this does not give the right to neglect your health. During training, you need to be as focused as possible, not distracted, fully tune in for a long training session, and also observe precautions in order not to injure yourself and protect not only your health, but also the health of your partner.

LITERATURE

1. Reznichenko N.A., Nesterov V.M. and Actual problems of sports injuries in figure skating. - "Sports Herald of the Dnieper Region": science and practice. journal / Dnipropetrovsk state University of Physical culture and sports. - Dnipro: [b. v.] - No. 3, 2010. – P. 111 – 113.

2. Reznichenko N.A., Yefanova V.V. Traumatism in figure skating. - Coll. of the IV All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation in Modern Society" in Vinnytsia, May 12-13, 2011 - pp. 86-89.

3. Reznichenko N.A., Nesterov V.M. , Smirnova Z.D.
Psychological reserves of sportsmanship in figure skating.
Materials of the 12th international scientific and methodical
conference. "Physical education in the context of modern
education" June 16-17, 2017, Kyiv, NAU, 2017. - P.93-94.

Удовиченко А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 003 групи, 1 мед.факультету

Email: aoudovychenko.1m21@kntmu.edu.ua

Полякова А. О.

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 009 групи, 1 мед.факультету

Email: aopoliakova.1m21@kntmu.edu.ua

Науковий керувач: старший викладач

Якименко Олександр Сергійович

Email: os.yakymenko@kntmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. Фізична активність та здоровий спосіб
життя - два аспекта, які мають надзвичайно важливе значення
для здоров'я людини. Вони мають широкий спектр

позитивних впливів на організм, включаючи покращення фізичного та психологічного стану.

Теоретична частина. Фізична активність - це діяльність, яка вимагає фізичних зусиль і забезпечує рухову активність тіла. Вона включає в себе будь-яку форму руху, включаючи спорт, фізичні вправи, прогулянки, танці і має безліч корисних ефектів для організму.

По-перше, фізичне навантаження підвищує рівень енергії та знижує втомлюваність. Вона збільшує кількість кисню, який постачається до м'язів, що забезпечує більш ефективне функціонування організму.

По-друге, силові вправи знижують ризик розвитку багатьох захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання та деякі види раку. Вони покращують роботу серця та легенів і знижують кров'яний тиск.

По-третє, фізична активність покращує настрій та зменшує рівень стресу. Вона сприяє виділенню ендорфінів, що забезпечують почуття щастя та задоволення. Також допомагає зняти напругу, що виникає під час стресових ситуацій.

Нарешті, фізична активність може мати позитивний вплив на якість сну. Регулярні заняття спортом можуть

допомогти заспокоїтися та розслабитися, що забезпечує кращий відпочинок. Відповідно, людина відчуває більшу енергію і бадьорість протягом дня.

На основі проведеного опитування серед людей віком від 15 до 40 років, ми можемо стверджувати, що 62% респондентів не приділяє достатньо уваги своїй фізичній активності. Така поведінка може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як збільшення ризику розвитку ожиріння, діабету та інших хронічних захворювань.

Одним зі способів протидії цьому є ведення здорового способу життя. Рекомендована мінімальна кількість фізичних навантажень, які потрібно здійснювати щоденно, - це 30 хвилин різноманітних вправ, наприклад: ходьба, біг, плавання тощо.

Виділяють два види фізичної активності. Інтенсивна включає вправи, такі як біг, скейтбординг, кросфіт і тренування на вуличних тренажерах. Помірна — підняття важкостей, йогу і танці, та інші види фізичних зусиль, що не потребують високого рівня напруження.

Щоденні звички людини мають вплив на рівень фізичної активності. Наприклад, піші або велосипедні прогулянки до роботи чи магазину можуть замінити поїздки

на автомобілі. Використання сходів замість ліфту також може мати позитивний вплив.

Культура здорового способу життя повинна поширюватися на всі його сфери. У першу чергу важливо збалансувати свій раціон, включити достатню кількість вітамінів, мікроелементів та інших поживних речовин. І слід мінімізувати надмірне споживання шкідливих продуктів, таких як фастфуд, полуфабрикати, газовані напої тощо.

Окрім того, варто зберігати позитивний настрій та уникати стресових ситуацій, оскільки вони мають негативний вплив. Регулярні помірні навантаження можуть допомогти зняти напругу.

У випадку, якщо людина має проблеми зі здоров'ям, їй слід звернутися до лікаря, який підбере підходящу дієту і встановить оптимальну кількість та тип фізичного навантаження в залежності від стану здоров'я людини.

Висновок: Фізична активність та здоровий спосіб життя мають надзвичайно важливе значення для збереження та покращення самопочуття, підвищення загальної продуктивності. Регулярні навантаження, збалансований раціон та відсутність шкідливих звичок є ключовими елементами, які можуть посприяти цьому.

Список використаних джерел

1. Кравченко, В.В. Фізична активність як фактор здоров'я людини / В.В. Кравченко // Матеріали XVII науково-практичної конференції медичних працівників м. Києва «Актуальні питання практичної медицини» / Національний медичний університет імені О.О. Богомольця. – Київ, 2018. – [С. 67-69].
2. Лаврентьєва, А.В. Фізична активність та здоров'я людини / А.В. Лаврентьєва, Т.А. Шестакова // Медицина та освіта в XXI столітті : зб. матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. – Кропивницький, 2016. – [С. 70-74].
3. Мельник, О.М. Фізична активність як складова здорового способу життя / О.М. Мельник // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. – Одеса, 2018. – Вип. 28. – [С. 171-174].
4. Парфьонова, О.І. Роль фізичної активності в здоров'ї людини / О.І. Парфьонова // Проблеми фізичної культури та спорту. – Київ, 2016. – [Вип. 28. – С. 78-81].
5. Якубовська, Н.О. Фізична активність та здоров'я людини: сучасний стан досліджень / Н.О. Якубовська, О.В. Лазуренко // Наукові записки Національного університету «Острозька

академія». Серія «Фізична культура». – Острог, 2019. – [Вип. 2. – С. 96-99].

Цигановська Н. В.
завідувачка кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: ncyganovskaa@gmail.com

Гончар В. В.
старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: gonchar060574@gmail.com

Батулін Д. С.
викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
E-mail: batyanya1987@gmail.com

Харківська державна академія культури

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і фізичної активності серед студентської молоді [4; 5]. У тезах розглянуто рівень фізичної активності здобувачів факультету музичного мистецтва Харківської державної академії культури, як одного з базових чинників для удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я

майбутніх музикантів-інструменталістів та виявлення шляхів підвищення фізичної активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для здобувачів, які вирішили стати високопрофесійними виконавцями, стан здоров'я і низька фізична активність стають гальмом у вдосконаленні виконавської техніки, що вимагає певного ступеня розвитку фізичних якостей і функцій, і нерідко призводять до виникнення професійних захворювань (травми перенапруги «переграна рука») [1; 2]. Провідними науковцями у галузі фізичного виховання Т. Ю. Круцевич, А. Г. Сухаревим, А. Г. Хрипковим, визначено, що об'єм цілеспрямованих занять фізичними вправами у здобувачів ЗВО повинен складати 8–10 годин на тиждень. Професійна діяльність фахівців музичного мистецтва багатоаспектна. Вона включає організаторську, педагогічну, виконавську, художньо-творчу роботу. Професія музиканта з боку психофізичних вимог до особистості відноситься до найбільш складних. Водночас з музичними здібностями виконавці повинні володіти розвинутими психофізичними якостями: швидкістю реакції, гнучкістю, координацією рухів, спритністю, статичної витривалістю, силою, рівновагою, рухливістю і стійкістю нервових процесів, здатністю до

активної саморегуляції психічного стану, а також хорошим станом функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату.

Мета дослідження: виявити засоби та методи підвищення рівня фізичної активності у музикантів-інструменталістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Харківській державній академії культури створені сприятливі умови для забезпечення необхідного об'єму фізичної активності здобувачів факультету музичного мистецтва, а саме обов'язкові 4 години занять фізичним вихованням на тиждень, щоденні секційні заняття з настільного тенісу, ритмічної гімнастики, атлетизму та ін. Переглянуто та оновлено програми фізичного виховання з метою широкого використання інноваційних форм, методів та засобів фізичного виховання для більш ефективного впливу на професійно-прикладний розвиток у музичній освіті на всіх етапах навчання. Серед інноваційних форм, завдяки яким здобувачі залучаються до оздоровлення навіть у поза аудиторний час, є челенджи в соціальних мережах (#АктивнийЯХДАК, #віджиманняХДАК та ін.).

Нажаль більшість здобувачів факультету музичного мистецтва не пов'язують успішність занять музичним виконавством з функціональними можливостями організму, розвитком фізичних якостей [1; 3]. Причин тут декілька: стан здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості, боязнь отримання травм (особливо рук, кісті, пальців), відсутність знань про користь фізичної культури і здорового способу життя. Це можна пояснити тим, що резерв здоров'я в 17–20 років здобувачам поки вистачає для професійної музично-виконавської діяльності. Оптимальний показник індексу фізичної активності передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності.

Удосконалення виконавської техніки музиканта вимагає додаткових витрат часу. Часто цей дефіцит часу заповнюється за рахунок перебування на свіжому повітрі, прогулянок, за рахунок фізичного розвитку і підготовленості. Тому важливе місце у житті здобувачів факультету музичного мистецтва займає вміння раціональної організації вільного часу. Наші спостереження свідчать про нерациональний режим дня музикантів, доводять необхідність

його корекції через впровадження заходів підвищення фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення мотивації до занять з фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, зміцнення здоров'я здобувачів музичних спеціальностей визначається способом їхнього життя, який інтегрує потреби музикантів та відповідно до них види діяльності. Спосіб життя не можна нав'язати. Музикант-інструменталіст самостійно формує свій спосіб життя і своє мислення. Проте система фізичної культури має можливість вплинути на зміст та характер способу життя окремого здобувача, групи чи факультету, створюючи комфортні умови для всебічного гармонійного розвитку та фізичної активності студентства [2; 4; 6].

Перспективи подальших наукових досліджень. Фізична активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я і профілактики професійних хвороб музикантів-інструменталістів. Отже, проблема фізичної активності і шляхи її вдосконалення на етапах музичної освіти до сьогодні вивчені недостатньо й потребують подальших досліджень.

Список використаних джерел.

1. Березуцька, М. С., Березуцький, В. І. *Професійні хвороби рук музикантів: одвічна проблема* / М. С. Березуцька, В. І. Березуцький // Музикознавча думка Дніпропетровщини: Збірник наук. статей, 2021. – вип. 2 (2). – С. 486-528.
2. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : Редакційно-видавничій відділ СумДПУ, 2006. – 72с.
3. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 22. – С. 23-28.
4. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005.– С.209-211.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2006. — № 4. — С. 12–15.
6. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз.

виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання» / Л. І. Юмашева – К., 2007. – 20с.

Шестерова Л. Є.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри ТМФВ
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
lydmula121056@gmail.com

Пятницька Д. В.

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри ТМФВ
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
mardariya@ukr.net

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення ролі важкої фізичної праці в житті людей, значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Адже зменшення рухового арсеналу та рухової активності людини

зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо.

Таким чином, пріоритетними питаннями сфери фізичного виховання та спорту є пошук інноваційних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, які б забезпечили оптимальну рухову активність і опосередковано позитивно вплинули на фізичну працездатність студентів, що особливо необхідно під час воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці в області фізичного виховання та спорту велику увагу приділяють розробці питань режиму фізичної активності студентів. Разом з тим шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у доступній нам літературі освітлені доволі суперечлива. Так, з метою різностороннього впливу фізичного виховання на організм студентів, підвищення моторної щільності і фізичного навантаження у заняттях низка авторів пропонують застосовувати коловий метод тренування [4; 7].

Водночас деякі автори віддають перевагу комплексному розвитку фізичних якостей з акцентом на швидкісно-силову підготовку; частина авторів рекомендує

приділяти увагу спрямованому розвитку витривалості; деякі дослідники вказують на необхідність акцентованого розвитку на учбових заняттях рухових якостей, що відстають [4].

Аналіз літературних джерел показав, що питання стосовно фізичної працездатності у своїх роботах розглядали ряд авторів. Так, І. Бондаренко [1] вказує на наявність взаємозв'язків між розумовою та фізичною працездатністю у студентів.

Н. Петренко [2] у своїх дослідженнях дійшла висновку, що вивчення фізичної та розумової працездатності студентів різних спеціальностей, надає змогу ефективніше добирати засоби фізичного виховання та розробляти методику проведення занять з фізичного виховання.

Свої корективи в організацію занять фізичного виховання внесли й карантин та воєнний стан. Проведення занять в онлайн режимі, неможливість проведення їх у спеціально призначених для цього приміщеннях суттєво вплинуло на зміст та методику проведення [5; 6; 7]. Одним із факторів, що впливає на фізичну активність та працездатність, є вік тих, хто займається та відношення їх до рухової активності і власного здоров'я. Тому, на наш погляд,

проблема, що розглядається є актуальною насамперед для студентської молоді.

Мета дослідження. Проаналізувати стан фізичної працездатності студенток КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, які навчаються в коледжі та академії.

Виклад основного матеріалу. Фізична працездатність студенток визначалася за показниками Гарвардського степ-тесту, що представлені в таблиці 1.

Порівняння показників фізичної працездатності студенток коледжу в віковому аспекті свідчить про постійне їх зростання, але достовірності відмінностей між ними не спостерігається ($p \geq 0,05$). У студенток академії спостерігається зниження показників Гарвардського степ-тесту з віком. При цьому між показниками студенток I і III курсів академії відмічається достовірність відмінностей ($p \leq 0,05$).

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності студенток

студентки	I курс	II курс	III курс
коледж	66,43±0,96	66,70±0,98	67,57±0,72
академія	67,40±1,2	65,50±0,67	64,70±0,41

Порівнюючи отримані дані з нормативами, встановлено, що показники Гарвардського степ-тесту у студенток I та II курсів коледжу відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень), у студенток III курсу – оцінці 4 бали (рівень «вище середнього»). У студенток академії спостерігається зворотня тенденція: показники фізичної працездатності першокурсниць дорівнюють рівню «вище середнього», а другокурсниць та третекурсниць – «середньому» рівню.

Таким чином, у студенток коледжу та академії спостерігається різна динаміка показників фізичної працездатності. На наш погляд, це пов'язано з віком студенток та ставленням їх до занять фізичними вправами.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить про неоднозначність суджень фахівців щодо змісту та організації занять фізичними вправами зі студентами.
2. Результати дослідження констатують різнонаправленість динаміки показників Гарвардського степ-тесту у студенток коледжу та академії. Так, у перших з віком вони підвищуються, у других – знижуються.
3. Порівняння показників фізичної працездатності студенток з нормативними дозволило встановити, що, в основному, вони відповідають «середньому» рівню, виключення складають показники студенток III курсу коледжу та I курсу академії, у яких вони досягають рівня «вище середнього».

Перспективи подальших розвідок. Пов'язані з визначенням впливу занять фізичного виховання різноманітного змісту на фізичну працездатність студенток в умовах онлайн навчання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко І. Визначення фізичної та розумової працездатності студентів *Спортивний вісник Придністров'я*. 2011. №2. С.141-143.

2. Петренко Н. Фізична та розумова працездатність як головні аспекти підготовленості майбутніх фахівців різних спеціальностей. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2011. №2. С. 199-203.
3. Пільова С. Г., Панасюк І. В., Бандура В. А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 21. Т. 2. 2020. С. 43-47
4. Хлус Н. Зміни рівнів фізичної працездатності студенток 3-4 курсів під впливом впровадження експериментальної методики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3К2 (57). 2015. С. 354-356
5. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли I Всеукр. наук.-практ. конф. Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56
6. Шестерова Л. Є., Соколюк О. В., Аксьонов В. В. Організація фізичного виховання студентів під час воєнного стану. *Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення* : мат-ли регіональної наук.-практ. конф. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. С. 319-322
7. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Шляхи підвищення

мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і здоров'я людини* : мат-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2022. С. 348-351

Шестерова Л. Є.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри ТМФВ
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
lydmula121056@gmail.com

Синиця С. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного
виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
sinicasv@ukr.net

ШВИДКІСНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ 15-17 РОКІВ В СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Популяризація фізичної культури і здорового способу життя у студентському середовищі сьогодні є найбільш

актуальним завданням. Турбота про здоров'я підростаючого покоління висувається в якості головного пріоритету внутрішньою політикою держави. Систематичні заняття легкою атлетикою дають можливість молоді реалізувати свої потенційні можливості, проявити себе як особистість, сформувати характер і оптимізувати психічну сферу. Одну з провідних позицій в легкій атлетиці займають швидкісні здібності.

Проблему розвитку рухових здібностей юних бігунів в своїх роботах розглядали Д. Степаненко [2], Д. Степаненко, С. Назаренко С. [3], А. І. Хохлюк, В. К. Шаверський [4] та ін. Однак, у спеціальній науковій літературі обмежено представлені питання щодо особливості застосування вправ, спрямованих на вдосконалення швидкісних здібностей у студентів 15-17 років, що робить дану розробку актуальною.

Мета дослідження. Розробити систему вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей студентів, які відвідують секційні заняття з легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу. Практичний досвід роботи зі студентами коледжу віком 15-17 років показав, що їх швидкісні здібності знаходяться не на достатньо високому рівні. Це обмежує їх можливість демонструвати високі

результати на спринтерських дистанціях під час участі у змаганнях. Для вирішення цієї проблеми було розроблено систему вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей студентів [1; 5] (табл. 1).

Таблиця 1

Засоби та методичні вказівки для розвитку швидкісних якостей

№ з/п	Засоби	Дозування		Методичні вказівки
		дівчата	юнаки	
1	Біг з прискоренням	100 м з максимальною інтенсивністю	100 м з максимальною інтенсивністю	3 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
2	Прискорення з гранично швидким набором швидкості	3×15 м	30 м	Виконати вибігання фронтально по 2-8 осіб. Визначати переможця.
3	Високий старт (біг на максимальній швидкості)	3×15 м	5×30 м	3 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
4	Високий старт (швидкий біг під уклін до 15°)	3×15 м	5×30 м	3 серії; з установкою на досягнення максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції

5	Максимальне прискорення з положення низького старту	3×30 м	5×60 м	3 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
6	Прискорення з різних стартових положень	5×15 м	6×15 м	Інтервали відпочинку 1-1,5 хв.; 3-4 серії через 2-3 хв. відпочинку. Визначати переможця.
7	Спеціальні бігові вправи	15 м	30 м	Виконувати в колоні по 2
8	Повторний біг по прямій та віражу	100 м	100 м	Слідкувати за постновкою ступні і положенням тулуба
9	Біг через відмітки (м'ячі, стійки, покриття)	Максимальна інтенсивність	Максимальна інтенсивність	Не менш 20 відміток
10	Стрибки через бар'єри	5 разів	8 разів	5-6 бар'єрів висотою 70 см, виконувати з установкою на «миттєве» відштовхування
11	Багатоскоки	20 м	30 м	Максимальна довжина кроку
12	Стрибки в довжину та вгору	15 разів	20 разів	Добиватися максимального результату
13	Біг в упорі	3×10 с	3×10-15 с	Рухи максимакльно швидко
14	Швидкі рухи руками та	3×10 с	3×10-15 с	Оберти, махи, рухи як при бігу

	ногами на місці			
15	Біг з високим підніманням стегна, що переходить в прискорення на таку ж дистанцію	3×30 м + 30 м прискорення	5×30 м + 30м прискорення	2 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
16	Біг із гори 50 м	3×50 м	5×50 м	2 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
17	Стрибки на одній нозі або з ноги на ногу 10 м з переходом у прискорення 20 м	5×10 м+20 м прискорення	5×10 м+20 м прискорення	2 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
18	Біг на результат	50 м	80 м	Нарощувати швидкість на фініші. Забіги по 2-5 осіб
19	Участь у змаганнях	100-400 м	100-400 м	Досягнення максимального результату

В таблиці предствлені вправи, що напряму або опосередковано впливають на показники швидкісних здібностей студентів. Так, бігові вправи та вибігання з різноманітних положення високого та низького старту напряму впливають на результт у спринтерському бігу і є невід’ємною частиною практично всіх тренувань у секції з

легкої атлетики. Стрибкові вправи та вправи із застосуванням бар'єрів сприяють підвищенню силових показників м'язів ніг, що впливає на силу відштовхування в бігу, і, як наслідок, на довжину кроку.

Розглядаючи можливість застосування запропонованих вправ в точки зору впливу на елементарні форми прояву швидкості, слід зазначити, що виконання бігу з положень низького та високого старту спрямовано на вдосконалення латентного часу реагування, швидкісні рухи ногами та руками – на швидкість поодиноких рухів, виконання вправ у високому ритмі – на частоту рухів.

Висновки. Представлена система вправ, спрямована на підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей, на наш погляд, може бути використана в тренуванні легкоатлетів з метою підвищення показників як елементарних форм прояву швидкості, так і комплексної її форми. В свою чергу це позитивно вплине на результати студентів 15-17 років в спринтерському бігу.

Перспективи подальших розвідок. Передбачається опробація розробленої системи вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, в тренувальному процесі студентів коледжу, які відвідують секцію з легкої атлетики.

Список використаних джерел

1. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : 2013. № 1 (21). С. 347–350.
2. Степаненко Д. Технічна підготовленість бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 127–131.
3. Степаненко Д., Назаренко С. Особливості фізичної і технічної підготовленості бігунів на 100 м масових розрядів. Мат-ли XIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 13. С. 182–186.
4. Хохлюк А. І., Шаверський В. К. Структура спортивної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерському бігу. Біологічні дослідження. 2015. Житомир : Рута, 2015. С. 476–478.
5. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Н. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2012. 126 с.

Черкашина Марія Валеріївна
Льченко Надія Олександрівна
Здобувачки вищої освіти 2 курсу, 007 групи, 1 мед. факульт
Email: mvcherkashyna.1m21@knmu.edu.ua
Науковий керівник: к.н. фіз. вих., доцент
Шутєєв Вячеслав Вадимович
Email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА УКРІПЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вступ. Поняття «здоров'я», напевно, з кожним десятиліттям буде все більше набувати багатогранності у тлумаченні. Разом з цим збільшується і зміст цього терміну. Здоров'я на сьогоднішній день охоплює не тільки фізичну складову та медичну категорію, але також містить суспільну, індивідуальну цінність.

Актуальність. Проблематика та актуальність цього явища полягає в тому, що наявність високого рівня стресогенності у сучасному світі від соціально-економічних факторів, демографічної статистики у ганебний напрямок, фізичні та ментальні умови і спосіб життя загрожує

наслідками погіршення соматичного, фізичного стану здоров'я нації.

Матеріал. Здатність організму в різних умовах поступово змінювати свої функціональні параметри, забезпечуючи при цьому повноцінну діяльність усіх систем, є сутністю поняття "здоров'я". Воно охоплює головні чотири складові: фізичне, психологічне, соціальне та духовне. До першої сфери відноситься наступні чинники: анатомічні особливості структури тіла людини, реакція організму на різноманітні подразники, які поступають з навколишнього середовища, та перебіг адаптивної властивості впродовж певного проміжку часу. До сфери психічного здоров'я лежать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: емоційність, збудливість, чутливість, вразливість. Усі перелічені складові обумовлюють здатність людини бути сприятливими до життєвих обставин, вірогідність стресів, станів афектів. Духовне здоров'я підпорядковуються моральним принципам особистості, які закарбовуються ще з дитинства. Етика, ментальність, свідомість, впевненість у своїх здібностях – усі ці характеристики найважливішим чином обумовлюють ставлення людини до світу та людей, що оточують. Соціальне здоров'я пов'язане з економічними

факторами, безпосередньо з якими має контакт індивід. Соціальний статус, самопочуття, наявність або відсутність відчуття безпеки, можливості відпочинку описують значущість людини, яка перебуває у певному колі, та її соціальну активність.

Фізична реабілітація – комплекс заходів, які спрямовані на відновлення повноцінної здатності організму функціонувати. Зазвичай призначається після перенесених тяжких травм внаслідок аварій, спортивних та виробничих ситуацій.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних активних вправ, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. "Рекреація" відображає термін "відновлення". Фізичну рекреацію можна також характеризувати як комплекс активних вправ, що спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичного і розумового навантаження. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Висновки. Важливість розуміння фізичної працездатності у тісному контакті з рекреацією показує

сприяння тісного взаємозв'язку у сферах фізичної культури. Кожен з чинників неодмінно впливає на складову кожного індивіда – здоров'я.

Література

1. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк / Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.
2. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. - Л.: ЛДУФК, 2010. - 447 с.

Чубенко Валерія Андріївна
Алієв Марлен Рашидович
Здобувачі освіти 4 курсу, групи ФТЕ-1, 4 мед. факультету
Email: vachubenko.4m18@knmu.edu.ua
Email: mrალიev.4m18@knmu.edu.ua
Науковий керівник: старший викладач
Білик Олег Андрійович
Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Військово-патріотичне виховання сучасної молоді може бути досягнуте через фізичну культуру кількома способами. На уроках фізичної культури учні можуть дізнатися про важливість фізичної підготовки, дисципліни та командної роботи, які є важливими цінностями у війську.

Одним із способів включення військово-патріотичного виховання у фізичну культуру є тренування та вправи, що імітують військову підготовку. Наприклад, смуги перешкод, стройові вправи та гімнастика можуть бути розроблені таким чином, щоб навчити учнів фізичній витривалості, силі та

спритності, а також прищепити їм почуття дисципліни та командної роботи.

Ще один спосіб сприяти військово-патріотичному вихованню через фізичну культуру – це включення уроків про історію та традиції збройних сил. Це може включати вивчення ролі військових у національній обороні, розповідь про жертви, принесені ветеранами та їхніми сім'ями, а також вивчення цінностей і чеснот, які асоціюються з військовою службою.

Уроки фізичної культури також можуть надавати учням можливість брати участь у громадських проектах, спрямованих на вшанування та підтримку ветеранів і військовослужбовців, які перебувають на дійсній військовій службі. Наприклад, учні можуть організувати благодійний забіг або прогулянку, щоб зібрати кошти для благодійних фондів, пов'язаних з військовою справою, або стати волонтерами в місцевому госпіталі для ветеранів або будинку для людей похилого віку.

Висновки: Загалом, включення військово-патріотичного виховання в уроки фізичної культури може бути ефективним способом прищеплення важливих

цінностей і чеснот сучасній молоді, а також сприяти фізичній підготовці та громадській роботі.

Список використаних джерел:

1. Бака М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: Навч.-метод. посіб./ М. Бака, В. Корж.- К.: Книга пам'яті України. - 464 с.:

2. Марушій О. Шляхи активізації військово-патріотичного виховання в школі / О. Марушій// Рідна Шк.- 2001.- № 5.- С. 22-24.

