

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною
участю**

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

29 листопада 2023 року



Харків 2023

Міністерство охорони здоров'я України
Харківський національний медичний університет
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія культури
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська національна академія міського господарства ім. О.М. Бекетова
Латвійська академія спортивної освіти
Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Збірник наукових праць

II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

29 листопада 2023 року

Харків – 2023

УДК 378.015.31:796(082)

С91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 29 листопада 2023 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2023. - 168 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти України та інших держав, а також фахівці з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації.

У наукових працях висвітлено актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні, популяризація здорового способу життя, професійно-прикладна фізична підготовка. Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

Редакційна колегія:

Шутєєв Вячеслав Вадимович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Попрошаєв Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ ім. Ярослава Мудрого

Галашко Максим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Петрухнов Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Ленська Ольга Вячеславна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

Стратій Наталія Володимирівна - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я ХНМУ

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

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

ЗМІСТ

I. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Березницька М. Р., Кравченко О. С. <i>Фізична активність та психічне здоров'я.....</i>	7
Гриценко В. О., Рядова Л. О. <i>Вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	10
Джерелій В. В. <i>Психічні перенапруги в тренувальному процесі.....</i>	14
Жорник А. Д., Мкртічян О. А. <i>Вплив фізичної активності на здоров'я здобувачів вищої освіти та засоби підвищення її рівня.....</i>	22
Здоровець А. О., Олійник Д. І., Стратій Н. В. <i>Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах.....</i>	27
Косік К. В. Кравченко О. С. <i>Сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.....</i>	33
Курицький В. С., Кравченко О. С. <i>Вплив гендерних стереотипів на фізичну активність жінок та чоловіків.....</i>	37
Lenska O. V., Lapko S. V. <i>Health-improving activities of physical education in preparation for the profession.....</i>	42
Лисенко В. О., Кравченко О. С. <i>Новітні технології для моніторингу та керування здоров'я.....</i>	44
Парамонов М., Доценко О. Шутєєв В. В. <i>Фізична культура і рухова активність у повсякденному житті медичних працівників.....</i>	49
Петренко Д. М., Кравченко О. С. <i>Гаджети в самостійній фізичній діяльності здобувачів вищої освіти.....</i>	52
Прокопенко Є. Ю., Рибалко В. В., Лапко С. В. <i>Вплив фізичної активності на організм людини.....</i>	55
Ружицька Е. О., Кравченко О. С. <i>Фітнес – каталізатор довготривалого життя.....</i>	57
Тислюкова О. В., Стратій Н. В. <i>Фізична активність – засіб для профілактики та лікування хронічних захворювань.....</i>	61

II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Гавриляк Р. О., Гурська М. І., Стратій Н. В. <i>Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації.....</i>	65
--	-----------

Galashko M. M., Lisina A. V. <i>The possibilities of medical and physical rehabilitation for restoration of normal functioning of the body in patients after surgical treatment of toxic goiter</i>	68
Гарт А. О., Новікова А. М., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної активності у фізичній реабілітації для осіб похилого віку</i>	70
Kulikova O. V., Stratii N. V. <i>Physical rehabilitation under martial law</i>	72
Літвінова В. О., Петрухнов О. Д. <i>Вплив фізичної активності при захворюванні цукровий діабет</i>	74
Підгайна П. І., Петрухнов О. Д. <i>Застосування фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі</i>	77
Рожков В. О., Рядова Л. О., Цигановська Н. В. <i>Адаптивна легка атлетика як засіб соціалізації осіб з інвалідністю</i>	81
Poproshayev O. V., Bilyk O. A. <i>Grounding the appearance of planting a doctor in the department of physical education at the guards of high education of Ukraine</i>	84
Шаніна В. В., Петрухнов О. Д. <i>Дослідження впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів з онкологічними захворюваннями після лікування хіміотерапією</i>	90

ІІІ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Капустян К. С., Кравченко О. С. <i>Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я та стресову стійкість в умовах сьогодення</i>	94
Lenska O. V., Kutsii D. V., Lapko S. V. <i>The problem of preserving the health of teachers</i>	98
Мулик Д. К., Кравченко О. С. <i>Проблема зайвої ваги в сучасному суспільстві</i>	100
Орда Д. К., Кравченко О.С. <i>Тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчих та інноваційних технологій</i>	104
Приймак К. О., Кравченко О. С. <i>Мотивація до занять спортом у населення підліткового віку</i>	108
Удовиченко А. О., Якименко О. С. <i>Фізична культура як засіб профілактики хронічних захворювань</i>	111
Харківська Д. К., Кравченко О. С. <i>Здоровий спосіб життя для всіх: фізичне виховання та рухова активність у різних соціальних групах</i>	113
Цигановська Н. В., Скальські Д. В. <i>Оцінювання навчальних досягнень учнів у галузі фізкультурної освіти у країнах ЄС</i>	119
Шутєєв В. В., Лапко С. В. <i>Здоровий спосіб життя студентської молоді</i>	123
Yakimenko O. S., Kutsyi D. V. <i>The role of physical culture in the system of modern education</i>	125

IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Білоносова О. О., Тихонова А. О. <i>Засоби відновлення у підготовці баскетболістів.....</i>	131
Кононенко Н. М. <i>Ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти.....</i>	136
Kutsii D. V., Stratii N. V., Posypaiko A.O. <i>Optimization of training loads in students volleyball players at the stage of general physical training.....</i>	140
Подмарьова І. А. <i>Вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	144
Сафонова Н. О., Галашко М. М. <i>Animal flow – новий напрямок у світі спорту.....</i>	149
Сіренко П. О., Жіденс Я., Ленська О.В. <i>Функціональні умови розвитку швидкісної витривалості в кваліфікованих футболістів.....</i>	152
Стратій О. І., Козарь С. С. <i>Флорбол як засіб рухової активності.....</i>	155
Чепелєв П. С., Шестерова Л. Є. <i>Вплив занять пауерліфтингом на силові здібності спортсменів_початковців.....</i>	159

V. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Громко Є. А. Петрухнов О. Д. <i>Основні принципи організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання.....</i>	163
--	------------

І. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я.

Березницька М. Р.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

факультет менеджменту і маркетингу

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя людини. У світі, де стрес та психічні розлади стають все поширенішими проблемами, розуміння взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям є критично важливим. Ці тези досліджують, як регулярна фізична активність впливає на психічне здоров'я і спроможність людини подолати стрес.

Вже багато років вчені досліджують вплив фізичної активності на психічне здоров'я та емоційний стан. Ці дослідження дали змогу визначити, що фізична активність може сприяти зменшенню симптомів депресії, анксіозності та стресу. Проте, щоб краще розуміти цей взаємозв'язок, необхідно провести детальне дослідження.

Мета дослідження: розгляд взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям.

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

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я – це стан психіки, який включає в себе емоційні, психологічні і соціальні благополуччя. Це означає, що людина вміє справлятися зі стресом, розв'язувати проблеми, підтримувати стосунки з іншими, розвивати свої здібності та відчувати радість від життя [3, с. 5].

Основні аспекти психічного здоров'я включають:

1. Емоційне благополуччя: здатність розпізнавати, виражати і регулювати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей.

2. Психологічне благополуччя: здатність вирішувати проблеми, приймати рішення, розвивати психологічну стійкість і зберігати позитивне ставлення до життя навіть під час важких обставин.

3. Соціальне благополуччя: здатність утримувати здорові стосунки з іншими людьми, бути частиною соціальних груп і спільнот, а також бути соціально адаптованим.

4. Самопідтримання: здатність зберігати фізичне та психічне здоров'я, дотримуючись здорового способу життя.

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального здоров'я і благополуччя. Його підтримка допомагає уникнути психічних розладів, таких як депресія, тривожність, інші психічні стандарти та покращує якість життя. Існує кілька факторів, які можуть впливати на психічне здоров'я, включаючи генетичні фактори, досвід дитинства, оточення та життєвий стиль [3, с. 5].

Важливо піклуватися про своє психічне здоров'я, шукаючи підтримку від професіоналів, якщо це необхідно, і використовуючи стратегії самодопомоги, щоб зміцнити своє психічне благополуччя. Здорове психічне здоров'я допомагає досягти високої якості життя і розвивати себе як особистість.

Фізична активність – це будь-яка діяльність, яка вимагає руху м'язів і витрачання енергії. Вона включає в себе різноманітні види діяльності, від простих повсякденних рухів, таких як ходьба або підйом сходів, до інтенсивних тренувань у спортзалі, плавання, бігу, танців, та інших видів спорту. Фізична активність може бути включена в щоденний розклад, і вона важлива для здоров'я та загального благополуччя.

Фізична активність та психічне здоров'я взаємопов'язані і мають значущий вплив одне на одного. Дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє поліпшенню емоційного стану. Нижче розглянемо цей взаємозв'язок більш детально.

1. Вплив фізичної активності на емоції: фізичні вправи, такі як біг, плавання або йога, сприяють виділенню ендорфінів – природних антидепресантів,

які підвищують настрій та зменшують відчуття тривоги. Регулярні фізичні заняття можуть сприяти зниженню симптомів депресії та анксіозності [1, с. 13].

2. Зменшення стресу: фізична активність допомагає знижувати рівень стресу. Вона дозволяє вивести з організму зайвий адреналін і кортизол – гормони, які виробляються під час стресових ситуацій. Це допомагає знизити напругу та полегшити відчуття тривоги [2, с. 292].

3. Покращення сну: фізична активність може покращити якість сну, що, в свою чергу, впливає на емоційний стан. Люди, які регулярно займаються спортом, зазвичай легше засинають і відчують більш відновлюючий сон.

4. Самосвідомість та самооцінка: фізична активність сприяє покращенню самосвідомості і самооцінки. Посягаючи на фізичні бар'єри і досягаючи нових результатів, людина починає вірити в себе, що впливає на її психічне здоров'я.

5. Соціальна взаємодія: багато фізичних активностей вимагають участі у спільноті або командних заняттях. Це сприяє розвитку соціальних навичок та може покращити емоційне благополуччя через соціальну взаємодію та підтримку.

6. Когнітивні функції: фізична активність також може покращити когнітивні функції, такі як концентрація та пам'ять. Це може допомогти зменшити емоційний стрес, оскільки люди, які легше справляються з завданнями та рішеннями, відчують менше тривоги [2, с. 292].

Узагальнюючи, фізична активність і психічне здоров'я тісно пов'язані. Регулярні фізичні заняття можуть сприяти поліпшенню емоційного стану, зниженню стресу та покращенню загального психічного благополуччя. Тому важливо сприяти фізичній активності серед населення, особливо серед тих, хто стикається з психічними труднощами.

Висновки. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям є очевидним і важливим для нашого загального благополуччя. Регулярні фізичні заняття можуть слугувати ефективним засобом профілактики та лікування психічних розладів, стресу та анксіозності. Тому, включення фізичної активності в щоденний розклад і її популяризація серед громадян може сприяти покращенню загального психічного здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень. Встановлення напрямів подальшого дослідження полягає у дослідженні тривалого відвідування спортзалу та його вплив.

Список використаних джерел

1. Аймедов К. В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи / К. В. Аймедов, О. В. Кривоногова, К. Л. Михайлова, Д. О. Потокуєв // *Вісник морської медицини*. – 2013. – № 3. – С. 13–17.
2. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента / Я. В. Федорова // *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. – 2013. – Вип. 39(4). – С. 290–294.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

Гриценко В. О.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
v.hrytsenko@student.khai.edu*

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, опорно-рухового апарату та функцій аналізаторів; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості [5].

С. Ю. Ніколаєв [6] переконаний, що систематичне виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти сприятиме зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Нині, як відмічають Л. М. Рибалко зі співавторами [7], у здобувачів спостерігається низький рівень рухової активності. На їх думку, це пов'язано з переходом на дистанційну форму навчання закладів вищої освіти; наявністю різноманітних гаджетів, які приваблюють студентську молодь, що спричинило відсутність у них мотивації до фізичної діяльності і, як наслідок, малорухливий спосіб життя.

За даними Л. Л. Азаренкової [2], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища та активності імунної системи у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, питання підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої, зокрема засобами оздоровчого бігу, сьогодні є одним із актуальних питань.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять оздоровчим бігом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна та соціальна проблема й основна причина смертності в Україні. Оздоровчий біг є ефективним засобом профілактики зазначених хвороб [8].

О. Ю. Ажиппо, В. О. Павленко, Є. Є. Павленко [1] зазначають, що біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості; сприяє поліпшенню функціонального стану всіх систем.

Л. А. Совик [9] вважає, що під впливом занять оздоровчим бігом поліпшується функціональний стан різних систем. Фахівець відмічає, що він є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності.

Як стверджують І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [3], систематичні заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

На думку О. Д. Дубогай, А. В. Цюся, М. В. Євтушок [4], біг є найбільш доступним та ефективним засобом оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури. Науковці вважають, що цей вид рухової активності сприяє загартуванню організму.

Висновки. Систематичні заняття оздоровчим бігом сприяють поліпшенню стану здоров'я, позитивно впливають на функціональний стан систем, є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перш ніж почати самостійно займатися оздоровчим бігом здобувачам вищої освіти необхідно ознайомитися з показаннями і протипоказаннями та методичними рекомендаціями до зазначеного виду рухової активності.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму оздоровчого бігу для здобувачів закладів вищої освіти з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2019. 285 с.

2. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

4. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

5. 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.

6. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

7. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 145–149.

8. Свищ Я., Маланчук Г., Стефанишин М., Ярошик М. Біг підтюпцем як засіб підвищення рухової активності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. мат. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 88–91.

9. Совик Л. А. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : метод.вказівки для студентів усіх спеціальностей для самостійного та позанавчального використання, при проведенні змагань та масових фізкультурно-оздоровчих заходах. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2016. 165 с.

Джерелій Валерій Вікторович
Кандидат юридичних наук / доктор філософії
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
dzhereliyv69@gmail.com

ПСИХІЧНІ ПЕРЕНАПРУГИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Анотація: Дослідження присвячене аналізу проблеми психічних перенапруг в тренувальному процесі спортсменів. Акцент робиться на вивченні взаємозв'язку між психічним станом та результативністю тренувань, а також визначенні факторів, які спричиняють психічні перенапруги у спортсменів. Дослідження також розглядає роль тренера у запобіганні та управлінні психічними перенапругами, а також пропонує стратегії психологічної підготовки та релаксації для покращення ефективності тренувань. Методологічна база дослідження включає аналіз наукової літератури, психологічні тести та спостереження за тренуваннями спортсменів.

Ключові слова: Психічні перенапруги, тренувальний процес, стрес, спортсмени, тренер, психологічна підготовка, результативність, управління стресом, психологічні тести, релаксація.

Вступ. У сучасному світі, де конкуренція та тиск надзвичайно високі, проблема психічних перенапруг в тренувальному процесі стає надзвичайно актуальною. Спортсмени, зазнаючи великого фізичного навантаження, одночасно стикаються з викликами, пов'язаними з психічним напруженням. Це може впливати на їхню результативність, тривалість кар'єри та загальний стан здоров'я. Важливість глибшого розуміння цієї проблеми та розробка ефективних стратегій управління психічними перенапругами необхідні для підтримки спортсменів у досягненні оптимальної фізичної та психічної форми. У цьому контексті, наше дослідження спрямоване на вивчення факторів, що викликають психічні перенапруги, їхніх наслідків на тренувальний процес, та визначення шляхів покращення психологічного благополуччя та результативності спортсменів.

У сучасному світі зірваний ритм життя та постійний тиск конкуренції в спорті створюють неабиякі труднощі для спортсменів. Проблема психічних перенапруг в тренувальному процесі стає дедалі більш актуальною, оскільки ефективна психологічна адаптація впливає на результативність та стійкість спортсмена в умовах високого рівня конкуренції та навантаження.

Мета дослідження: Глибше розуміння та вивчення впливу психічних перенапруг на тренувальний процес та розробка стратегій їх ефективного управління для підвищення ефективності спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

- Аналіз факторів, що викликають психічні перенапруги у спортсменів.
- Визначення взаємозв'язку психічних перенапруг та результативності тренувань.
- Розгляд ролі тренера у процесі запобігання та управління психічними перенапругами.

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

Результати дослідження та їх обговорення.

Об'єкт дослідження: Спортивний тренувальний процес та психічний стан спортсменів.

Предмет дослідження: Психічні перенапруги в контексті тренувального процесу, їхні особливості та вплив на результативність спортсменів.

Методологічна база дослідження: Дослідження ґрунтується на комбінації кількісних та якісних методів, таких як аналіз наукової літератури, проведення опитувань спортсменів та тренерів, спостереження за тренувальними сесіями, та використання психологічних тестів для оцінки психічного стану.

Поняття та класифікація психічних перенапруг

Психічні перенапруги визначаються як важливий аспект стресової реакції на навантаження чи непередбачувані події. Класифікація таких перенапруг може включати категорії, такі як тривожність, депресія, адаптаційний стрес тощо, що дозволяє уточнити їхні особливості та вплив на психіку спортсмена.

Вплив психічних перенапруг на фізіологічний стан організму

Надмірне психічне навантаження може викликати ряд фізіологічних змін, таких як підвищення рівня стресових гормонів, зміни в роботі серця та системи дихання. Розуміння цих механізмів є ключовим для ефективного управління психічним станом спортсмена.

Психологічні механізми реакції на стрес

Вивчення психологічних механізмів, які включають в себе когнітивні та емоційні аспекти реакції на стрес, допомагає зрозуміти, які саме аспекти психіки спортсмена можуть впливати на його тренувальну діяльність.

Взаємозв'язок стресу та тренувального процесу

Аналізуючи взаємозв'язок стресу та тренувального процесу, важливо враховувати як позитивний, так і негативний вплив стресових ситуацій на результативність та довгостроковий успіх спортсмена. Це допомагає розробляти стратегії управління стресом для максимізації потенціалу тренувань.

Фактори, що спричиняють психічні перенапруги у спортсменів

Різноманітні чинники, які можуть викликати психічні перенапруги у спортсменів. До них належать не тільки високий рівень конкуренції та важкі тренувальні режими, але й особистісні особливості спортсмена, які можуть взаємодіяти зі стресовими ситуаціями.

Вплив психічних перенапруг на результативність тренувань

Вплив психічних перенапруг на результативність тренувань є значущим аспектом в спортивній діяльності. Психічні перенапруги можуть виникати як внаслідок емоційних навантажень, так і через стресові ситуації, що виникають під час тренувань.

Одним із основних впливів психічних перенапруг є зниження концентрації. Спортсмени, які стикаються з психічними стресами, можуть втрачати здатність ефективно фокусуватися на виконанні вправ та завдань. Це може впливати на якість тренувань та знижувати їхню продуктивність.

Додатковим аспектом є вплив психічних перенапруг на мотивацію. Спортсмени, які переживають стресові ситуації, можуть втрачати зацікавленість та ентузіазм щодо тренувань.

Це може призвести до зменшення бажання досягати високих результатів та покращення власних досягнень. Крім того, психічні перенапруги можуть викликати фізіологічні зміни, такі як підвищення рівня стресових гормонів, що може впливати на витривалість та енергію під час тренувань.

Розуміння цього впливу дозволяє тренерам та спортсменам розробляти стратегії управління стресом, вдосконалювати психологічну стійкість та створювати оптимальні умови для досягнення високих результатів під час тренувань та змагань.

Роль тренера у запобіганні та управлінні психічними перенапругами визнається важливою для досягнення високої тренувальної ефективності та оптимального психічного благополуччя спортсменів. Ось кілька ключових аспектів цієї ролі:

1. Створення психологічно комфортного середовища:

Тренер повинен створювати сприятливі умови для спортсменів, де вони можуть відчувати підтримку та впевненість. Важливо розуміти індивідуальні особливості спортсменів та підходити до кожного з них індивідуально.

2. Виявлення та реагування на стресові ситуації:

Тренер повинен бути відзначеною постійною присутністю, готовою реагувати на стресові ситуації. Відкрита комунікація та здатність виявляти зміни в психічному стані спортсменів можуть значно полегшити вирішення проблем.

3. Психологічна підготовка та тренінг:

Тренер повинен вдосконалювати навички спортсменів у контролі над власною психікою. Це може включати в себе тренування концентрації, релаксаційні техніки, та інші методи психологічної підготовки.

4. Сприяння колективному підтримці:

Створення єдиної команди, яка підтримує одне одного в труднощах, може значно знизити рівень психічних перенапруг. Тренер має формувати командний дух та сприяти позитивному взаємодії у групі.

5. Ефективна комунікація:

Розуміння потреб та емоцій спортсменів вимагає від тренера навичок ефективної комунікації. Важливо створювати відкриті лінії спілкування та виявляти інтерес до психічного стану спортсменів.

Роль тренера у запобіганні та управлінні психічними перенапружками є багатогранною, оскільки вона об'єднує в собі елементи психології, спортивного тренінгу та особистісної підтримки, сприяючи гармонійному розвитку спортсменів.

Психологічні тести та шкали для визначення рівня стресу

Тести самооцінки стресу

Тести самооцінки, такі як "Індекс стресу Персонального оцінювання стресу" (PSSI), дозволяють спортсменам визначити свій особистий рівень стресу через заповнення психологічного анкетного опитування. Результати надають індивідуалізовану інформацію про емоційний стан.

Шкала подій життя

Шкала подій життя, наприклад, "Шкала подій життя Гольдберга", допомагає оцінити вплив життєвих подій на психічний стан. Спортсмени визначають, які події відбуваються в їхньому житті, і відзначають їх емоційний вплив.

Шкала захворювань

Шкала захворювань, така як "Шкала захворювань з психосоматичною спрямованістю" (PHQ), дозволяє спортсменам оцінити фізичні симптоми, пов'язані зі стресом, що може слугувати показником рівня емоційного дисбалансу.

Шкала тривоги та депресії

Шкали тривоги та депресії, такі як "Шкала тривоги та депресії Гамільтона" (HADS), оцінюють емоційний стан спортсменів, дозволяючи виявити виявлення або загострення тривоги та депресії.

Спостереження за мовою тіла та жестами спортсменів є важливим засобом для визначення їхнього психічного стану.

Під час тренувань або змагань, зміни в поставі, міміці та жестах можуть вказувати на напругу, невпевненість чи, навпаки, впевненість та рішучість. Особливо важливо враховувати невербальні сигнали, оскільки вони можуть передавати емоції, які не завжди висловлюються словами.

Спостереження за емоційним вираженням на обличчі дозволяє тренерам та психологам отримати інсайт у психічний стан спортсменів. Зміни в виразі обличчя можуть свідчити про наявність стресу, радості, тривоги чи будь-яких інших емоційних реакцій. Це допомагає визначити не тільки сам факт емоційної реакції, але і її інтенсивність.

Спеціально організовані стресові ситуації під час тренувань або змагань можуть слугувати джерелом важливої інформації про психічну стійкість та здатність спортсмена ефективно керувати емоціями. Реакція на стресові події може розкрити сильні та слабкі сторони психологічної готовності.

Спостереження за змінами у поведінці спортсмена під час тренувань та позамайданчних ситуацій є важливим компонентом. Зміни відношень з товаришами по команді чи тренерами можуть служити показниками рівня стресу. Виявлення змін у взаємодії та соціальних відносинах допомагає визначити, як емоційний стан впливає на командну динаміку та співпрацю.

Активна комунікація зі спортсменами та їхнє звітування про власний психічний стан, виявлення проблем та турбот, є ключовим елементом для збору інформації. Отримання детального звіту від спортсменів дозволяє виявити індивідуальні особливості їхнього психічного стану, що може бути корисним для подальшого управління стресом та психологічною підтримки.

Впровадження системи психологічної підготовки спортсменів сприяє зниженню ризику психічних перенапруг. Тренування зосередженості, позитивного мислення та технік релаксації допомагають підтримувати емоційну стійкість та керувати стресом під час тренувань та змагань.

Створення підтримуючого середовища у команді є важливим елементом управління психічними перенапружками. Спільна робота команди, виявлення та підтримка тих, хто може переживати стрес, сприяє створенню колективного психологічного комфорту. Залучення психолога для проведення індивідуальних консультацій та групових тренінгів також може значно полегшити управління стресом.

Використання технік релаксації, таких як медитація, глибоке дихання та йога, сприяє зняттю напруги та відновленню психічного балансу. Вони можуть впроваджуватися як під час тренувань, так і в позамайданчний період, надаючи спортсменам інструменти для саморегуляції.

Ці заходи становлять комплексний підхід до управління та профілактики психічних перенапруг у спорті, сприяючи покращенню емоційного благополуччя та досягненню вищих спортивних результатів.

Висновки: Підсумки нашого дослідження надають глибоке розуміння проблеми психічних перенапруг у тренувальному процесі. Виявлені фактори, що сприяють стресу, аналіз впливу психічних перенапруг на результативність та роль тренера у їхньому управлінні, формують основу для подальших рекомендацій та заходів.

Наш дослідницький внесок полягає у розробці конкретних стратегій та рекомендацій для тренерів, спортсменів та психологів з метою запобігання та подолання психічних перенапруг. Запропоновані методи діагностики, психологічна підготовка та використання технік релаксації мають великий потенціал для покращення емоційного клімату у спортивних колективах.

Дослідження в сфері психічних перенапруг у тренувальному процесі залишається динамічним напрямком, вимагаючи подальших досліджень.

Майбутні дослідження можуть фокусуватися на розвитку індивідуальних підходів до кожного спортсмена, вдосконаленні методів психологічної підготовки та розширенні спектру заходів для управління стресом в спорті.

Література:

1. Лазарус, Р. С., та Фолкмен, С. (1984). Стрес, оцінка та подолання. Springer.
2. Сміт, Р. Е., Смолл, Ф. Л., та Птачек, Д. Т. (1990). Кон'юнктивні модеруючі змінні в дослідженні уразливості та стійкості: стрес життя, соціальна підтримка та навички подолання, а також спортивні травми підлітків. Журнал особистості та соціальної психології, 58(2), 360-370.
3. Ханін, Ю. Л. (2007). Емоції в спорті: сучасні проблеми та перспективи. У Збірник посібників з психології спорту (с. 31-58). Wiley.
4. Гульд, Д., Діффенбах, К., та Моффетт, А. (2002). Психологічні характеристики та їх розвиток у олімпійських чемпіонів. Журнал прикладної спортивної психології, 14(3), 172-204.
5. Флетчер, Д., та Саркар, М. (2012). Землепорядне дослідження психологічної стійкості в олімпійських чемпіонів. Психологія спорту та вправ, 13(5), 669-678.
6. Вільямс, Е. М., та Рейлі, Т. (2000). Визначення талановитих і розвиток їх в футболі. Журнал спортивних наук, 18(9), 657-667.
7. Мелалію, С. Д., Ніл, Р., Хантон, С., та Флетчер, Д. (2009). Стрес на змаганні у спортивних виконавців: стресори, які виникають в умовах змагань. Журнал спортивних наук, 27(7), 729-744.
8. Харді, Л., Джонс, Г., та Гульд, Д. (1996). Розуміння психологічної підготовки до спорту: Теорія та практика елітних виконавців. John Wiley & Sons.

Жорник А. Д.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: Мкртічян О. А.

д.пед.н., доцент, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності,

*Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
oksana.mkrtychan@gmail.com*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЇЇ РІВНЯ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Навчальне навантаження, нервові напруження спричиняють погіршення стану здоров'я та зниження розумової і фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти [1].

М. І. Шашлов [10] вважає, що фізична активність є основним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності у студентської молоді.

Як свідчать науковці [1, 4, 6, 8, 9,11], під час навчання у закладах вищої освіти у здобувачів спостерігається низький рівень фізичної активності.

За даними фахівців [2, 9], дефіцит фізичної активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії, частіше респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи, виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин, функцій внутрішніх органів, постави, погіршення психічного стану, ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади, розвиток м'язової атрофії, погіршення функціональних резервів організму, зниженню психічної працездатності, захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища у здобувачів закладів вищої освіти.

Актуальність дослідження полягає у вивченні питання впливу систематичної рухової активності на здоров'я у здобувачів вищої освіти та пошуку шляхів підвищення її рівня.

Мета дослідження: вивчити вплив фізичної активності на стан здоров'я у здобувачів вищої освіти та надати засоби підвищення її рівня, що можна використовувати під час самостійної рухової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. При достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища [3].

С. І. Присяжнюк зі співавторами [5] відмічають, що фізична активність сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи, роботи внутрішніх органів, обміну речовин та розумової діяльності.

При фізичній активності, на думку Л. Л. Азаренкової [1], в організмі прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності. Це, за даними науковця, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Як свідчать дані Л. О. Рядової, Н. В. Цигановської, В. В. Гончара, І. О. Кушнарєва [7], засоби ритмічної гімнастики (загальнорозвивальні вправи; елементи національних та сучасних танців; різні види стрибків та бігу; вправи на розвиток сили та гнучкості) позитивно впливають на стан дихальної системи; сприяють розвитку фізичних якостей; є профілактичними засобами різноманітних захворювань: неврозів, гіпертонії, ожиріння, сколіозів.

Л. Л. Азаренкова [1] вважає, що заняття скандинавської ходьбою забезпечують оптимальну рухову активність та сприяють поліпшенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Для підвищення рівня рухової активності і, як наслідок, поліпшення здоров'я С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [5] пропонують здобувачам вищої освіти дотримуватися таких методичних рекомендацій: тижнева рухова активність повинна бути не менше 10–12 годин; основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження; заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Також науковці рекомендують здобувачам вищої освіти орієнтовний тижневий руховий режим: для юнаків – оздоровчий біг (15–17 км) або ходьба на лижах (22–24 км), підтягування на перекладині (70–85 разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (120–140 разів), піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (140–160 разів), Піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (120–140 разів); для дівчат – оздоровчий біг (12–14 км) або ходьба на лижах (16–18 км), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від опори висотою 50 см (210–220 разів), підтягування в висі лежачи на низькій перекладині 110–120 см (85–95 разів), піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (120–140 разів), піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (110–120 разів).

Висновки. Систематична фізична активність сприяє поліпшенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Використання запропонованих засобів сприятиме підвищенню рівня рухової діяльності у студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів оптимізації фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання.

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. Заїка О. А., Єварницький І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. *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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164) 23. С. 68–73.
3. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література. 2010. 248 с.
5. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
6. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
7. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.
8. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.

9. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 202–2010.

10. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

11. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.

Здоровець Анастасія Олександрівна
здобувач вищої освіти з медичного факультету
Харківський національний медичний університет
aodzorovets.3m21@knmu.edu.ua

Олійник Дарія Іллівна
здобувач вищої освіти з медичного факультету
Харківський національний медичний університет
dioliinyk.3m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старша викладачка
Стратій Наталія Володимирівна
E-mail: nv.stratii@knmu.edu.ua
Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

ОЦІНКА ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ

Актуальність: Оцінка впливу війни на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах є дуже актуальною та важливою темою. В умовах прифронтової зони, студенти знаходяться під підвищеним ризиком, що може впливати на їх здоров'я та добробут.

Оцінювання впливу війни на фізичну активність студентів в прифронтових містах має декілька цілей:

1. Розуміння впливу: Дослідження війни на фізичну активність студентів може допомогти зрозуміти, як ці умови впливають на їх здоров'я та фізичну форму. Це може бути корисно для розробки програм та стратегій підтримки студентів у таких складних умовах.

2. Планування допомоги: Знання про вплив війни на фізичну активність може допомогти планувати та надавати належну допомогу студентам. Наприклад, на основі результатів дослідження можна розробити програми фізичного відновлення та підтримки, які сприятимуть загальному здоров'ю та добробуту студентів.

3. Рекомендації для політики: Дослідження впливу війни на фізичну активність студентів може допомогти формулювати політичні рекомендації щодо забезпечення належної підтримки та захисту здоров'я молоді, яка проживає в

прифронтових містах. Це може стати основою для розробки ефективних стратегій здоров'я та фітнесу для студентської молоді в подібних умовах.

Виклад основного матеріалу: Наша робота спрямована на покращення якості життя та здоров'я студентів в прифронтових містах, забезпечуючи їх ефективне навчання та розвиток. Ми розуміємо, що студенти є майбутніми лідерами та впливовими членами суспільства, тому ми вкладаємо особливу важливість у їхнє здоров'я та добробут. Покращення умов фізичної активності студентів в прифронтових містах має безпосередній вплив на їх здоров'я, навчання та розвиток, а також сприяє економічному зростанню та підвищенню якості життя всього суспільства.

Тому нами було прийнято рішення провести опитування серед студентської молоді прифронтових областей України. Ми обрали вікову категорію 18-26 років (рис. 1) і наступні області: Харківська, Запорізька, Херсонська, Миколаївська, Донецька, Дніпропетровська, Чернігівська, Сумська, Луганська. (рис. 2)

Вік
25 ответов

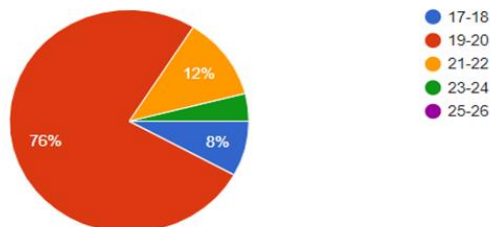


Рис 1. Вік опитуваних

Область
25 ответов

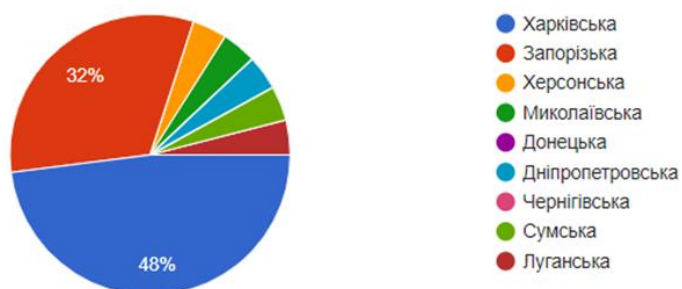


Рис 2. Регіони проживання опитуваних

За результатами опитування, можемо побачити, що у більшості змінився рівень фізичної активності з початку повномасштабного вторгнення. (рис. 3)

Чи змінився рівень Вашої фізичної активності з початку повномасштабного вторгнення?

23 ответа

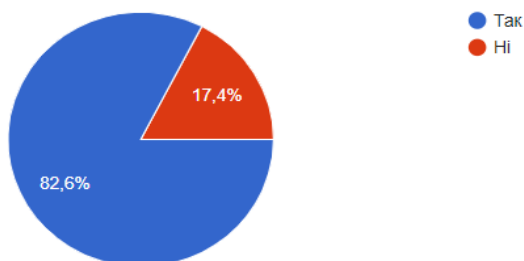


Рис 3. Зміна рівня фізичної активності опитуваних

Ми запитали молодь, які саме зміни відбулися? (рис. 4,5,6,7)

Якщо відповідь на попереднє питання - так, з якими проблемами Ви стикнулися?

[Копировать](#)

23 ответа

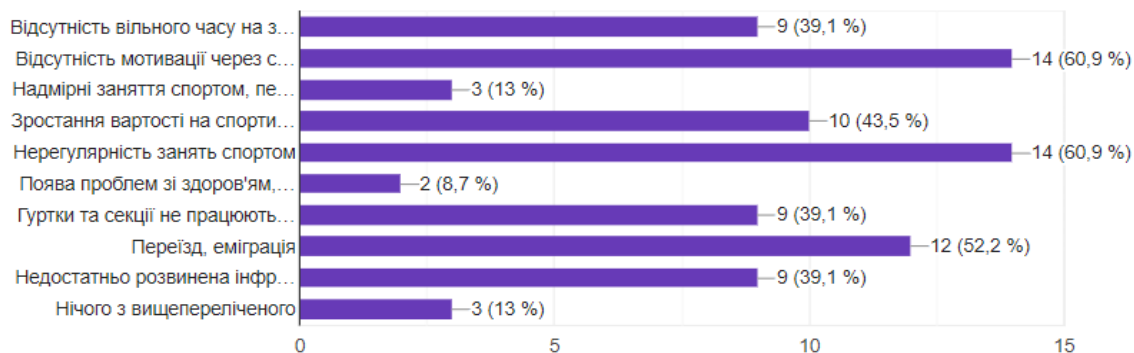


Рис 4. Перелік змін опитуваних

Як змінилась кількість занять спортом на тиждень у порівнянні з довоєнним часом?

25 ответов

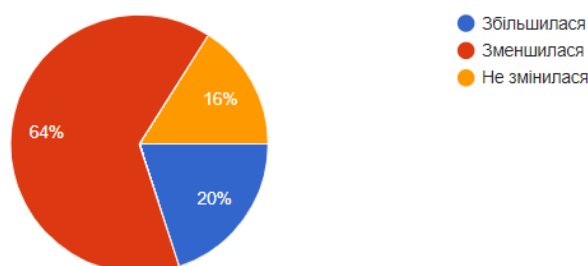
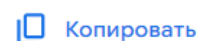


Рис 5. Кількість занять на тиждень опитуваних

Чи долучаєтесь Ви до занять спортом у рамках Вашого навчального закладу?



25 ответов



Рис 6. Заняття спортом у рамках навчальних закладів опитуваних

Чи наявні у Вашому населеному пункті необхідні умови для занять спортом та/або різними видами рухової активності

25 ответов

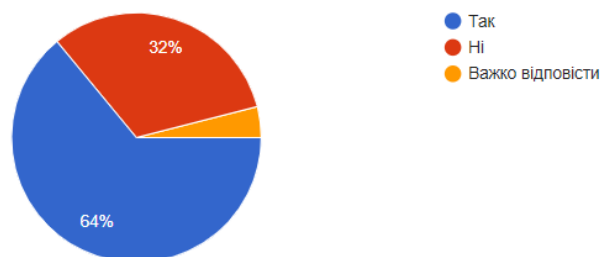


Рис 7. Наявність необхідних умов для занять спортом опитуваних

З наведених вище діаграм можемо побачити, що рівень фізичної активності істотно змінився. У молоді більше всього спостерігаємо відсутність занять спортом через стрес, нерегулярність занять, відсутність вільного часу. Також молодь стикнулася з проблемами переїзду, недостатньо розвиненою інфраструктурою, та тим, що гуртки, секції та майданчики не працюють через воєнні дії.

Для покращення рівня фізичної активності в умовах війни, ось кілька рекомендацій:

1. Плануйте невеликі тренування: Спробуйте розподілити фізичні активності на короткі сесії протягом дня. Наприклад, 15-20 хвилин тренування вранці, в обід і ввечері. Це допоможе зберегти енергію і зосередитися на коротких, інтенсивних тренуваннях.

2. Використовуйте зручність: Можливо, у вас обмежений доступ до фітнес-центру або спортивного обладнання. Спробуйте використовувати власну вагу для виконання базових вправ, таких як планки, присідання, випади і підтягування. Ви також, можете використовувати невеликі предмети, які є в навколишньому середовищі, як імпровізовані гантелі або навіть пляшки з водою.

3. Знаходьте можливості для активності: Досліджуйте своє оточення і шукайте можливості для фізичної активності. Наприклад, ви можете займатися ходьбою або бігом відповідно до можливостей безпеки в вашому районі, або виконувати вправи для зміцнення м'язів і гнучкості в своєму помешканні.

4. Спілкуйтеся з людьми: Знайдіть спільноту або партнерів для тренувань. Розповідайте своїм друзям і родині про ваші цілі фізичної активності і запитайте, чи хто-небудь хотів би приєднатися до вас. Разом вам буде легше знайти мотивацію і тренуватися.

5. Зберігайте благополуччя: Завжди слід дотримуватися інструкцій та рекомендацій щодо безпеки, особливо у військових конфліктах. Пам'ятайте про те, що безпека завжди має бути на першому місці.

Наступні кроки залежать від ваших можливостей та персональних обставин. Пам'ятайте, що будь-яка фізична активність краща, ніж жодна. Зробіть свій план тренувань реалістичним і приємним, і ніколи не забувайте про своє здоров'я та безпеку.

Висновок: Війна має серйозний вплив на фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах. Конфліктні умови обмежують можливості для занять спортом і доступ до спортивних закладів або обладнання. Безпека також стає пріоритетом, що змушує людей обмежувати свою фізичну активність. Проте, незважаючи на виклики, виявляються шляхи для збереження і покращання рівня фізичної активності студентської молоді. Це може бути досягнуто шляхом планування коротких інтенсивних тренувань протягом дня, використання вимірювальних засобів та імпровізації з обмеженими ресурсами. Крім того, важливо знаходити партнерів і створювати спільноту, яка сприяє збереженню мотивації і інтересу до тренувань. Враховуючи складність ситуації, результати

оцінки виявили, що хоча війна значно ускладнює фізичну активність студентської молоді в прифронтових містах, існують можливості для збереження та покращання рівня активності. Розуміння та свідоме впровадження цих методів може сприяти поліпшенню фізичного здоров'я та загального благополуччя студентів.

Література:

1. World Bank, Government of Ukraine, European Union, and United Nations. “Ukraine Rapid Damage and Needs Assessment February 2022 – February 2023,” March 2023. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-rapiddamage-and-needs-assessment-february-2022-2023-enuk>.

2. OCHA Humanitarian Needs Overview 2023. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-humanitarian-needs-overview-2023-december-2022-enuk>.

3. PIN– це показник, який розраховується в межах ОГП, координованого УКГП ООН. Спочатку цей показник розраховується кожним гуманітарним кластером незалежно для свого сектору, а потім агрегується, щоб представити національну оцінку для всієї України в усіх секторах. Для отримання додаткової інформації див. Додаток до ОГП. УКГП ООН. “Ukraine Humanitarian Needs Overview 2023,” December 2022. <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-humanitarian-needs-overview-2023-december-2022-enuk>.

4. UN Women. 2022. “Rapid Assessment: Impact of the War in Ukraine on Women’s Civil Society Organizations”. <https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2022-03/Rapid%20Assessment%20-%20Womens%20CSOs.pdf>

5. Uehling, Greta Lynn. Everyday War: The Conflict over Donbas, Ukraine. Cornell University Press, 2023. <https://www.jstor.org/stable/10.7591/j.ctv2fjx097>.

Косік К. В. Кравченко О. С.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

факультет менеджменту і маркетингу

старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій, які впливають на всі сфери нашого життя, включаючи фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність. Технологічні інновації стають все більш невід'ємною частиною спорту та фітнесу, і вони вносять істотні зміни у те, як ми тренуємося, змагаємося та дбаємо про своє здоров'я.

Ця тема є актуальною і важливою, оскільки сучасні технології відкривають нові можливості для покращення фізичної підготовки, удосконалення спортивних досягнень і збереження здоров'я. Вони дозволяють спортсменам та фітнес-ентузіастам ефективніше відстежувати свій прогрес, а також отримувати додаткову мотивацію для досягнення своїх цілей.

Мета дослідження полягає в розширенні нашого розуміння взаємодії між сучасними технологіями і фізичною активністю, а також у визначенні можливостей використання цих технологій для покращення якості життя та спортивних досягнень людей.

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

Виклад основного матеріалу. Рухова активність та регулярні фізичні навантаження відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя, спрямованого на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Збільшення рухової активності населення разом із іншими аспектами здорового способу життя є ефективним способом привернення різних верств населення до регулярних фізичних вправ та спорту. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє швидшому та

ефективнішому володінню новими навичками та вміннями, що сприяють покращенню фізичної підготовки та фізичної працездатності.

Науковці давно приділяли значну увагу розвитку теорії фізичного виховання та впровадженню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. В їхніх працях проведено аналіз як традиційних, давно відомих методів і заходів фізичної підготовки, так і розроблено нові підходи.

Деякі імена вчених, які активно внесли внесок у цю галузь, такі як Т. Ю. Круцевич, С. І. Опірайло. В їх дослідженнях було проведено аналіз історичних методів та практик фізичного виховання, а також внесено нові підходи та технології для поліпшення фізичної активності та здоров'я населення.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі закладів вищої освіти означає впровадження оздоровчої фізичної культури з метою сприяння формуванню у здобувачів вищої освіти свідомого та відповідального ставлення до свого тіла і здоров'я. Ця діяльність спонукає здобувачів вищої освіти до підтримки фізичного та психологічного благополуччя, розвитку мотивації до збереження здорового способу життя і до самовдосконалення через фізичну активність [2, с. 8–12].

Оздоровча фізична культура є складовою фізичної культури, яка має визначену спрямованість і конкретний зміст. Вона допомагає встановити конкретні цілі, сформулювати завдання і чітко визначити ключові поняття [1, с. 12–14].

Фізкультурно-оздоровчу технологію можна визначити як систему раціональної взаємодії учасників освітнього процесу, що базується на різних формах фізичної активності з метою досягнення максимальних оздоровчих результатів і задоволення потреби людини в русі та здоров'ї, через свідоме регулювання фізичної активності. У практиці викладачів кафедри фізичного виховання, особливо коли вони працюють з великою кількістю здобувачів вищої освіти, використовують спрощені та загальноприйняті методи, такі як спостереження за фізіологічними показниками, як диханням і пульсом, а також вимірами фізичних параметрів, як об'єм потовиділення та координація рухів, для

визначення стану здобувачів вищої освіти під час занять з фізичного виховання і контролю їхнього фізичного розвитку.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій має на меті досягнення оптимального фізичного розвитку та всебічного вдосконалення фізичних якостей здобувачів, поєднуючи це з вихованням їхніх духовних та морально-вольових якостей. При систематичному використанні фізкультурно-оздоровчих технологій на тривалий термін досягається позитивний оздоровчий ефект, що стимулює здобувачів вищої освіти до постійних фізичних занять протягом всього їхнього життя.

Це сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя загалом, а також підтримує та зберігає загальне фізичне здоров'я та функціональні можливості організму.

Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій відображено у (табл.1).

Напрямок технологій	Практичні заняття
Технології фізичної активності, спрямовані на покращення здоров'я, які включають у себе аеробну фізичну активність.	У заняттях фізичною активністю використовуються різноманітні підходи і напрями, такі як гімнастично-атлетичні заняття, як класична аеробіка та різні варіації оздоровчої, прикладної та спортивної аеробіки; тренування на спортивних тренажерах; вправи в басейні, такі як степ, памп, слайд, бодибар, фітбол та медичні м'ячі; різні танцювальні стилі, такі як джаз, сальса, латиноамериканські танці, хіп-хоп, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо, а також заняття циклічного характеру, наприклад, степ-аеробіка та сайклаеробіка. Такі різні підходи

	дозволяють людям вибирати той вид фізичної активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і зацікавленням.
Технології фізичної активності, які акцентують на силових вправах і спрямовані на анаеробну активність.	Тренажери, використання вільних ваг, бодібілдінг, функціональні тренування, силові вправи, террасети, кросфіт та інші методи силового тренування.
Технології фізичної активності, спрямовані на покращення здоров'я і рекреацію, відомі в Україні як "розум і тіло" та в англійських країнах як "mind&body".	Це включає в себе різноманітні методи фізичної активності, такі як пілатес, йога, стретчинг, шейпінг, каланетика, аутогенне тренування, медитація в статичних позах, дихальні вправи, тай-бо, кі-бо і інші подібні методи.
Технології фізичної активності, що поєднують у собі елементи усіх трьох названих напрямків.	Фізкультурні та оздоровчі програми, що складаються із компонентів різних фізичних напрямків.

Табл.1. Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій

В сучасній фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності використовуються різні технології для поліпшення фізичного здоров'я та загального самопочуття. Ці технології можна поділити на кілька напрямків:

1. Аеробна фізична активність: включає в себе різноманітні види фізичної активності, такі як аеробіка, тренування на тренажерах, вправи в басейні, різні танцювальні стилі та заняття циклічного характеру. Ці засоби дозволяють покращити кардіореспіраторну функцію та збільшити витривалість.

2. Силові вправи та анаеробні активності: включають в себе використання тренажерів, вільних ваг, бодібілдінг, функціональні тренування, силові вправи, террасети, кросфіт і інші засоби, які спрямовані на розвиток сили та м'язової маси.

3. Релаксація та рекреація «розум і тіло» або «mind&body»: цей напрям фокусується на покращенні психофізичного стану людини і включає в себе

засоби, такі як пілатес, йога, стретчинг, медитація, дихальні вправи та інші, які сприяють розслабленню і зняттю стресу.

4. Комбіновані технології: існують програми, які поєднують елементи усіх трьох напрямків для досягнення комплексного підходу до фізичної активності та оздоровлення.

Висновки. За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури ми дослідили взаємодії між сучасними технологіями і фізичною активністю. Усі ці технології дозволяють здобувачам вищої освіти вибирати той вид фізичної активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і зацікавленням, сприяють поліпшенню фізичного та психічного здоров'я, а також допомагають досягати різних фізичних цілей, від покращення фізичної форми до зняття стресу та релаксації.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 1. – 391 с.
2. Опирайло С. І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти. Фізична культура в школі. 2002. № 4. С. 8–12.

Курицький В.С.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ

У світі, де гендерна рівність стає все більш важливою цінністю, дослідження впливу гендерних стереотипів на фізичну активність стає необхідним питанням. Ця тема не обмежується аспектами фізичної активності,

але також розглядає соціальні, культурні та психологічні аспекти гендерних стереотипів. Розгляд цієї теми дозволяє нам краще зрозуміти, як уявлення про "жіночі" та "чоловічі" види спорту впливають на участь жінок і чоловіків у фізичній активності.

Метою даного дослідження є розглянути вплив гендерних стереотипів на залучення до фізичної активності, включаючи соціокультурні особливості, фізичний розвиток, мотивацію, а також можливі стратегії подолання цих стереотипів.

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

Виклад основного матеріалу. Вплив гендерних стереотипів на сучасне виховання та освіту відстежується в багатьох педагогічних дослідженнях, адже це особливий науковий напрям, представлений різноманітними монографіями та дисертаціями, статтями [1, с. 299].

Гендерні стереотипи – це уявлення та очікування, які суспільство покладає на людей залежно від їхньої статі, вони є своєрідною вказівкою на їхнє призначення у суспільстві на те, як їм жити та діяти в ньому. Протягом тривалого часу у світі спорту панують дискримінаційні гендерні стереотипи. Чимало видів спорту традиційно вважалися «чоловічими» або «жіночими», і це переконання вплинуло на те, як спорт сприймався та поширювався в суспільстві. Скажімо, футбол часто асоціюють з чоловіками, а водне поло – з жінками. Внаслідок цих стереотипів жінки та чоловіки можуть обмежуватись у виборі видів спорту, які їх цікавлять.

Впродовж тривалого часу жінки були менш представлені у видах спорту, що вимагають сили та фізичної витривалості, таких як важка атлетика чи бокс. З іншого боку, чоловіки мали досить обмежені можливості для участі в "жіночих" видах спорту, таких як художня гімнастика або спортивна гімнастика. На сучасному етапі розвитку суспільства спорт вже давно перестав бути прив'язаним до певної статі гендеру, але дослідження гендерних аспектів у цій сфері досі є актуальним.

В науковій літературі виділяють три основні групи гендерних стереотипів, які впливають на спортивну активність та вибір видів спорту для жінок і чоловіків.

Перша група – стереотипи щодо маскулінності та фемінності, які пов'язані з визначеними рисами характеру та темпераментом. До чоловічих рис належать рішучість, агресивність, низька емоційність, прагнення до конкуренції та досягнень. Жіночі риси – нерішучість і пасивність, емоційність, залежність від думки інших, відсутність логічного мислення. Спорт виховує риси особистості, які стереотипно сприймаються як чоловічі.

Друга група усталених гендерних упереджень пов'язана із закріпленням сімейних та професійних ролей. Чоловіків зазвичай оцінюють за їхніми професійними успіхами, тоді як жінок – за сім'єю та дітьми. Прийнято стверджувати, що чоловіки є орієнтовані на здобуття, тоді як жінкам притаманна орієнтованість на людей і схильність до налагодження близьких стосунків. Спорт, в якому метою є досягнення, не узгоджується з образом жіночності.

Третя група гендерних упереджень пов'язана з різницею у змісті роботи та характері виконуваної роботи. Стереотипи окреслюють жіночу сферу як експресивну, виразну, а чоловічу – як інструментальну. Таким чином, існує поділ спорту на "чоловічі" та "жіночі" види спорту. Сприятливими для жінок є ті, що вимагають м'якості, артистизму та емоційності [2, с. 241].

Сьогодні не всі здивовані, коли жінки грають у футбол і хокей, стають на боксерський ринг. Вони опанували штангу і завойовують медалі у бойових мистецтвах, бодібілдингу, важкій атлетиці та пауерліфтингу. Жінки вже арбітрують футбольні матчі та змагаються з чоловіками в шахах і автоперегонах. Проте ще 100 років тому жінки майже не були залучені до «чоловічих» видів спорту. Наприклад участь жінок в олімпійських змаганнях не передбачалося у програмі ігор перших олімпіад нового часу. Лише в 1924 р., після багаторічних дебатів, МОН офіційно зафіксував у своєму статуті право спортсменок самостійно брати участь в іграх олімпіад в частині видів спорту.

Донедавна стверджувалося, що кількість спортсменок суттєво менша, ніж спортсменів-чоловіків, а в 2008 році на Олімпійських іграх частка жінок у командах не досягала й тридцяти відсотків. Втім, Олімпійські ігри - 2020 у Токіо вже відзначались як перші в історії гендерно врівноважені Олімпійські ігри [3, с. 364].

Жінки, особливо, можуть відчувати соціальний тиск і страх вийти за рамки стереотипів, які обмежують їхній вибір видів спорту та фізичної підготовки. З іншої сторони, чоловіки можуть зазнавати тиску щодо необхідності бути завжди активними та сильними, що також може негативно впливати на їхні рішення щодо участі у "жіночих" видах спорту. Руйнування цих стереотипів і створення більш рівного та доступного спортивного середовища є ключовим для усунення цих обмежень. Для цього необхідно підвищувати обізнаність про розмаїття видів спорту та активностей, а також створювати програми та ініціативи, що підтримують участь усіх, незалежно від статі. Виклик щодо гендерних стереотипів покращить фізичне і психічне здоров'я та сприяє більш активному і здоровому способу життя для всіх.

Варто розглянути як гендерні стереотипи можуть бути переосмислені та подолані для створення більш рівного та доступного спортивного середовища для кожного.

Однією зі стратегій щодо переосмислення статевих стереотипів є освіта та інформування суспільства про розмаїття видів спорту та фізичної активності. Суспільство має усвідомлювати, що кожна людина може мати різні інтереси та здібності, незалежно від статі. Інформування про різні можливості спорту може допомогти перейти від загальних стереотипів до індивідуального вибору.

Крім того, важливо просувати різноманітні спортивні програми та ініціативи, відкриті для всіх. Це означає, що кожен має можливість обирати з-поміж різноманітних видів фізичної активності, і ніхто не повинен бути обмежений стереотипами. Створення спортивного середовища, яке поважає рівність, може дати кожному індивідуальну свободу вибору.

Важливо розглянути тих хто так вправно руйнують стереотипи про виключно «чоловічі» види спорту. В хокеї, регбі, пауерліфтингу та іншому – українки показують блискучі результати і вважаються сильнішими в світі. Наприклад, Валентина Семеренко – українська біатлоністка, яка отримала численні медалі на Олімпійських іграх і світових змаганнях. Або Лариса Соловійова – ім'я якої викарбовано в світовій історії пауерліфтингу. Вона поспіль чотири рази перемогла в Всесвітніх іграх. Також Олександра Радулович – яскрава постать в українському баскетболі. Успіхи цих та багатьох інших жінок в "чоловічому" виді спорту підкреслюють можливість жінок досягати великих результатів у будь-якому виді спорту.

Традиційні види легкої атлетики (біг, естафета, стрибки, метання), велоспорт є спільними як для чоловіків, так і для жінок. Саме з цих видів і походить жіночий спорт. Перші змагання зі стрибків у висоту серед жінок відбулися в США в 1895 році; біг на 100 метрів став першою дисципліною сучасної Олімпіади у 1896 році; перший жіночий забіг пройшов у 1928 році. Сьогодні до загальних видів спорту належать лижний спорт, всі парні змагання – фігурне катання, спортивні танці та ін [1, с. 300].

Висновки: дане дослідження виявило безсумнівну актуальність цієї теми в сучасному суспільстві. Гендерні стереотипи та ролі впливають на участь у фізичній активності та вибір видів спорту для жінок і чоловіків. Дослідження показало, що існують гендерні очікування та обмеження, які виникають на основі цих стереотипів.

Один з основних висновків дослідження полягає в тому, що гендерні стереотипи не тільки обмежують можливості для жінок і чоловіків у виборі фізичної активності, але й можуть призвести до негативного впливу на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Жінки можуть відчувати соціальний тиск та обмеження у виборі "чоловічих" видів спорту, а чоловіки можуть стикатися з гендерно-рольовими очікуваннями, які обмежують їхню участь у "жіночих" видах спорту.

Для подолання гендерних стереотипів суспільству необхідно активно працювати над формуванням більш рівних і доступних умов для всіх, незалежно від статі. Освіта та інформування громадськості є ключовими інструментами у боротьбі з гендерними стереотипами, а також підтримка різних видів фізичної активності для всіх.

Список використаних джерел

1. Древаль Ю. А. *Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті. Гендерна політика очима української молоді*. 30 листопада 2016 р., ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. <https://core.ac.uk/download/pdf/78067763.pdf>
2. Чорна Д. О. Гендерні стереотипи в спорті. *Гендер. Екологія. Здоров'я* : Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 18–19 квіт. 2019 р. – Харків : ХНМУ, 2019. С. 256.
3. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022 № 6. С 362-365. <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/274175>

Lenska O.V., senior teacher

Email: ov.lenska@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Lapko S.V., senior teacher

Email: Swetlana1871@ukr.net

Kharkiv Regional Center for Vocational Education

"Printing media technologies and mechanical engineering"

HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN PREPARATION FOR THE PROFESSION

Experts in the field of physical education note a high level of deterioration in the physical health of young people. It is enough small amount of physical activity of students does not ensure to improve their health.

The possibilities of physical education and various sports in improving the functional capabilities of the students' body are very large. At the same time, the physical condition of the body acts as the main factor that determines not only the harmonious and

comprehensive development of young people, but also the success of mastering their future of the future profession. With the help of appropriately selected physical exercises, various sporting events, work and leisure regimens, proper nutrition, etc., it is possible to broadly to change the indicators of the functional of the body's functional state.

The modern work of most professions that require mainly intellectual efforts, prolonged psychological and and nervous stress associated with the processing of a large flow of information is significantly different from physical labor. A great deal of academic and psychological stress on the body on the student's body immediately at the beginning of the course. It is natural that he or she does not have time to adapt to the great mental work.

All this entails great responsibility and requires students not only diligence and psycho-emotional stability, but also good health and good psychophysiological preparedness. During the session period, about 80% of students limit themselves to staying in the fresh air, sports, and reduce the amount of time for rest and sleep. The body is in a state of stress for 2-3 weeks is in a state of stress. And then comes a period of relaxation and it is at this time that health deviations begin. This is a consequence of a decrease in the body's defenses, disruption of the proper regimen of academic work, and a decrease in overall physical activity.

A number of health deviations, including diseases of the nervous and cardiovascular systems, which have become more frequent at a younger age are due to lack of sufficient movement.

At the same time, we can state the fact that students who regularly perform physical exercises, have sufficient motor activity and go in for sports, are better for their health are better off at this stage of student life. Therefore, the choice by a student of any form of physical activity is in itself a favorable itself becomes a favorable phenomenon for the body, contributes to normal functioning of various body systems, improves health, and reduces the lack of physical activity.

List of references

1. Marchenko O.Y. Formation of physical culture of students in the process of studying in higher educational institutions / O.Yu. Marchenko // Theory and methods of physical education and sports. -2008. - №2. - С. 82-84.
2. Leko B. Theoretical, methodological and psychological theoretical, methodological and psychological and valeological dimensions of the process of physical education in higher
theoretical, methodological and psychological and valeological aspects of the process of physical education in higher educational institutions // Young sports science of Ukraine - Lviv, 2004, VOL. 3. - P.198-205.
3. Tkachuk O.G. Formation of competence of future doctors in teaching the discipline "Physical Education" of the discipline "Physical Education" / Actual problems of of physical education of different segments of the population: materials of the I All-Ukrainian scientific and practical conference / [Electronic Kharkiv: KHDAFK, 2015. - P. 619-622.
4. Shostak I.O. Formation of health culture of students of medical colleges in extracurricular activities: PhD thesis. ped. sciences: 13.00.04 / I.O. Shostak - Uman, 2017. 243 p.

Лисенко В. О.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА КЕРУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯМ

На таких платформах, як Instagram і TikTok, поширюється багато трендів, які спонукають людей слідувати за своїм здоров'ям. Суспільство все більше почало усвідомлювати важливість фрази «В здоровому тілі здоровий дух». Хоч це

й відбулося завдяки гаджетам, але все ж таки відбулося. Сама хвиля трендів розпочалася ще з 2020 року, коли багато людей перебувало вдома через COVID-19 і не мало змоги вийти не тільки в тренажерні зали, а навіть просто на пробіжку. Тому актуальними стали альтернативні форми заняття спортом. Виникла потреба відстежити активну діяльність, поки займаєшся спортом, і блогери зробили вдалу рекламу різним фітнес-програмам, медичним додаткам та фітнес-браслетам для моніторингу тренувань чи самопочуття.

Мета дослідження. Метою є аналіз та дослідження додатків і гаджетів. Розуміння, для чого ми використовуємо їх, як можна покращити здоров'я, а також деякі проблеми, що можуть виникнути при використанні. Розвиток знань у цій сфері та їх вплив на наше повсякденне життя.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження .Якщо людина вирішила займатися спортом, то найкращим її другом стають не тільки тренажери, а й фітнес-додатки, без яких не можна уявити сьогодні своє тренування. Ці інноваційні додатки можуть відстежувати активність та видавати інструкції. Завдяки їм будь-яке фізичне навантаження буде задоволенням не тільки моральним, а й фізичним.

Для того, щоб точно бути в тренді, багато хто купує собі фітнес-трекери. Для спортсменів це не тільки тенденції, але й комфорт. Ці модернізовані браслети можуть відстежувати кількість кроків, пульс, серцебиття. Крім того, вони мають можливість давати поради щодо збільшення фізичної активності. Такі гаджети слугують гарним мотиватором для активного способу життя, допомагають стежити за здоров'ям та досягати фітнес-цілей. Звісно, є різні трекери різних марок і цінової категорії, але найпопулярнішими вважаються AppleWatch і Xiaomi. Їхній функціонал схожий, вони практичні у використанні. Майже в кожного зараз є телефон, куди теж можна завантажити фітнес-додаток, якщо немає бажання витратити кошти на «диво-браслет». Функція таких програм така ж сама, як і у фітнес-трекерів. Ці програми дають можливість контролювати

фізичну підготовку спортсменів, відстежувати й коригувати їх загальну рухову активність, стежити за фізіологічним станом, що теж є важливими чинниками для досягнення результатів. [1, с. 108]. У цих браслетах зібрані всі програми в одній і вони не займають багато пам'яті, але мінусом є те, що знайти такий додаток на телефоні, де була б зібрана вся потрібна інформація, набагато складніше. Їх або майже немає, або вони платні.

Для прикладу можна навести додаток MyFitnessPal. Це популярний застосунок для відстеження фізичної активності та раціону, він допомагає користувачам досягати своїх цілей і підтримувати здоровий спосіб життя. Ось опис функцій: має харчовий журнал, відстежує калорії, сканує штрих-коди для запису продуктів, цілей та обліку кроків тощо.

Кожна людина має різні марки телефонів. Тому вибір додатку залежить ще й від операційної системи Google чи IOS. Для користувачів Android є чудовий застосунок GoogleFit. Google Fit – це додаток та платформа для відстеження фізичної активності й здоров'я, розроблений компанією Google. Цей застосунок дозволяє користувачам збирати дані про свою активність і здоров'я, а також спостерігати за їх змінами, має широкий функціонал відстеження сну та пульсу, синхронізації з іншими пристроями графіків та звітів. Проаналізувавши інформацію, ми з'ясували, що, за даними GooglePlay, більше 100 мільйонів користувачів завантажили собі на пристрій «диво-помічника».

Для користувачів Apple ми можемо порекомендувати Apple Health. Це корисний інструмент для відстеження та керування вашим здоров'ям і фізичною активністю. Він інтегрований з іншими додатками та пристроями в екосистему Apple та дозволяє зручно збирати та аналізувати дані для досягнення ваших фітнес-цілей і підтримки здорового способу життя майже як персональна медична картка. У нього є така функція, як моніторинг здоров'я серця, відстеження медичних даних, а також жіночого здоров'я, доступні медичні записи тощо. Можемо впевнено сказати, що ми рекомендуємо цей додаток, бо користувачам подобається функціонал і практичність у використанні.

Крім того, існують різні програми для виконання фізичних вправ, а саме: Pushups, NikeTrainingClub, WorkoutTrainer, Jefit, Gymup, Freeletics Bodeweight – застосунки, які повинні бути в кожного в наш час. Програми розроблені для персонального тренування вдома. Запропонована велика кількість занять з професійними фітнес - тренерами. Є відео, анімації, детальний опис вправ, які дозволяють технічно правильно виконувати фізичне навантаження. План тренувань розробляється з урахуванням індивідуальних здібностей і постійно вдосконалюється; результати виконання вправ можна вводити як ручним способом, так і за допомогою датчиків [2, с. 2].

Також не забуваємо про людей, які мають хронічні захворювання, і для них теж вчені та технологічні компанії вигадали спосіб, як можна слідкувати за здоров'ям упродовж дня. MyChart, CareZone, Health2Sync та інші є помічниками, без яких не можуть обійтися люди з хронічними вадами здоров'я.

Цукровий діабет є серйозним хронічним захворюванням, яке впливає на якість життя мільйонів людей у всьому світі. Ті, хто стикається з цукровим діабетом, можуть бути різного віку, статі. Тому для діабетиків розробили додаток Health2Sync. Health2Sync – це застосунок для моніторингу цукрового діабету та інших захворювань, пов'язаних з рівнем цукру в крові. Найголовнішим у цій програмі є те, що її можна під'єднати до глюкометра та відстежити рівень цукру в крові. У цьому додатку передбачено журнал харчування, нагадування й попередження, якщо рівень впаде або підвищиться, моніторинг активності.

MyChart – це медичний портал, який має мобільну версію та розроблений для забезпечення пацієнтів зручним доступом до своїх медичних даних та спілкування з медичними установами, такими як лікарні та клініки. Персональна картка пацієнта доступна в будь-який час, записи до лікарів, підтримка кваліфікованих спеціалістів - цілодобово. Крім того, цей портал має дуже корисну функцію - можна замовити ліки онлайн.

Цікавим є ще один додаток, який ми можемо порекомендувати – це ThyForLifeHealth. ThyForLifeHealth – це відзначена нагородами канадська мобільна платформа, створена для людей із захворюваннями щитовидної залози

для ефективного управління та оптимізації здоров'я. Заснована Наталією Люмен у 2020 році після раку щитовидної залози та тиреоїдектомії. ThyForLife є єдиним універсальним інструментом самоконтролю та глобальною платформою для спільноти, яка надає підтримку при усіх захворюваннях щитовидної залози. Застосунок практичний у використанні, ефективний, бо має безліч функцій, таких як відстеження результатів аналізів, запис ліків та харчових добавок, нагадування приймати вчасно ліки тощо.

На жаль, ідеальними всі ці додатки не можуть бути, бо в кожного з них виникають проблеми під час користування.

Типовими є такі проблеми:

- недостовірні дані;
- проблеми з безпекою даних;
- неправильне використання;
- неправильна інтерпретація результатів;
- проблеми з акуратністю вимірювань.

Висновки. Використання новітніх технологій в нашому житті є незамінним. Зараз ринок пропонує різноманітні інноваційні рішення, такі як фітнес-браслети, смарт-годинники, мобільні додатки та інші засоби. Новітні розробки надають користувачам інструменти для самостійного догляду за своїм здоров'ям та можливість прийняття обдуманих рішень щодо активного та здорового способу життя. Завдяки їм можна досліджувати та аналізувати свої дані. Однак замінити повністю тренера чи лікаря вони не зможуть. Ці застосунки лише можуть значно полегшити життя.

Список використаних джерел:

1. Сергієнко І. Р. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти: матеріали НУФВСУ, Київ, 2015, С. 108.

https://uni sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/matkonf2018_nupesu2_.pdf

2. Хуртенко О. В. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 3 (133), 2021, С. 2.

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34292/Khurtenko_135-138.pdf?sequence=1

Парамонов Максим, Доценко Ольга

*Здобувач освіти 2 курсу, 020 групи, 2 мед. Факультету
msparamonov.2m22@knmu.edu.ua
Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету
omdotsenko.2m22@knmu.edu.ua*

*Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

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

Email: vv.shutieiev@knmu.edu.ua

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вступ: В тяжких умовах нашого сьогодення надзвичайна важливість медичної галузі вимагає від медичних працівників не тільки наявності знань і навичок, але й оптимального психо-емоційного та фізичного стану. Ця стаття присвячена дослідженню впливу фізичної культури та рухової активності на життя медичних працівників та можливі шляхи поєднання фізичних тренувань з напруженим робочим графіком медичного персоналу.

Мета дослідження: Метою даного дослідження є вивчення впливу фізичної культури і рухової активності на здоров'я та ефективність роботи медичних працівників. Ми також спробуємо з'ясувати, які конкретні кроки можуть бути вжиті для покращення фізичного стану та здоров'я цієї професійної групи.

Актуальність теми: Медичні працівники зараз відіграють надважливу роль у збереженні життя та підтриманні здоров'я нації. Однак вимоги та задачі, які постають перед ними, часто є фізично та емоційно виснажливими.

Актуальність теми полягає в тому, що підвищена фізична активність та здоровий спосіб життя медиків можуть покращити робочі результати, зменшити кількість випадків професійного вигорання та підвищити загальну якість життя медичних працівників.

Основна частина: Специфіка медицини полягає у тому, що професійні захворювання людей цієї сфери складаються одразу з багатьох факторів. Незалежно від спеціалізації закладу охорони здоров'я, на медичних працівників впливають такі групи несприятливих чинників виробничого середовища:

- хімічні;
- біологічні;
- фізичні;
- фізіологічні;
- психічні.

Тут ми маємо і шкідливий вплив іонізуючого випромінювання у рентгенології, і тяжкі й не дуже хвороби спричинені вірусами та бактеріями у вірусології, і отруєння через контакт з небезпечними хімічними речовинами, і захворювання опорно-рухового апарату через кропітку монотонну працю, як у хірургів, чи тяжкі фізичні навантаження, як у фельдшерів швидкої допомоги, коли доводиться транспортувати пацієнтів різної комплекції з надзвичайно різними патологіями. Та навіть прості травми на робочому місці ми не можемо виключати з цього списку.

Ми бачимо, що окрім простої техніки безпеки медичним працівникам слід замислюватися над тим, як покращити свій фізичний та функціональний стан, щоб запобігати захворюванням і досягати кращих результатів у своїй практиці.

Однак, було б неправильно, розповідаючи медикам як їм краще жити, не брати до уваги їх напружений, часто несистематичний графік праці, з нічними змінами, форс мажорами, скандальними пацієнтами, курсами підвищення кваліфікації та навіть, зовсім трохи, особистим життям.

При такому ритмі життя буде страждати не тільки фізичне здоров'я, а й психічне. І у результаті з амбіційного, сповненого життям та бажанням лікувати та рятувати життя лікаря ми отримуємо сумного циніка з декількома хронічними хворобами та як мінімум парою шкідливих звичок (можливо й більше).

Запобігти цьому можна декількома шляхами:

По-перше - проводити щорічні якісні медичні огляди працівників. За трудовим кодексом працівники і так проходять щорічні медогляди, однак, всі ми

знаємо, як це проходить: в кращому випадку вам усе підписують старші медичні сестри відділень, в гіршому – це цілий квест з пошуку потрібного кабінету та стояння у нескінченних чергах. І все це ще гірше впливає на психічний стан медробітника. Потрібно ввести кардинально нові медогляди, у закладах призначених спеціально для медичних працівників, за електронною чергою і, найголовніше, щоб держава оплачувала не тільки медогляд медичного працівника, але й компенсувала йому час, який він на це витратив, у зарплатній виплаті.

По-друге – створити у лікувально-профілактичних закладах та на підстанціях швидкої медичної допомоги зали реабілітації, де працівники безкоштовно зможуть займатися фізичними вправами (бажано з інструктором ЛФК або реабілітологом) або отримувати розслаблюючий масаж.

І по-третє: медичні працівники повинні самі усвідомлювати, що їх здоров'я тільки у їх руках і ніхто, окрім них, не зможе повною мірою нести за нього відповідальність. У багатьох медиків наявний так званий «комплекс Бога», який просто не дозволяє йому визнати, що він втомився, потребує відпочинку та допомоги. Особливо важко змусити медиків звернутися до психолога.\

Навіть звичайна ранкова гімнастика допоможе покращити функціональний стан організму, зміцнити імунітет і запобігти великій кількості захворювань.

Не важко виділити собі зранку 10-15 хвилин на заняття фізичними вправами, якщо захотіти і поставити це собі за мету. З часом це стане корисною звичкою і думка, що потрібно встати з теплого ліжка і почати робити вправи вже не буде викликати відчуття відрази.

Держава повинна створювати сприятливі умови для медичного персоналу, проводити пропаганду здорового способу життя, мотивувати медичних співробітників, тим що фізична культура та спорт - найважливіший засіб зміцнення здоров'я, профілактика, а не боротьба з захворюваннями, що вже існують. Кожен медичний співробітник повинен усвідомити, що заняття фізичною культурою - це потужний фактор, який впливає на покращення стану здоров'я, корекції та компенсації порушених внаслідок захворювання функцій.

Висновки: Підсумовуючи усе вищезазначене, хотілося щоб медичні працівники, які бережуть здоров'я нашої нації – іноді згадували про своє власне, а методів, як його зберегти – безліч.

Література:

1. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. – Київ. - 2005. – 402 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2 т. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2012. – 368 с.
3. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).

Петренко Д. М.

*здобувачка другого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету міжнародної економіки та підприємництва*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ГАДЖЕТИ В САМОСТІЙНІЙ ФІЗИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійні заняття спортом, самодисципліна та встановлений систематичний графік занять фізичною культурою мають велике значення для покращення рухової активності, підвищення якості життя, рівня здоров'я, працездатності та зменшення втоми здобувачів вищої освіти, особливо в умовах дистанційного навчання. Це ефективна та доступна форма фізичної активності, яка також сприяє розвитку волі та віри у власні сили. Насамкінець, самостійні фізичні вправи сприяють підвищенню стійкості організму до факторів навколишнього середовища, що можуть негативно впливати та бути збудниками стресу.

Інформаційні технології вносять революційні зміни в організацію самостійних фізичних занять здобувачів. Використання мобільних додатків та пристроїв розширює можливості та коригує організацію фізичних вправ [2, с. 169].

Зв'язок: завдання з'ясувати роль новітніх гаджетів і розробок у спортивній діяльності здобувачів та їхній вплив на фізичну активність.

Мета дослідження: дослідити вплив новітніх пристроїв і технологій на фізичну діяльність здобувачів, визначити ефективність використання сучасних пристроїв.

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

Виклад основного матеріалу дослідження: найбільш популярним гаджетом серед студентської молоді, яка прагне вести здоровий та активний спосіб життя, особливо серед початківців, що шукають інструменти для систематизації тренувань, є фітнес-трекери. Термін «трекери» узагальнює різноманітні фітнес-пристрої, які були розроблені для моніторингу фізичної активності, вимірювання фізіологічних показників (таких як частота серцевих скорочень), контролю дієти, відстеження біоритмів та інших параметрів здоров'я. Їхній асортимент достатньо різноманітний, включаючи фітнес-трекери, GPS-трекери, смарт-годинники, монітори серцевого ритму та багато інших. Загалом, пристрій виглядає як браслет або зажим з датчиком, основною функцією якого є вимірювання різних параметрів організму. Він може відстежувати кількість годин сну та його якість, число кроків, користь харчування, спалювання калорій, рівень кисню в крові, стан настрою, вміст калорій в їжі тощо [1, с. 28–29].

На ринку представлена велика кількість трекерів активності, що різняться за бюджетом та функціональністю. Бюджетні пристрої зазвичай оснащені TFT-екраном, в той час як якісні комплектуються OLED або AMOLED. Розмір панелі також має свій вплив: чим він більший, тим зручніше ним користуватися. Серед усіх, найбільш передові та універсальні можна виокремити: Xiaomi Smart Band 7, Huawei Band 7, Amazfit Band 7, Redmi Smart Band 2, Oppo Band 2 [3].

Окрім фітнес-трекерів, існує безліч додатків, які стануть у пригоді при самостійних заняттях фізичними вправами серед здобувачів. Одним із таких є щоденник тренувань GumBoom. Ця програма тренувань може стати особистим мобільним тренером, який може допомогти здобувачам досягти поставлених цілей під час самостійного фізичного розвитку. Він допомагає збільшити витривалість, контролювати вагу, збільшити та поліпшити м'язовий тонус та зміцнити здоров'я в цілому [2, с. 170].

Також розробники пропонують велику кількість перспективних технологічних новинок. З них можна виокремити гантелі Move It Beat від Xiaomi. Вони можуть автоматично розраховувати кількість спалених калорій і зображувати цю інформацію різними кольорами в залежності від показника. Це дозволяє ефективно та якісно організувати тренування. Слід звернути увагу на скакалки Smart Rope, які можуть стати незамінним помічником у процесі рухової активності. Вони точно підраховують кількість стрибків та зберігають результати у вбудованій пам'яті. Це дозволяє легко відслідковувати результати тренування та коригувати прогрес [4, с. 46].

Висновки. Ми дослідили, що фітнес-трекери, додатки та розумні пристрої є незамінними помічниками для молоді, яка прагне підтримувати активний спосіб життя та займатися спортом.

Дослідження та використання новітніх технологій в цій галузі є важливими для покращення фізичного стану та здоров'я населення.

Список використаних джерел

1. Бачинська Н. В., Забіяко Ю. О., Мановській П. М. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. – 206 с. URL: dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/materialu_conf/2017/9.pdf

2. Шульга М. П. Особливості використання студентами програми Gum Boom під час самостійних занять фізичними вправами. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. Вип. 32. С. 168-174.

3. Лужна С. Топ-10 найкращих фітнес-браслетів: рейтинг 2023 року. *itechua.com*. URL: <https://itechua.com/gadgets/222357>

4. Гладир О. Є., Мицик А. І. Сучасні гаджети для самостійних занять студентів з фізичного виховання. *Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України = General Aspects of Innovation Development of Education in the Context of International Cooperation of Ukraine* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 23 квітня 2021 р., м. Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 43-47.

URL: dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9984/1/43-47.pdf

Прокопенко Є.Ю., учень групи ОКВ-4

Email: ivanprokopenko771615@gmail.com

Рибалко В.В., учениця групи ОКВ-4

Email: viktoriaribalko516@gmail.com

Лапко С.В., викладач

Email: Swetlana1871@ukr.net

*ДНЗ «Харківський регіональний центр професійної освіти
поліграфічні медіатехнологій та машинобудування»*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього

середовища. При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п. При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізіологічні дослідження сприяють значним зрушенням у морфологічних структурах і в хімізмі тканин та органів, порушенню обміну речовин, гіпоксії тканин, тощо.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінне або неадекватне проявлення пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювань або виникненню травм опорно-рухового апарату.

Література:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька - Л. : Волинська книга, 2007 - 348 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан - К. : Центр учбової літератури, 2005 -214 с.
3. Пришва О. Спосіб інтегрального оцінювання реакції організму чоловіків зрілого віку на фізичне навантаження / О. Пришва // Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк , 2013. — № 4 (24). — С. 78-82.

Ружицька Е. О.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ФІТНЕС – КАТАЛІЗАТОР ДОВГОТРИВАЛОГО ЖИТТЯ

Активний спосіб життя – каталізатор здорового та щасливого життя, але, на жаль, не кожен з нас це розуміє, багато людей тренується тричі на тиждень, а інші тренуються поки ходять від дому до метро. Тому, у наш час велика кількість людей не приділяє увагу своєму тілу, тобто, не інвестує у майбутнє здоров'я. Це пов'язано зі стрімкою діджиталізацією суспільства, онлайн роботою, різними пандеміями. Тому ми повинні популяризувати спорт, як буденну справу кожного з нас.

Фізичне виховання є невідмінною наукою, яку повинні вивчати в усіх навчальних закладах незалежно від віку здобувачів освіти. Наша культура перебуває на грані деградування, молодь повинна займатися спортом.

Мета дослідження: дослідити, що фітнес – каталізатор довготривалого життя, а спорт – невід'ємна буденна справа.

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

Виклад основного матеріалу досліджень. У наш час стрімко набирає популярність фізкультурно-оздоровча технологія. Термін фізкультурно-оздоровча технологія має на меті оздоровчу та наукову дисципліну, яка вдосконалює методи створення процесу поліпшення здоров'я.

Найбільш популярна спеціалізація у спорті – фітнес. Більшість з нас вибирає його, через простоту структури проведення і кожен охочий з різним рівнем підготовки може активно розпочати заняття з фітнесу.

Розрізняють два види фітнесу:

- оздоровчий фітнес;
- спортивно-орієнтований.

Засоби проведення занять можуть відрізнятися дещо, але обов'язково повинні включати наступні складові:

- підготовча частина;
- вправи для покращення роботи серцево-судинної системи;
- тренування силових властивостей;
- розтяжка м'язів;
- розминка.

Існують деякі правила створення тренування, щоб воно ставало лаконічним та закономірним, щоб усі м'язи були задіяні протягом заняття.

До принципів відносять:

- режим фітнесу (власна мотивація, місце);
- частоту занять (рівень фізичної підготовки, наявність вільного часу);
- тривалість кожного тренування (залежить від вашого фізичного рівня);
- інтенсивність кожної вправи (найважливіший принцип, кожен повинен розуміти свій організм, чого він потребує та на скільки його навантажувати) [1, с. 6–8].

Ми повинні знати історію терміну «фітнес». З'явився він у роки першої світової війни у Франції та Великобританії, США через стрімкий рівень розвитку системи «Keer-fit». У 1936 році в науковому журналі «Здоров'я, фізичне виховання та рекреація» (США) в літературних джерелах згадується слово «фітнес».

У 60–70-ті роки К. Купер зробив науково-практичні бази аеробіки спрямовані на зміцнення здоров'я через помірну інтенсивність.

У 70-ті роки з'явилася потреба в професійних фітнес-тренерах.

В Україні фітнес-клуби були впроваджені в 90-х роках, вони пропагували здоровий спосіб життя та поширення цього духу в маси [2, с. 14 –16].

Для того, щоб люди займалися спортом, потрібно детально розібратися, як фітнес поліпшує стан здоров'я.

Все більше досліджень підтверджують, що відсутність фізичної активності має негативний вплив на здоров'я людини. Люди, які проводять більшість часу сидячи, стають більш схильними до розвитку хронічних захворювань, що призводить до збільшення імовірності смертності. Фітнес виступає як ключовий фактор для підтримки довготривалого здоров'я. Навіть ті, хто раніше був малоактивним, спостерігатимуть позитивні зміни в своєму організмі після початку фітнес-занять.

Регулярні фітнес-заняття сприяють:

- зниженню ризику передчасної смерті (фізично-активні люди мають на 40% менше ймовірність передчасної смерті, ніж ті, хто не веде активний спосіб життя);
- зменшенню інсультів та гіпертонії;
- запобіганню діабету 2-го типу;
- контролю ваги та нарощуванню м'язової маси;
- регулярний фітнес сприяє поліпшенню обміну речовин і функціонуванню систем саморегуляції організму [2, с. 33] .

Сучасні фітнес-програми поєднують різні напрямки, включаючи аеробні, силові, "mind body" (концентрація на фізичних та емоційних станах) та координаційні заняття. Давайте розглянемо кожен із них більш детально.

Силові програми: рекомендується займатися фізичною активністю 2-3 рази на тиждень. Вправи складаються з 2-3 підходів, що спрямовані на опрацювання основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягти кращих результатів. Для розвитку м'язової маси рекомендовано застосовувати у підходах 6-8 повторень з величиною обтяжень 80-90% від максимально можливої. Вправи виконують у середньому темпі.

Програми "mind body" об'єднують філософію Сходу, яка навчає нас концентруватися на внутрішніх процесах і керуванні енергією в організмі. Зосередження на власних відчуттях під час фізичних вправ допомагає контролювати рухи і емоції, створюючи відчуття легкості і свободи.

Програми з координації включають вправи прикладного характеру, такі як ходьба, біг, присідання, стрибки, віджимання, що сприяють зміцненню м'язів і розвитку координації. Рівень складності вправ вибирається в залежності від фізичної підготовки особи [3, с.10–15].

Потрібно розуміти, приблизно 80% формування тіла залежить від харчування, а лише близько 20% – від фізичної активності. Тому, раціональне харчування є важливим для підтримання здоров'я та надихає на заняття спортом.

Збалансований раціон включає в себе оптимальне співвідношення між жирами тваринного та рослинного походження (7:3) і між складними та простими вуглеводами (4:1). Включення до раціону продуктів, таких як хліб, крупи, свіжі овочі та фрукти, сприяє збалансованому харчуванню [3, с. 22–24].

Загалом, фізична активність сприяє розвитку тіла, створює корисні звички та підтримує активний обмін речовин. При цьому збалансоване харчування допомагає запобігти затримці їжі в шлунку.

Висновки: з наукових праць І. М. Киричук, О. В. Богдан та І. І. Вовченко ми дослідили, що фітнес – є результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Ми дізналися про структуру занять фітнесом та правила проведення тренування.

Автор Н. І. Воловик у навчальному посібнику «Основи оздоровчого фітнесу» описала, що фітнес – найважливіший елемент для збереження здоров'я людини та профілактики різних захворювань; за допомогою її досліджень, ми дізналися про історію терміну «фітнес» та про позитивні зміни від занять фітнесом.

За допомогою методичних рекомендацій Н. С. Маляр ми зрозуміли, що існує багато видів фітнес-програм та розібралися в правилах корисного харчування.

Список використаних джерел

1. Киричук І. М., Богдан О. В., Вовченко І. І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир, 2021 – 6 - 9с.

Посилання на джерело:
http://eprints.zu.edu.ua/34467/1/Курс%20лекцій_Сучасні%20фізкультурно-оздоровчі%20технології%20у%20фізичному%20вихованні.pdf

2. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

Посилання на джерело:
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf?sequence=1>

3. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с.

Посилання на джерело:
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34122/1/ОЗДОРОВЧИЙ%20ФІТНЕС.pdf>

Тислюкова Ольга Володимирівна

здобувачка освіти 2 курсу, 3 медичного факультету, 033 групи

ovtysliukova.3m22@kntmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник: старша викладачка Стратій Н. В.

E-mail: nv.stratii@kntmu.edu.ua

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність: Рівень смертності від хронічних захворювань становить 82% (Всесвітня організація охорони здоров'я [ВООЗ] 2011), а серед населення похилого віку (11,8%) у віці 65 років і старше 88,5% мають хронічні захворювання.

Профілактика та лікування хвороб є важливими, ніж будь-коли. Хронічні захворювання в першу чергу спричинені нездоровим харчуванням, недостатньою фізичною активністю, курінням та шкідливим рівнем алкоголю. Зокрема,

недостатня фізична активність або відсутність фізичної активності подібна до куріння з точки зору тягаря хвороб.

З 2009 року поширеність фізичної бездіяльності серед дорослих у віці 19 років і старше в Україні зростає, а рівень практики (фізичної активності помірної та високої інтенсивності) знижується.

Тому в цьому дослідженні ми проаналізували вітчизняні та міжнародні дані досліджень, щоб визначити проблеми зі здоров'ям, пов'язані з недостатньою фізичною активністю.

Мета дослідження - вивчити проблеми зі здоров'ям, пов'язані з недостатньою фізичною активністю, та визначити відповідні рівні фізичної активності для профілактики та лікування хронічних захворювань.

Фізична активність вимагає відповідного рівня інтенсивності, тривалості та обсягу фізичної активності протягом певного періоду часу. Морріс, Хеді, Раффл, Роберт та Паркс (1953) провели дослідження, у якому виявили, що у двоповерхових автобусах у Великій Британії кондуктори проводять значну частину свого часу, ходячі вгору і вниз по сходах, тоді як водії проводять більшу частину часу сидячи. Через сидячий характер роботи захворюваність на ішемічну хворобу серця серед кондукторів була нижчою, порівняно з водіями. Крім того, застосування кардіореспіраторного фітнесу може знизити ризик смертності, як було продемонстровано в дослідженні Тоні Блер (1996), яке показало, що як чоловіки, так і жінки з помірним рівнем фізичної підготовки мали на 50% нижчий ризик смерті від усіх причин порівняно з тими, хто мав низький рівень. Це свідчить про те, що кардіореспіраторний фітнес може мати кардіопротекторний ефект, знижуючи ризик серцево-судинних захворювань.

З точки зору громадського здоров'я, збільшення фізичної активності у людей, які є фізично неактивними, набагато важливіше, ніж підвищення активності людей, які вже є активними.

Незважаючи на численні підтвержені дослідження, які показують, що недостатня фізична активність тісно пов'язана з хронічними захворюваннями, лише невелика частка дорослого населення визнають фізичну неактивність як

фактор ризику хронічних захворювань. Тому стратегії профілактики хронічних захворювань повинні бути спрямовані на кожен вид гіподинамії.

Для досягнення фізичної активності необхідно заохочувати людей збільшувати активність у всіх сферах протягом дня. Однак підвищення фізичної активності не може бути реалізоване лише за бажанням людей. Закликати національні та місцеві органи влади сприяти активному способу життя серед своїх громадян і громад, заохочувати позитивні індивідуальні зміни у поведінці щодо фізичної активності та можливості бути активними у повсякденному житті.

Таким чином, для розробки політики популяризації фізичної активності, по-перше, необхідна загальнодержавна програма (Міністерство охорони здоров'я та соціального захисту населення, Міністерство культури, спорту і туризму, Міністерство освіти, Міністерство зайнятості та праці тощо) та комітети з фізичної активності при органах місцевого самоврядування. Необхідно побудувати фундамент, для систематичної та сталої програми, щоб вона могла стати систематичним і стійким проектом. По-друге, слід розробити політику популяризації фізичної активності в українському стилі.

Висновки: Незважаючи на те, що недостатня фізична активність (через сидячий спосіб життя) наразі є четвертою основною причиною смертності в розвинених країнах, будучи однією з головних проблем охорони здоров'я, переконливі наукові докази показують, що регулярна та достатня доза фізичної активності знижує приблизно 30% ризик передчасної смерті, серцево-судинних захворювань та інсульту, діабету II типу, раку товстої кишки та молочної залози, депресії, а також знижує ризик рецидивів і прогресування захворювання, покращує контроль клінічних параметрів і підвищує якість життя пацієнта.

Список використаної літератури:

1. American Cancer Society. (2008). Colorectal Cancer Facts & Figures 2008-2010. Retrieved from <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@nho/documents/document/f861708finalforwebpdf.pdf>

2. American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

3. Fletcher, G. F., Balady, G., Blair, S. N., Blumenthal, J., Casperson, C., Chaitman, Pollock, M. L. (1996). Statement on exercise. Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: A statement for health professionals by the committee on exercise and cardiac rehabilitation of the council on clinical cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94: 857-862.

4. Korea Institute for Health and Social Affairs. (2005). The 2nd National Health Promotion Plan. Seoul, Korea: Ministry of Health and Welfare.

5. Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, R. A. B., Robert, C. G., & Park, S. W. (1953). Coronary heart disease and physical activity of work. *Lancet*, 2: 111-120.

6. Statistics Korea (2013). 2012 Death rate for the 10 leading causes of death. Seoul, Korea: Author.

7. United Nations General Assembly. (2011). Political declaration of the high-level meeting of the general assembly on the prevention and control of non-communicable disease. New York, NY: United Nations. Retrieved from <http://www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/documents.shtml>

8. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

II. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ.

Гавриляк Римма Олександрівна

Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету

Email: rohavryliak.4m21@kntu.edu.ua

Гурська Марина Ігорівна

Здобувачка освіти 3 курсу, 091 групи, 4 мед. факультету

Email: mihurska.4m21@kntu.edu.ua

Науковий керівник: старша викладачка

Стратій Наталія Володимирівна

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

E-mail: nv.stratii@kntu.edu.ua

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Вступ: Фізична активність є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу, адже саме вона допомагає досягти бажаних результатів у процесі відновлення, а саме: покращити функції опорно-рухового апарату, поліпшити процес кровообігу та функціонування систем та органів.

Фізична реабілітація – система заходів, що направлені на застосування методів, комплексів та фізичних занять, які фахівець використовує на певних етапах лікування [2, с.11-12].

Соціальна адаптація – процес пристосування як однієї особи, так і соціальної групи, до змін середовища з допомогою різних соціальних засобів.

Реабілітаційний процес багатогранний та вимогливий, він потребує повного дотримання, з боку пацієнта, всіх методів та комплексів та професійної підготовки з боку фахівця.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації відіграє велику роль, тому ми пропонуємо розглянути яку саме.

Мета дослідження: визначення ролі фізичної активності у фізичній терапії та соціальній реабілітації.

Матеріали та методи: В ході дослідження нами був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, щодо фізичної активності у фізичній терапії, ерготерапії та соціальній реабілітації.

Результати: На підставі опрацьованих даних встановлено, що реабілітації піддаються як люди з фізичними вадами, так і з психічними захворюваннями. Реабілітаційному процесу підлягають люди з захворюваннями опорно-рухового апарату, ССС та нервової систем, після хірургічних втручань тощо. До аспектів фізичної активності у фізичній реабілітації ми можемо віднести:

- Кардіотренування: заняття та вправи з використанням тренажерів, біг, плавання, ходьба, аеробні вправи;
- Координаційні вправи: націлені на покращення рівноваги та координації, що слугує важливою ланкою в комплексній реабілітації;
- Зміцнення м'язів: слугує покращенню роботи суглобів та профілактиці захворювань опорно рухового апарату;
- Розтяжка: націлена на підтримку гнучкості тіла та збільшення активних рухів.

Фізична активність у комплексі реабілітації має бути індивідуальною та підбиратися під кожного пацієнта характерно до поставленого діагнозу.

В наш час соціальна адаптація особливо важлива для інвалідів, військовослужбовців та їх сімей. Оптимальними засобами соціальної реабілітації є психологічна корекція, методи соціально-відновної дії. Фізична активність приймає важливе значення в соціальній реабілітації людей, а саме: допомагає підтримувати рівень енергії та покращує настрій, що у свою чергу призводить до поступового покращення комунікації та взаємодії. Також саме завдяки фізичній активності, людина може взяти участь у спортивних заняттях, що допоможе їй створити можливості для нових знайомств, покращить комунікацію, що у свою чергу посприяє соціальній адаптації.

Висновки: Таким чином, тема «Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації» є дуже актуальною. Саме завдяки різним методам як

фізичної реабілітації, так і соціальної адаптації, фахівці можуть допомогти пацієнтам повернутися до нормального фізичного та психологічного стану.

Список використаних джерел:

1. Фізична реабілітація та соціальна адаптація осіб з дитячим церебральним паралічем на пізній резидуальній стадії. URL:

<https://ap.uu.edu.ua/article/588>

2. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»). –Бердянськ: БДПУ, 2013. – 225 с.

https://vo.uu.edu.ua/pluginfile.php/583120/mod_resource/content/0/Osipov%20V.M%20Osnovy%20fizychnoyi%20reabilitatsiyi.pdf

3. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії»/Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.

https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Pocibnic%20Osnovu%20fizreabiliti.pdf

4. Психологічні чинники соціальної адаптації

<https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

5. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я

<https://belok.ua/blog/ua/vazhlyvist-fizichnoi-aktuvnosti/>

Galashko M.M.

Lisina A.V.

Email: mm.halashko@gmail.com

Kharkiv National Medical University

THE POSSIBILITIES OF MEDICAL AND PHYSICAL REHABILITATION FOR RESTORATION OF NORMAL FUNCTIONING OF THE BODY IN PATIENTS AFTER SURGICAL TREATMENT OF TOXIC GOITER

Therapeutic tactics in thyrotoxicosis (incidence is 18.4 per 100000 population, more common in women) is determined by the nature of the pathological process. Among young and middle-aged people, the main causes of thyrotoxicosis are diffuse toxic goiter, and in elderly people - nodular toxic goiter. Indications for surgical treatment of toxic goiter is the lack of effect from drug treatment, development of signs of compression of the organs surrounding the thyroid gland organs, the appearance of cosmetic defects, and a high risk of decompensation.

The goal of medical and physical rehabilitation in the postoperative period is to restore the patient's health with the help of complex means aimed at maximizing restoration of impaired physiological functions of the body or the development of compensatory adaptive mechanisms.

Operations are performed against the background of drug compensation of thyrotoxicosis with preliminary preparation with antithyroid drugs. In the prevention of possible specific postoperative complications, visualization and isolation of the recurrent nerves and parathyroid glands, damage to which can lead to the development of pathological processes (loss of voice function or development of tetany, respectively), which can cause temporary or permanent disability. The extent of the surgical intervention (thyroidectomy or subtotal subfascial resection according to Nikolayev) depends on the level of medical rehabilitation in the form of replacement therapy of postoperative hypothyroidism as an inevitable consequence of surgery. It is quite successful with the help of hormonal drugs based on thyroxine-based hormonal drugs that are prescribed for life.

In some patients, due to the pressure of a hypertrophied thyroid gland, they may develop problems with breathing and swallowing, so it is necessary to join certain individual rehabilitation schemes with the help of breathing exercises and manual therapy. In case of muscle tension in the back of the neck, stiffness of movements in the cervical spine, and the development of cervical and shoulder syndrome, we prescribe manual therapy in a gentle mode, pain relief can be achieved also due to therapeutic exercises, it is possible to temporarily apply a splint for to fix the neck. To restore or compensate for the physical capabilities of the body, and psycho-emotional stability, patients after removal of the entire thyroid gland or its part of the thyroid gland, it is recommended to perform therapeutic exercises, preferably in the morning and afternoon hours, during the time of maximum physiological activity of the gland. Hypodynamia is contraindicated, weight should be normalized.

Physical rehabilitation as an integral part of medical and social and labor rehabilitation provides an opportunity to restore physiological functions of the body after thyroidectomy or resection of a part of the thyroid gland with the help of physical culture methods and massage, which helps to minimize the risk of relapse and improves the quality of life of the operated patients.

Гарт А.О., Новікова А.М.

Студентки 2 курсу, 3 медичного факультету, групи 3-22-034

Харківський національний медичний університет

amnovikova.3m22@knmu.edu.ua

aohart.3m22@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Вступ. Серед сучасних заходів відновлення здоров'я осіб похилого віку, особливе місце займає фізична реабілітація, та як невід'ємна складова фізична активність. Літні люди постійно потребують загального зміцнення організму, покращення якості життя та здоров'я, активного фізичного довголіття. У разі малорухливості та значного обмеження активності, стани які притаманні даній віковій категорії, найбільшу користь надає фізична активність.

Актуальність. Питання є досить актуальним, висвітлюється необхідність фізичної реабілітації, застосування фізичної активності, попередження виникнення та усунення погіршення здоров'я та самопочуття, у осіб похилого віку.

Мета. З'ясувати, як саме фізична активність у фізичній реабілітації застосовується стосовно даної вікової категорії.

Методи дослідження. Використано теоретичний метод дослідження, який полягає в аналізі наукової літератури.

Результати дослідження. Застосування фізичної активності у осіб похилого віку використовується як профілактика хвороб, попередження ризику розвитку різних патологій, насамперед: серцево-судинної системи, нервової системи, травної системи, опорно-рухового апарату [1].

Дослідження показують - з кожним роком люди похилого віку відчують вікові особливості та обмеження фізичної активності, знижуються можливості

виконувати інтенсивні фізичні вправи, саме в цей період життя потрібно застосовувати фізичну активність [2]. Необхідно виконувати фізичне навантаження, яке може зміцнити організм і поліпшити його стан [3]. Використовуються такі види фізичної активності, як скандинавська ходьба, плавання, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, прогулянки, малорухливі ігри.

За останньою статистикою визначено, що у фізично активних людей похилого віку покращується самопочуття, знижується ризик серцево-судинних захворювань та зміцнюється імунітет. Кожне зусилля активізує та підвищує витривалість і стан м'язів, також поліпшується самостійність та впевненість у своїх силах [3].

Висновки. Застосування фізичної активності у осіб похилого віку використовується як профілактика хвороб, регулярні заняття попереджають ризик розвитку різних патологій. Використовуються такі види фізичної активності, які зміцнюють організм і поліпшують його стан та загальне самопочуття. Визначено, що у фізично активних людей похилого віку, краще працюють всі системи організму, покращується якість життя та здорове довголіття.

Список використаної літератури

1. <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-kрасy/>
2. Kouloutbani K, Karteroliotis K, Politis A. [The effect of physical activity on dementia]. *Psychiatriki*. 2019 Apr-Jun;30(2):142-155. Greek, Modern. doi: 10.22365/jpsych.2019.302.142. PMID: 31425142.
3. <https://fizjo-pomoc.pl/uk/terapie-i-uslugi/rehabilitacja-i-fizjoterapia-osob-starszych-szczecin/>

Kulikova Olga Volodymyrivna
Kharkiv National Medical University
Department of Physical Education and Health
4th year student, 24th group, III Faculty of Medicine
ovkulikova.3m20@knu.edu.ua

Scientific adviser: Senior Lecturer Stratii Nataliia Volodymyrivna
Kharkiv National Medical University
Department of Physical Education and Health
nv.stratii@knu.edu.ua

PHYSICAL REHABILITATION UNDER MARTIAL LAW

During the war, Ukrainian citizens, especially students, are under constant stress, which has a significant negative impact on our lives. However, given the situation we are all in, it is necessary to look for ways to improve our physical and psychological state. [2]

To maintain good physical shape, you need a proper training plan aimed at the benefit of the body. Students need to know that their body continues to form, developing physical qualities, psycho-emotional balance and internal organs. To achieve high sports results, students need to train for an hour three times a week. Today, it is important to restore the understanding that physical activity and sports are important conditions for physical and mental development, especially for different segments of the population. In this case, physical education and sports improve the quality of life, reduce stress and increase physical performance. Physical culture and sports are the key to strengthening the nation's health and national security. [3,4]

In accordance with the conditions of martial law, physical education classes are held remotely, it is more for students' independent work, the forms can be varied, but firstly, it is about strengthening the body and enhancing work. The ability to master the necessary skills and abilities to improve professional abilities, form social activity and consciousness. A proper daily routine, a healthy lifestyle that includes physical exercises, including the rejection of many harmful and unhealthy habits, are very important in combat operations and are essential for the successful assimilation of educational material and improving the level of learning. [1]

The main motivations for choosing a sports or physical training system are:

- To improve health and correct defects in physical development or body structure;
- To improve the functioning of the body;
- Psycho-physical preparation for future professional activities and acquisition of important skills;
- Achievement of the highest sports results.

An important part of students' physical education is sports in their free time. Such courses are conducted independently without any conditions or restrictions for students. Independent training is a form of sports training.[3]

Therefore, young people are the key, reserve force and driving force of national development, present and future development. Raising healthy, well-rounded patriotic citizens is the basis for uniting the Ukrainian people in their efforts to achieve national revival and full integration into the international community. National participation in sport can significantly improve national health and quality of life in all aspects, and is a means of achieving happiness.

Literature:

1. Psychology of stress: a textbook / L.B. Naugolnik - Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015.324 с.
2. Vasilyuk F.E. Psychology of Experience - 1984.
3. 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.
4. 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

Літвінова Валерія Олегівна
Здобувачка вищій освіти 3 курсу,
Харківський національний медичний університет
volitvinova.2m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач,
Харківський національний медичний університет
od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Вступ: В сучасному світі стає більш актуальною тенденція до малорухливого способу життя, надається перевага дистанційній формі навчання та роботі. Це може сприяти набору ваги, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету та ускладнює хід захворювання. Систематична фізична активність довела свою впливову ефективність у зниженні ймовірності розвитку цукрового діабету та поліпшенню самопочуття.

Актуальність: Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що практично 422 мільйони осіб по всьому світі страждають від цукрового діабету, а річна кількість смертей, які безпосередньо пов'язані з цим захворюванням, становить 1,5 мільйона. Цукровий діабет з кожним роком стає все більш поширеним захворюванням, особливо серед осіб, що у своєму повсякденному житті мають неправильне харчування, ведуть малорухливий спосіб життя, небагато приділяють увагу фізичній активності.

Мета дослідження: Полягає в збільшенні розуміння важливості фізичної активності при захворюванні на цукровий діабет та сприянні формуванню ефективних публічних інтервенцій та рекомендацій для громадського здоров'я. Визначення того, який вид та яка інтенсивність фізичної активності є найбільш ефективними та позитивно впливає на покращення загального самопочуття.

Методи і матеріали: Щоб оцінити вплив фізичної активності на стан здоров'я при цукровому діабеті була проаналізована та використана наукова література та результати наукових досліджень.

Результати дослідження: Аналіз наукових досліджень показав, що фізична активність впливає на здоров'я людей з цукровим діабетом наступним чином:

- Забезпечує загальне фізичне і психічне благополуччя, зменшує рівень стресу.

- Сприяє утриманню або зниженню ваги, що особливо важливо для тих, хто має надмірну вагу, оскільки це зменшує ризик інсулінорезистентності та розвитку цукрового діабету.

- Допомогає клітинам ефективніше використовувати інсулін, що сприяє контролю рівня цукру в крові.

- Сприяє збільшенню використання глюкози клітинами, що впливає на зниження рівня цукру в крові.

- Може сприяти поліпшенню функціонування підшлункової залози, яка виробляє інсулін.

- Утримує нормальний артеріальний тиск, що є важливим для попередження ускладнень, пов'язаних з цукровим діабетом.

Фізичні вправи грають ключову роль у контролі глікемії у людей із цукровим діабетом. У цих пацієнтів вироблення інсуліну може залишатися стабільним, особливо на ранніх стадіях захворювання. Головною трудностю є резистентність клітин до інсуліну, бо вони не реагують на цей гормон. Ця резистентність заважає інсуліну виконувати свою функцію, яка полягає в транспорті глюкози через клітинну мембрану. Наукові дослідження показують, що м'язові скорочення підсилюють цей транспорт, збільшуючи кількість транспортерів глюкози, зв'язаних із мембраною плазми. Таким чином, фізичне навантаження зменшує резистентність до інсуліну та підвищує його чутливість [1].

Також фізичні вправи сприяють збільшенню використання м'язами глюкози, жирних кислот і кетонових тіл, що призводить до зниження їх вмісту в крові і має значний вплив на терапію діабету. Сполучення цукрового навантаження та

фізичних вправ призводить до майже удвічі меншого підвищення рівня цукру в крові ніж у випадках без м'язової активності. Все це свідчить про те, що під впливом фізичних вправ покращують ефективність інсуліну, поліпшується здатність організму хворого абсорбувати глюкозу, підвищують стійкість до вуглеводів, що в результаті зменшує ризик діабетичної коми. Виконання фізичних вправ часто призводить до зниження рівня глюкози в крові, що вказує на можливість покращеного використання інсуліну клітинами організму [2].

Для осіб із цукровим діабетом рекомендується здійснювати помірні та дозовані фізичні навантаження, такі як бадмінтон, ігри з м'ячем, піший туризм, гімнастичні вправи, ковзання на лижах, катання на велосипеді, плавання. Заборонено використовувати вправи зі значними силовими навантаженням та вправи на швидкість, так як є вірогідність утворення кисневого боргу, переважають анаеробні процеси в м'язах, в крові збільшується вміст кислих продуктів і рівень глюкози натомість не зменшується.

Заняття фізичною активністю рекомендується проводити не раніше, ніж за годину після введення інсуліну та легкого прийому їжі, оскільки в іншому випадку може виникнути гіпоглікемія.

Позитивна динаміка фізичних вправ має місце лише при легкому та середньому ступені тяжкості цукрового діабету у стані компенсації. При тяжкій формі цукрового діабету фізичну активність призначати не слід, так як це може призвести до погіршення стану захворювання [3].

Висновок: Наукові дослідження свідчить про те, що регулярна фізична активність є ефективним і доступним інструментом для поліпшення загального стану здоров'я при захворюванні цукровою діабет. Фізична активність помірної інтенсивності, є найбільш ефективною для зниження ризику розвитку цукрового [4]. Поширення і заохочення активного способу життя, а також популяризація регулярних фізичних навантажень можуть виявитися важливими для громадського здоров'я і сприяти попередженню цукрового діабету.

Список використаних джерел

1. Вплив фізичної активності на профілактику цукрового діабету 2 типу / С. В. Кушнір, О. В. Ситникова // Медична гігієна. - 2020. - № 1. - С. 10.
2. «Цукровий діабет» Ольга Демечіва, 2019 – С. 7.
3. «Діабет: основні поняття про цукровий діабет. Ускладнення і медикаментозне лікування, фітотерапія в лікування, харчуванні. Фізична активність» С. Трофімова, 2010 – С. 63.
4. Фізична активність як фактор зниження ризику розвитку цукрового діабету 2 типу / О. В. Ситникова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Медицина. - 2018. - № 46 (5). - С. 17.

Підгайна Поліна Ігорівна

здобувачка вищої освіти 3 курсу,

Харківський національний медичний університет

piridhaina.2m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач,*

Харківський національний медичний університет

od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ

Вступ. Одними з найпоширеніших хвороб у ХХІ столітті є проблеми з серцево-судинною системою. Гіпертонічну хворобу можна зустріти, як серед молодого і працездатного населення, так і у осіб похилого віку. Безперечно це спричиняє тимчасову втрату працездатності та збільшення відсотку інвалідів серед населення. У сучасному світі фізична реабілітація стає важливим компонентом стратегії лікування та профілактики гіпертонії, тому суспільство повинне бути обізнаним в даній темі.

Актуальність. У наш час захворювання серцево-судинної системи охоплюють широкі верстви населення, незважаючи на прогрес сучасної медицини. Останні дослідження доводять, що спостерігається тенденція до

збільшення захворюваності серед молодих людей. Сучасна людина дуже схильна до впливу різних факторів, особливо – нервових, таким чином, ризик захворюваності зростає. Тож, на даний момент питання фізичної реабілітації при гіпертонії є дуже актуальним для широкого кола населення.

Мета. Визначити важливість та необхідність фізичної реабілітації у лікуванні гіпертонічної хвороби. Розглянути вплив регулярної фізичної активності на хворих з гіпертонічною хворобою. Підкреслити важливість розуміння необхідності висвітлення та поширення інформації щодо різних видів фізичної активності, що допоможе запобігти виникненню хвороби та небажаних наслідків захворювання.

Результати дослідження. Гіпертонічна хвороба - хронічне захворювання, для якого першочергово характерне підвищення артеріального тиску. Це відбувається через збільшення судинного тону, наслідком чого є підвищена опірність кровотоку. Задля доцільного підбору фізичних вправ при даному захворюванні, потрібно розуміти етіологію хвороби. Головна причина розвитку гіпертонічної хвороби - дисфункція вищих відділів центральної нервової системи та нейрогуморальних механізмів. Визначають наступні фактори, що спричиняють підвищення артеріального тиску: часті стреси, психоемоційні перенапруження, значна розумова активність, спадковість, діабет, особливості харчування, ожиріння, паління та клімакс. [1]

Основний засіб фізичної реабілітації - лікувальна фізична культура. Метою лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі є корекція регуляції артеріального тиску та судинного тону, нормалізація процесів гальмування та збудження в центральній нервовій системі, відновлення коректної роботи моторно-судинних рефлексів [2]. Також лікувальна фізична культура має тонізуючий вплив на організм в цілому, активує трофіку, обмінні процеси в організмі, та покращує емоційний стан пацієнта, рекомендується фахівцями на різних етапах гіпертонічної хвороби [1].

Застосування лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі передбачає використання фізичних вправ, вони сприяють зниженню артеріального тиску і нормалізують порушену вестибулярну функцію.

Використовується лікувальна гімнастика, терапевтична ходьба, теренкур, гідрокінезитерапія. Доведено, що саме ці види фізичної активності при гіпертонічній хворобі мають велике значення, так як багато хворих позитивно реагують на зменшення неприємних почуттів та скарг.

Заняття лікувальною гімнастикою триває близько 25 хвилин і проводяться у стоячому положенні. Рухи виконуються повільно, не напружуючись, з безперервним диханням. Широко застосовуються вправи направлені на покращення координації рухів, рівноваги і роботу вестибулярного апарату. Лікувальну ходьбу розпочинають з 0,5 км із наступним темпом - 75-90 кроків на хвилину. Маршрути теренкуру мають різні за довжиною дистанції, невеликі зміни рельєфу [1]. Водні вправи і плавання, що тривають до 20 хв, сприяють розслабленню м'язів, стабілізації судинного тону, покращеному функціонуванню дихальної та серцево-судинної систем, а також позитивно впливають на психічний та емоційний стан хворих, що є важливим аспектом гарного самопочуття.

Окрім лікувальної фізичної культури, виділяють лікувальний масаж, який виявляється ефективним у протидії саме суб'єктивним проявам захворювання. Цей вид терапії може ефективно зменшити неприємні відчуття, на які скаржаться пацієнти, а також має гіпотензивну властивість, що безпосередньо впливає на стан хворих. Найбільш доцільним є масаж голови, шиї і верхньої частини спини для заспокоєння та зменшення болю, що сприяє більш гармонійному стану пацієнта та зменшенню загального рівня збудженості [3].

Висновок. У роботі визначено головні причини розвитку гіпертонічної хвороби - часті стреси, психоемоційні перенапруження, особливості харчування, паління, спадковість, вікові зміни, певні захворювання. Чітко пояснена важлива роль та загальний вплив на організм лікувальної фізичної культури при даному захворюванні. Наголошено на видах фізичного навантаження, що доцільно

використовувати - лікувальна гімнастика, терапевтична ходьба, теренкур, гідрокінезитерапія, а також, у роботі наведений опис коректного застосування цих видів лікувальної фізкультури. Систематична і правильна фізична активність визначає успішний вплив на показники артеріального тиску та загальний стан хворих. Окрім цього, згадано про лікувальний масаж, який є досить ефективним методом терапії при гіпертонії. Дослідження підтверджує, що фізична реабілітація є дуже ефективним методом управління гіпертонічною хворобою.

Перелік використаних джерел:

1. Сухан В.С., Дичка Л.В. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної систем: методичні рекомендації. ПОДП ДВНЗ «УжНУ». Ужгород, 2014. 62 с. (36-44)
2. Куц-Бурдейна О. О., Парасіч В. К. Фізична реабілітація при гіпертонії. Наукове мислення. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/62-tridtsyat-persha-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/770-fizichna-reabilitatsiya-pri-gipertoniji>
3. Рацун М., Пешкова О.В., Калмиков С.А. Комплексна фізична реабілітація при гіпертонічній хворобі I стадії на санаторному етапі реабілітації. Актуальні проблеми медико - біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернетконф., 23 квітня 2015 року, ХДАФК, Харків, С. 127-130.

Рожков В. О.

*к.фіз. вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури
vladyslav.oleksandrovyuch@gmail.com*

Рядова Л. О.

*к.фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського "Харківський
авіаційний інститут"
liaimago@gmail.com*

Цигановська Н. В.

*завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури
ncyganovskaa@gmail.com*

АДАПТИВНА ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Адаптивна легка атлетика передбачає заняття легкоатлетичними видами осіб з фізичними, розумовими недоліками. В умовах сьогодення в Україні стрімко збільшилась кількість осіб з інвалідністю, від так однією з проблеми суспільства постає соціалізація людей з інвалідністю. Упродовж останніх десятиліть розвиток технологій, удосконалення інвентарю та обладнання дозволяє все більше залучати осіб з різноманітними нозологіями до спортивної діяльності. Однією з гострих проблем залишається строго диференціювати тренувальні навантаження під час роботи з особами з інвалідністю [1, 2]. Велике різноманіття видів легкої атлетики, з можливістю створення адаптивних умови тренувальної і змагальної діяльності, дозволяє залучати до занять адаптивною легкою атлетикою осіб з різноманітними вадами. Таким чином, адаптивна легка атлетика є ефективним інструментом соціалізації осіб з інвалідністю.

Мета роботи: визначити особливості впливу адаптивної легкої атлетики на соціалізацію осіб з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптивна легка атлетика передбачає залучення осіб з різноманітними фізичними вадами для їх адаптації та соціалізації.

Мета адаптивної легкої атлетики- реалізація здібностей людини та порівняння їх зі здібностями інших людей, які мають аналогічні проблеми у розвитку.

Заняття легкоатлетичним спортом дозволяє адаптувати людину до умов звичного життя, що є вкрай важливо для людей з різноманітними вадами.

Прояв природніх рухів людини під час виконання легкоатлетичних вправ дозволяє залучати осіб з різними руховими можливостями. Заняття адаптивною легкою атлетикою розкривають у людини її приховані можливості, дозволяють виховувати психологічну стійкість до негативних факторів, отримати позитивні емоції. Приймаючи участь у змаганнях у людей з'являється мета досягти самореалізації, самовдосконалення [3].

Заняття адаптивною легкою атлетикою дозволяють контролювати емоції, регулювати свою психологічну напругу. Формування мотивації у людей з інвалідністю, дозволяє мобілізувати їх ресурси організму, переорієнтувати своє значення у суспільстві [4].

Виконання тренувальних завдань, регулярна психологічна підтримка розвивають уміння управляти собою, відсторонюватися від переживань [6].

Заняття легкою атлетикою залучають більше половини м'язових груп людини, тим самим здійснюючи всебічний розвиток рухових якостей, реабілітацію людей і як наслідок, дозволяють пристосувати людину до самостійного життя.

Рухові навички набуті у процесі тренувальної діяльності дозволяють застосовувати їх у буденному житті, покращити керованість власним тілом, підготувати людину до трудової діяльності [5].

Висновок. Заняття адаптивною легкою атлетикою є одним з ефективних засобів соціалізації осіб з особливими потребами. Регулярні систематичні заняття дозволяють адаптувати людину до трудової діяльності, покращити самопочуття, керованість власними рухами.

Регулювання психічної напруги, формування мети, мотивацій, вольове виховання дозволяють ефективно інтегрувати осіб з інвалідністю у соціум.

Перспективи подальших досліджень: – будуть спрямовані на розробку програм занять адаптивною легкою атлетикою осіб з ураженням опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел.

1. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема. *Наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка*. 2012. № 9 С. 27–30.
2. Плошинська А. А., Крюкова Ю. О. Паралімпійський спорт як соціальне явище. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро 18 листопада 2017р.)* Дніпро, 2017. С 130–137.
3. Amangeldievich U. B. Athletics -the queen of sport. effects of activities athletics for functional and the physical state of the human. *International journal of academic multidisciplinary research*. 2021 Vol.5 (6). P. 28-29.
4. Azizbek K.U., Annagurtov M.A. Structure and content of general psychological preparation of highly skilled paralympic athletes. *IBET*. 2022. Vol. 2.(12). P. 280-290.
5. Koper M., Tasiemski T., Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie, *Niepełnosprawność –zagadnienia, problemy, rozwiązania*. 2013. №3(8). P. 111-134.
6. Losien T., Medrak A., Bajerska I., Plaskacz P., Cebula A. Kniaziew-Gomoluch K., Sport for disabled people - rehabilitation through sport. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. №7(5). P. 747-755.

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.***Head of the sports section**Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua**Yaroslav Mudryi National Law University***GROUNDING THE APPEARANCE OF PLANTING A DOCTOR IN THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AT THE GUARDS OF HIGH EDUCATION OF UKRAINE**

Abstract: In the article, the current regulatory and legal acts that regulate physical culture and sports are analyzed in the context of the general education of Ukraine. The basic equipment of a sports doctor was formed at the Department of Physical Medicine. This organization and carrying out a medical examination of students at least once per week, for medical examination bags, divided students into medical groups, carrying out activities with students that are important for health, obligatory being present at all times x zmagannyah, to avoid injury student to provide him with first aid medical assistance and otherwise.

Key words: physical training, normative and legal acts, foundations of high illumination, doctor, bindings.

Statement of the problem and analysis of remaining research and publications. The competitiveness of the Ukrainian education system is impossible without a sufficient level of physical and mental health of young people. Current minds in Ukraine have a critical situation regarding the health of the population. Sickness has increased sharply, including hypertension, angina pectoris and myocardial infarction. The increase in coronavirus disease has caused an increase in the number of sick children. Nearly 80% of children, schoolchildren and students lack health, over 50% have poor physical fitness, nearly 70% of the adult population have low and below average levels of physical health [1, 3, 7]. This data is confirmed by our research. Over the course of five years, we monitored the level of individual health of first-year

students. Due to skin disease, a number of students who have a low or below average level of somatic health have increased. Also, skin cancer has increased in the number of students, who may have significant health care and, accordingly, are transferred to a special medical group or to the group of medical physical culture.

One of the possible and accessible ways to improve this situation is physical culture, which is a warehouse part of the cultural culture of marriage, which is aimed at improving health, the development of physical, moral, volitional and intellect. other specialties of people, with a harmonious formation of their particularity, and with an important means of advancement social and labor activity, vital need for mutual cooperation, development of friendly relations, etc. [2, 4-6].

In the minds of many people, physical training is not possible to independently determine nutrition and improve the health of students without the help of a doctor. The provisions included: medical restraint for students; divided students into medical groups on a long-term basis until they become healthy; activities to engage in with students, which may be of significant importance in keeping with the norms of health; provision of first medical assistance in case of emergency student injury during the initial hours or during the hour of sports events and others.

Connected with this is the need for a doctor to be available at the department of physical therapy in order to provide high-level illumination. At this time, the Department of Physical Education is not provided with a full-time physician unit at 0.25 rates. Therefore, **the purpose of this work** is to demonstrate the presence of a doctor at the department of physical education in the fields of significant information on the basis of analysis of current regulatory and legal acts that regulate physical culture and sports in the education system.

Connections with important scientific and practical tasks. The research was carried out according to the plan of scientific research work of the Department of Physical Education of the National Law University named after Yaroslav the Wise for 2021-2025.

Research results. For better nutrition, we analyzed the current regulatory and legal documents that regulate the activities of physical training and sports in the fields

of education, and also: the National Strategy for Healthy Exercise in Ukraine on the basis of Until 2025 “Rukhova’s activity is a healthy way of living – a healthy nation,” praised by the Decree of the President of Ukraine dated 9 February 2016 № 42/2016; Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028, approved by a resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine on November 4, 2020; Decree of the Supreme Council of Ukraine dated June 19, 2016 № 1695-VIII “On ensuring the ongoing development of the sphere of physical education and sports in Ukraine in the minds of decentralization of power”; standards of higher education (graduate competence); The state's targeted social program for the development of physical culture and sports for the period until 2024, approved by a resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated January 1, 2017. № 115; order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 02/15/2021 № 193 “On the approval of the Recommendation for the strategic development of physical education and sports among young students for the period until 2025.” Having analyzed the various documents, we first want to note what is indicated in them, that over the past few years the level of individual health of young people has sharply decreased, and at this time approximately a third of students who are starting to study in Looking for information about Ukraine beyond the state of health, it has been transferred to a special medical group. We note that this group may include students with relatively minor deviations in health, such as mild myopia of one of the eyes, mild forms of scoliosis, flat feet, diseases of the ENT organs (sinusitis and frontitis) and some others, with such students works as a physical education teacher. And these are students with significant contributions to the state of health, who are included in the group of physical exercise, for example, students who do not suffer from damage to any organs or endpoints, type 1 diabetes, malignant neoplasms Yenny, serious illness of the heart, nervous system and so on. A specialist with special training is responsible for treating such students.

Disabled people who need special attention also study in higher education institutions. These students are exempted from physical education classes due to their health condition, but some of them can attend these classes and health sections at their own request and with the permission of the doctor.

Please note that these documents superficially indicate the directions of medical support in the field of physical culture and sports in the education system. They form general directions for further improvement of this area, for example: improvement of medical and pedagogical control of students during physical education and sports training, restoration of annual medical examinations for students and introduction of medical examinations for students participating in mass sports and sports events. But even this was almost not put into practice due to the quarantine restrictions that were introduced in the state during the spread of the coronavirus disease.

Today, we see an increase in the number of students who have certain diseases, so the need for a sports doctor at the department of physical education has increased significantly. It is necessary to emphasize the three main functions that must be performed by a doctor at the department of physical education: mandatory medical examination of students once or twice a year; according to the results of the medical examination, the distribution of students by medical groups (basic, preparatory, special, physical therapy); conducting classes with students who have significant deviations in their state of health; mandatory attendance at all competitions in order to provide first aid to the injured in case of injury.

We propose that in the specified legal documents that regulate the field of physical culture and sports in the education system, in the medical provision section, it should be specifically written that the medical provision of physical culture and sports in the education system is carried out by medical workers assigned to the educational institution or enrolled in the staff of the department of physical education education.

In addition, it is necessary to list exactly what measures are provided by medical care in the education system. Among these measures, it is necessary to specify: medical examinations of students according to the established form at least once a year; additional examinations of students before sports competitions, after suffered illnesses and injuries; medical and pedagogical observations in the process of physical education classes and competitions; prevention of sports injuries and pathological conditions arising from irrational physical education and sports; physical rehabilitation after sports injuries, etc.

Of course, this is not limited to the duties of a doctor at the department of physical education. In this regard, it is necessary to list the main duties of a physical therapy doctor provided for by the job description.

According to the job instructions, a doctor of medical physical culture in his work must be guided by the current legislation of Ukraine "On health protection" and legal acts that determine the activities of management bodies and health care institutions, the organization of sports medicine and medical physical culture; carries out medical control of persons engaged in physical culture and sports, provides qualified medical assistance for injuries and overstrain of organs and systems of the human body, provides appropriate treatment for various pathologies; possesses one of the clinical specialties (cardiologist, traumatologist, neurologist, etc.); adheres to the principles of medical deontology; provides consultations and recommendations to persons engaged in physical culture and sports; conducts preventive educational work; promotes physical culture and sports as components of a healthy lifestyle; constantly improves his professional level; implements modern methods of prevention and treatment into practice.

One should also not underestimate such a factor as the mandatory presence of a doctor at the department of physical culture in order to provide first aid in case of unexpected injuries, which nevertheless sometimes occur.

Conclusion: In accordance with today's realities, a decrease in the level of solitary health of young people, their lack of physical activity and physical fitness, there must be a doctor at the department of physical education. A doctor must participate in the organization of a medical examination for students at least once a year. According to the results of the medical examination, students should be divided into medical groups (basic, preparatory, special, physical therapy). To conduct practical classes with students who have significant deviations in the state of health and it is mandatory to be present at all competitions in order to provide first aid if necessary.

Further research is planned to be conducted in the direction of a more in-depth analysis of the latest normative legal acts that relate to physical education in the higher education system of Ukraine.

Literature:

1. Muntyan V. S., Plisko V. I. Physical education in the context of the provisions of the new law of Ukraine "On Higher Education". Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Ser.: pedagogical sciences. 2014. Vol. 1. Issue 118. P. 222–226.

URL: <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/8079> (access date: 08/08/2023).

2. Muntyan V. S., Poproshaev O. V. Motivational and value attitude of students to study, physical education and a healthy lifestyle: a comparative analysis. Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Ser. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2020. Issue 5 (125) 20. P. 109–115. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/165/158> (access date: 08/08/2023).

3. Poproshayev O. V., Poproshayeva O. A. Issues of the development of the system of education and physical culture and sports in conditions of decentralization of power. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Ser. 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2021. No. 5. P. 83–87. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).19) (accessed 08/08/2023).

4. Poproshayev O. V., Muntyan V. S., Goenko M. I. Peculiarities of the organization of the distance learning process in physical education. Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports. 2020. No. 4. P. 70–75. URL: <http://ismc.kpi.ua/index.php/wissn009/article/view/212142> (access date: 08/08/2023).

5. Poproshayev O. V., Muntyan V. S., Bilyk O. A. The issue of reforming the educational discipline "Physical education" in higher education institutions of Ukraine. A young scientist. 2019. No. 4.1 (68.1). P. 73–77. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/19.pdf> (access date: 08/08/2023).

6. Shepelenko T. V., Buts A. M., Bodrenkova I. O. Physical education in the formation of a healthy lifestyle: education. manual Kharkiv: UkrDUZT, 2018. 127 p. URL:

<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2450/1/%d0%9d%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba.pdf> (date application: 08.08.2023).

7. Effect of Pilates training on respiration, joint mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations / O. Kolomiitseva et. al. Acta Gymnica, 2022. Vol. 52. URL: <https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2022/01/08.pdf> (Last accessed: 08.08.2022).

Шаніна Вікторія Віталіївна

студентка 3 курсу,

Харківський національний медичний університет

vvshanina.2m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ХІМІОТЕРАПІЄЮ

Вступ. Вплив фізичної активності стає особливо важливим для людей, які перенесли онкологічні захворювання. У таких людей ризик розвитку проблем зі здоров'ям значно вищий порівняно з іншими особами. Це може бути зумовлено захворюванням або віддаленими наслідками лікування хіміотерапією, які можуть проявитись через деякий час. Віддалені наслідки лікування можуть включати проблеми зі здоров'ям серця, легень, кісток і м'язів. Однак фізична активність може відігравати важливу роль у розв'язанні цих проблем.

Актуальність. Онкологічні захворювання залишаються однією з головних проблем сучасної медицини, а лікування, зокрема хіміотерапія, часто супроводжується серйозними наслідками, які можуть вплинути на якість життя та загальне самопочуття людини. В останні роки зростає інтерес до впливу фізичної

активності у відновленні пацієнтів після лікування онкологічних захворювань. Актуальність вивчення впливу фізичної активності у відновленні пацієнтів стає настільки важливою, оскільки це може визначити якість їхнього подальшого життя.

Мета дослідження. Мета даного дослідження полягає у вивченні та розкритті важливості впливу фізичної активності для осіб, які перенесли онкологічні захворювання. Основними аспектами дослідження є виявлення впливу фізичної активності на загальне фізичне і психічне благополуччя пацієнтів, а також визначення ролі цього фактора в подоланні віддалених наслідків лікування.

Результати дослідження. Психологічний аспект впливу фізичної активності виявився ключовим для пацієнтів, які проходили лікування. Результати дослідження надають переконливі докази позитивного впливу фізичної активності на психічний стан та емоційний комфорт пацієнтів у цьому важкому періоді відновлення. Одним із важливих аспектів взаємозв'язку фізичної активності та психічного стану є виділення ендорфінів. Фізичні вправи сприяють виробленню цих "гормонів щастя", які приносять відчуття радості та позитивний настрій. У пацієнтів, які включають різноманітні фізичні активності у свій режим, спостерігається зменшення рівня стресу та тривожності. Крім того, заняття фізичною активністю може слугувати важливим ресурсом для впорядкування емоцій та допомагати у подоланні депресії, яка часто виникає внаслідок лікування. Рух та активність сприяють розвитку позитивного ставлення до власного тіла та самооцінки, що є критичним для психічного відновлення. Фізична активність може стати формою вираження емоцій та сприяти релаксації. Вправи, такі як йога чи медитація, дозволяють пацієнтам зосередитися на диханні та тілесних відчуттях, забезпечуючи відсутність негативних думок та сприяють психічному розслабленню. [1]

Важливо також враховувати соціальний аспект впливу фізичної активності. Групові заняття чи спільні тренування створюють можливість для пацієнтів об'єднатися, обмінюватися досвідом і підтримувати один одного. Це сприяє

формуванню позитивного соціального середовища, що має велике значення для психічного благополуччя, також сприяє фізичному відновленню, допомагає подолати психічний стрес, підняти настрій та поліпшити загальну якість життя.

Після лікування хіміотерапією, багато пацієнтів можуть стикатися з втратою м'язової маси, ослабленням та загальною слабкістю. Фізична активність в цьому контексті виступає ефективним інструментом для покращення фізичного стану та відновленню організму. [2]

Регулярні фізичні вправи сприяють відновленню та збільшенню м'язової маси, покращуючи м'язовий тонус та силу. Це не лише сприяє фізичному відновленню, але і поліпшує загальний фізичний стан пацієнтів, забезпечуючи їм більшу енергію та життєвий тонус. Важливо враховувати, що різні види фізичних вправ можуть викликати різні адаптації у м'язах та серцево-судинній системі. Комбінування аеробних вправ, таких як ходьба чи плавання, зі зміцнюючими вправами може сприяти більш повному відновленню. [3]

Висновок. З огляду на великий ризик проблем зі здоров'ям для пацієнтів, що перенесли онкологічні захворювання та лікування хіміотерапією, вплив фізичної активності має вирішальне значення для повного або часткового відновлення організму.

Сприяє вирішенню віддалених наслідків лікування, таких як проблеми з серцем, легенями, кістками і м'язами. Психологічний аспект впливу фізичної активності виявляється важливим для пацієнтів, надаючи позитивний вплив на психічний стан та емоційний комфорт.

Соціальний аспект фізичної активності, такий як групові заняття, сприяє об'єднанню та підтримці пацієнтів, що є важливим для психічного благополуччя. Регулярна фізична активність грає ключову роль у відновленні м'язової маси, забезпечуючи поліпшення фізичного стану та загального життєвого тону.

Фізична активність є не тільки засобом фізичного відновлення, але і ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я, поліпшення якості життя та подолання викликів, пов'язаних із лікуванням онкологічних захворювань.

Перелік використаних джерел:

1. Mustian, K. M., Alfano, C. M. (2017). Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue: a meta-analysis. *JAMA Oncology*, 3(7), 961-968.
2. Крістін Л Кемпбелл, Керрі М Вінтерс-Стоун “Рекомендації щодо вправ для тих, хто пережив рак: узгоджена заява міжнародного мультидисциплінарного круглого столу”, 2019
3. Ellen van Weert E, Hoekstra-Weebers JE. The development of an evidence-based physical self-management rehabilitation programme for cancer survivors. *Patient Educ Couns*. 2008 May; 2008 Feb 5.

III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Капустян К. С.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТРЕСОВУ СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Фізична активність завжди була ключовим параметром не лише здорового способу життя, але й вагомим чинником психічного здоров'я. Проте сьогодні в умовах воєнного часу питання стресу та психічних розладів стають все більш розповсюдженими, постає проблема: яким чином фізична активність впливає на рівень психічного здоров'я та стресостійкість? Це питання набуває все більшої ваги у зв'язку з потребою пошуку шляхів задля підтримки ментального здоров'я та попередження стресових ситуацій.

Метою даного дослідження є ґрунтовний аналіз особливостей впливу рухової активності на рівень психічного здоров'я та стресостійкості для формування практичних рекомендацій щодо поліпшення якості життя та психічного добробуту.

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

Виклад основного матеріалу. Сьогодні все більшою проблемою для нас стає надмірне розумове навантаження. Якщо порівнювати фізичне та розумове навантаження, то саме інтелектуальне напруження є набагато небезпечнішим для нас, оскільки має значний ефект на психіку і часто призводить до виникнення емоційного перенавантаження та вигорання. Одним із найважливіших аспектів, який передусє надмірному психічному напруженню, є стрес, як психологічний стан. Окреслюючи поняття стресу як "психологічні та поведінкові фактори, що відображають стан внутрішньої тривоги або її пригнічення", ми можемо

сформувані уявлення наскільки може бути небезпечне надмірне розумове навантаження для нашого душевного здоров'я.

На жаль, ритм сучасного життя нерідко змушує нас мати справу з надзвичайно великою кількістю інформації, які в свою чергу ми маємо якісно обробити та проаналізувати. Унаслідок цього ми зазнаємо значного інтелектуального навантаження, до якого наш організм не завжди в змозі адаптуватися ефективно [1, с. 43].

В свою чергу фізичні навантаження мають позитивний вплив на психічний стан людини. В процесі виконання фізичних вправ мозок людини робить мінімальну кількість розумової діяльності, та наша нервова система відпочиває в цей момент. Стимуляція кровообігу і глибокого дихання сприяють ліпшому надходженню кисню та крові до мозку. Крім того, це підвищує здатність людини до концентрації уваги. Рухаючись ми поступово знімаємо нервову напругу. За рахунок чого ми починаємо відчувати радість, яка в свою чергу створює гарний натрій.

Також під час фізичної активності в нашому організмі відбувається виділення бета-ендорфінів, що є природними антидепресантами. Дослідження показали, що після бігу показник цього гормону в крові чимало підвищується під час бігу: за 10 хвилин – на 42%, а за 20 хвилин – вже на 110%. Завдяки цим речовинам наш настрій покращується та ми отримуємо відчуття щастя, таким чином легше долається стан депресії, знижується рівень тривожності та поліпшується загальний стан психічного здоров'я [2, с. 96].

В умовах воєнного часу питання здоров'я людей стає дедалі актуальним, а психологічне здоров'я визначається залежністю від нескінченної кількості зовнішніх та внутрішніх факторів. На превеликий жаль сьогодні усі ми знаходимося в умовах постійної психологічної напруги, яка дуже негативно впливає на якість нашого життя та стан здоров'я. Власне психологічний стан є фактором мобілізації ресурсів організму, забезпечення стійкості до перепадів настрою та допомоги у подоланні негараздів. Як вже було зазначено в умовах

воєнних дій психіка індивідів перебуває вкрай нестабільному стані, а також в постійній напрузі.

Тому науковці розглядають саме фізичну активність, як один з найефективніших за для досягнення емоційного комфорту. Це сприяє активації функціональних резервів організму сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу [3, с. 134–135].

Також варто зазначити, що фізичні навантаження покращують сон, а як ми всі знаємо, сон є одним із найважливіших факторів для здорового психологічного функціонування.

Фізична активність сприяє підвищенню стресової стійкості. Регулярні тренування допомагають виробити реакції на стрес та адаптаційні реакції до нього. Серед реакцій на стрес – виділення адреналіну та катехоламінів, які запускають в організмі процес реагування на небезпечні ситуації. Водночас, під час навантажень організм навчається краще контролювати ці процеси, що дозволяє підвищувати стійкість до стресу.

Більшість досліджень показують, що як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження позитивно впливають на психічне здоров'я. Причому, позитивний ефект не залежить від того, що аеробні групи відрізняються підвищеною фізичною продуктивністю. Втім, деякі автори досліджень вважають, що аеробні тренування мають значно більший психологічний ефект, ніж анаеробні.

Методики, щодо корекції відхилення психічного здоров'я, розроблені як і вітчизняними так і закордонними авторами припускають комбінування аеробних та анаеробних видів рухової активності [4, с. 56].

Висновки: дане дослідження підтверджує, що фізична активність має неабиякий позитивний вплив на психічне здоров'я та стресостійкість. Тренування покращують настрій, зменшують ризик розвитку психічних розладів, а також сприяють поліпшенню загального самопочуття. Результати дослідження демонструють важливість фізичних навантажень для підтримання психічного здоров'я та стійкості до стресів.

Рекомендація, що ґрунтується на цьому дослідженні, полягає у включенні регулярної фізичної активності в щоденний графік для зміцнення психічного здоров'я та стресостійкості. Як сказав А. Мосер «Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки не зможуть замінити фізичні вправи. Втім, попри яскраво виражену користь фізичної практики для здоров'я, вона ще не знайшла широкого розповсюдження серед населення.

Список використаних джерел:

1. Ахмедова К. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів. *Сучасні досягнення фізичного виховання: Науково-практ. конф. з міжнар. участю*, м. Харків, 19 жовт. 2021 р. 2021. – С. 42–46.
2. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих закладів. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. конф.*, (18–19 квітня 2017 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ: ДДМА, 2017. – 479 с.
3. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. / В. Стадник / *Інноватика у вихованні*. – 2022. – Випуск 16. – С. 132–139.
4. Губка П. Методи і засоби покращення психофізичного стану і його вплив на здоров'я студентів / П. Губка // *Імідж сучасного педагога*. – 2014. – № 2. – С. 55–56.

Lenska O.V., senior teacher

Email: ov.lenska@knmu.edu.ua

Kutsii D.V., senior teacher

Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Lapko S.V., senior teacher

Email: Swetlana1871@ukr.net

Kharkiv Regional Center for Vocational Education

"Printing media technologies and mechanical engineering"

THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH OF TEACHERS

In recent years, the problem of preserving the mental and physical health of teachers. The transition to person-centered models of education leads to increased demands from society on the personality of the teacher, his role in the educational process the educational process, namely: the ability to reflect and optimally regulate their activities when when faced with difficulties in establishing contact with pupils or students. Not every teacher is able to withstand physical and psycho-emotional stress, as the problems of professional activity may be compounded by difficulties in family and personal life, problems in communication with colleagues, etc.

In addition, the teaching profession today is being pushed into the realm of low-paid jobs, occupying a niche of economically less prestigious professions. In the field of education, there is a clear the tendency of staff aging is quite clear. An analysis of the literature has shown that for teachers with more than 20 years of experience are characterized by a sharp decline in all indicators of emotional stability, i.e. after 20 years of work, the vast majority of teachers experience "pedagogical crises", "exhaustion", and "professional burnout". As the length of service and age of teachers increase, the professional workload inevitably increases fatigue, increased anxiety, and lowered mood, vegetative-vascular disorders and behavioral breakdowns. As a result, the psychological, physical and social health of teachers is at serious risk. Teachers as representatives of the profession, belonging to the human-human system, are among the first to fall victim to emotional exhaustion. This is due to a number of factors (physiological, psychological, economic and social).

In educational institutions, it is necessary to pay attention to the existence of objective difficulties pedagogical activity, the need to implement preventive measures and analyze of risk factors for teacher's professional stress. In the developed countries of the world, timely for many decades, timely diagnostics of the physical and emotional state of and emotional state of teachers, and a well-developed system of prevention and assistance. Preventive measures can be developed only after the problem has been identified and researched. This requires not only time, but also understanding of the need for such measures by the management of educational institutions of such measures.

There is a need for additional legislative support for the rights of to timely prevention of occupational diseases. It is fundamentally it is important that a significant deterioration in health and physical performance occurs during the most productive period for teachers most productive period for a teacher - 35-45 years.

In developed countries, people in communication professions are protected by the state support in the form of a legalized opportunity (and in some private organizations – and in some private organizations - an obligation approved by the employment contract) to receive preventive and medical care. In Ukraine, this problem is at best discussed, but almost is almost universally ignored in practice. A teacher, like any other person, must comply with and fulfill the necessary safety requirements to preserve their life and health.

List of references

1. Wenger G. Prevention of stress in pedagogical practice // Practical psychologist: School. - 2013. - No. 12.
2. Meshko H.M., Meshko O.I. Professional health of a teacher as a condition for effective educational Professional health of a teacher as a condition for effective educational activity // Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University 24. - Zhytomyr: ZHDU, 2005. - PP. 94-96.
3. Nosko, Y. M. Preservation and strengthening of physical. mental, emotional, social, spiritual health of future teachers of primary education / Nosko YM. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 : Scientific

and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : a collection of scientific of scientific works. - Kyiv : Drahomanov National Pedagogical University, 2018. - Issue 3K (97). - С. 373-376

Мулик Д. К.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Факультет менеджменту і маркетингу

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ПРОБЛЕМА ЗАЙВОЇ ВАГИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

В теперішньому світі проблема дискримінації людей із надмірною вагою вже не актуальна. Люди зауважують на «бодіпозитиві» відстоюють права людей з надмірною вагою та пропонують любити себе справжнього. Це все звісно добре і правильно, та чи не повинна людина бажати собі гарного самопочуття, здоров'я?!

Мета дослідження. За допомогою наукових досліджень з'ясувати причини зайвої ваги в нинішньому суспільстві та її шкоду. Розглянути техніки схуднення та різноманітні тренування.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. На сьогодні велика кількість людей стикається з проблемою ожиріння та зайвої ваги. Головною причиною є енергетичний дисбаланс, коли з'їдається більше калорій, ніж ми потребуємо, і їх надлишок перетворюється на жири відкладення. Надмірна вага спричиняє масу серйозних хвороб: діабет, серцево-судинні, жирова хвороба печінки і т. д [1, с. 25].

Сьогодні темп життя досить жвавий і для нормального вживання їжі просто бракує часу, люди їдять фаст-фуд, що аж ніяк не приносить користі нашому організму. У більшості випадків ми живемо і працюємо в напруженні та стресі, а найпростіший спосіб здихатися його є "заїдання" смачною та ситною їжею,

смаколиками. Також, є деякі гормони, які пов'язані зі стресом, що впливають на вагу: кортизол, інсулін, грелін, лютеїн та нейропептид Y. Кортизол спричиняє різкі стрибки рівня глюкози в крові, а її надлишок накопичується як жир. За рахунок стресу порушується сон, а гормони, які регулюють вагу, відновлюються принаймні під час 7-годинного сну [2, с. 149].

Серед людей ніби й загально визнане раціональне харчування, але все ж більшість людей харчується шкідливою їжею, в тому числі це молодь та діти. Як правило це щось смачне, жирне, калорійне та у великих кількостях. Замість салату або рису з відвареною курятиною здебільшого люди вибирають картоплю фрі, смажене м'ясо з соусом або підливою. Серед українців поширене споживання великої кількості цукру та солі. Це сприяє затримці рідини в організмі, розквіту серцевих захворювань, сечокам'яної хвороби. В ідеальному варіанті людина не повинна вживати більше 50 грамів цукру та не більше 5 грамів солі на день. Сьогодні, щоб дітлахи не капризували під час прийому їжі, їм вмикають мультики чи пісеньки і це з роками стає традицією. За таких умов в організмі виробляється вельми мало шлункового соку, що уповільнює переварювання їжі. Також не менш значним пунктом є сніданок, точніше його відсутність. При відсутності сніданку організм втомлюється в першій половині дня, а в обід та після обіду прокидається дикий апетит, і людина переїдає, що теж спричиняє проблеми зайвої ваги. А от коли ми як слід повечеряємо, то це також ніякої користі не дасть: з'являється біль в животі, важкість і, якщо відразу лягти спати, їжа "відкладається про запас". Для проблем зайвої ваги ґрунтовним є споживання відповідного об'єму рідини. При її нестачі порушується обмін речовин, знижується імунітет.

Актуальною проблемою є малоактивний спосіб життя. Через цивілізацію і технологічний прогрес люди весь час проводять вдома. Вони їдять, працюють і спілкуються, не виходячи з дому. Таке буття аж ніяк не принесе користі. Якщо і є якась розумова діяльність: навчання, робота, то про м'язову активність навіть не йде річ. Інакше кажучи, ми не тренуємо своє тіло і, якщо здійснювати цю практику регулярно, м'язи потроху атрофуються. Зменшення фізичної активності провокує цілий комплекс поганих змін: шкіра втрачає пружність, фігура втрачає

привабливість, зменшується м'язова маса, а жирова стрімко збільшується, людина сутулиться, її хребет викривляється, координація рухів порушується. І цей перелік може бути продовжений.

Існує гіпотеза, що люди схильні до ожиріння на генетичному рівні. Одні люди їдять все і залишаються худими, а інші товстішають від вітру. Генетика дійсно впливає на статуру, але не слід її перебільшувати – це лише до 10%. Проте не варто казати про «ген ожиріння», а скоріше про “ген повноти”, бо ожиріння це стадія розвитку та набирання більшого відсотку зайвої ваги. А так звана “спадкова повнота” можливо існує в харчових традиціях сім'ї. Це і манера доїдати все до кінця, вибір продуктів, пишні застілля.

Щоб подолати надмірну вагу потрібні:

- регулярні фізичні навантаження;
- збалансоване харчування;
- здоровий спосіб життя;
- повноцінний сон.

Для тих, хто розглядає спорт як засіб стати худішим, слід розуміти, що фізичні вправи діють не миттєво. Під час щоденних фізичних тренувань спалюється лише 10-30% калорій, що ми отримуємо з їжі, але це не означає, що їх не потрібно практикувати. Навантаження необхідні для організму, вони розвивають м'язи, зміцнюють серцево-судинну систему та роблять метаболізм швидшим, що сприяє зменшенню ваги. Людям, які потерпають від надлишкових кілограмів, варто не робити вправи зі своєю вагою. Натомість слід зконцентруватися на кардіонавантаженнях: біг підтюпцем, ходьба, аеробіка, велоспорт.

Кандидат медичних наук Скрипник Ігор Миколайович стверджує, що, для того щоб позбутися ваги без шкоди для здоров'я, потрібні зміни харчової поведінки та обмеження калорійності меню. Крім різних дієт, що іноді є шкідливими, та правильного розрахунку необхідного обмеження добової калорійності в залежності від спланованого фізичного навантаження, для правильного схуднення, залежно від типу пропорції тіла та швидкості обмінних

процесів, при складанні індивідуального варіанту дієтичного раціону харчування слід притримуватися рекомендацій лікарів та тренерів. Але навіть такі прості дії, як старанне пережовування, відмова від мучного та деяких вуглеводів, стануть в нагоді на шляху до мети [3, с. 2].

На проблему зайвої ваги впливають пияцтво та куріння. Алкоголь не дозволяє організму перетворювати жир. Кріссі Морін, лікарка в оздоровчому центрі Провіденс Святого Джозефа, розповідає: «Організм не сприймає алкоголь як щось корисне, травна система працює над тим, щоб позбутися його з організму перед усіма іншими поживними речовинами». Як правило, вуглеводи є першим вибором організму для створення енергії з їжі, але це повністю змінюється під час вживання алкоголю. «Тіло визнає алкоголь отруйним і припиняє доступ до всіх інших збережених макроелементів – вуглеводів, білків і жирів, щоб першочергово використати та спалити алкоголь», – пояснює Морін. По суті зупиняється метаболізм. А от з курінням інакше, збільшення ваги відбувається після підмови від куріння. Пригнічуючи бажання закурити, організм вимагає компенсацію, і найпростіший спосіб її задовольнити – їсти. Найчастіше це солодощі, фаст-фуд, їжа напівфабрикати.

Ще одним важливим фактором є здоровий сон. Кількість сну залежить від віку, але в цілому нам потрібно 7 годин. Коли ми спимо, в організмі виробляється гормон лептин, він пригнічує утворення гормону голоду греліну. Якщо сну не достатньо, то концентрація греліну більша і відчуття голоду гостріше. У разі невеликого вмісту в крові гормону сну мелатоніну, збільшуються ризики набору ваги. При недосипанні, людина втомлюється та стає неактивною і зменшується кількість витрачених калорій. Якщо це відбувається регулярно, то сповільнюється обмін речовин.

Висновки: дослідивши проблеми зайвої ваги в нинішньому суспільстві, підсумуємо, що людина зараз більш схильна до повноти ніж 50-100 років тому, бо фізичну роботу замінила розумова, технологічний розвиток дозволяє все виконувати з дому і люди перестали цінувати прогулянки на свіжому повітрі, живе спілкування. Можемо узагальнити, що фізичні навантаження в комплексі з

раціональним харчуванням є профілактикою та вирішенням проблем зайвої ваги. Не дарма кажуть, що рух – це життя, бо саме рух дозволяє здихатися чимало неприємностей: поганого настрою, млявості, сонливості та ваги. Рух дозволить відмінно себе почувати, мати підвищену працездатність, як слід спати і бути в гарному настрої та формі. Головне – рухатися за першої-ліпшої можливості.

Список використаних джерел

1. Примаченко В. І. Ожиріння як актуальна медична проблема XXI століття: сучасний погляд на хворобу людства: Київ: Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, Т. 22, N5-6 2018р. С. 25–27.

2. Жук А. В., Янчук Т. О. Стрес як чинник виникнення ожиріння. *Пріоритетні напрями досліджень в науковій та освітній діяльності: проблеми та перспективи: збірник тез доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Рівне, 12-13 жовтня 2021 р. / редкол.: Р.О. Сабадишин та ін. – Рівне : КЗВО «Рівненська медична академія» 2021. – 385ст.*

3. Скрипник І. М. Щоб ефективно схуднути з найменшою шкодою для здоров'я, слід нормалізувати режим харчування / І. М. Скрипник // *Вечірня Полтава*. – 2005. – № 21 (639). – С. 2.

Орда Д. К.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

**Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту
Кравченко О. С.**

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. У сучасному світі інноваційні технології нещадно потрапляють у всі сфери нашого життя, включаючи й спортивну та фізкультурно-оздоровчу галузь. Новаторство в секторі фізичного виховання стає не просто важливим аспектом життя кожного, а й є ключовим елементом розвитку цієї галузі. Це і призводить

до негайних та ґрунтовних змін у підходах до тренувань та фізичної активності в цілому.

Реформування та новаторство сучасної освіти України в напрямку інтеграції Європейський освітній простір тягне за собою розробку та впровадження інноваційних технологій [1, с. 4].

Необхідно розглянути, як фізкультурно-оздоровчі технології й підходи у сфері спортивної діяльності впливають на покращення здоров'я молодого населення країни та які тенденції розвитку прослідковуються.

Актуальність тенденцій впливу інноваційних методів та технологій у фізкультурно-оздоровчій та спортивній сфері є надзвичайно важливим задля пошуку найбільш ефективних шляхів та методів покращення фізичного здоров'я.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати інноваційні технології, оцінити їх вплив на спортивно-оздоровчу діяльність. Для досягнення поставленої мети слід розібратися та поглибитися у вивченні тенденцій розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення розглянутого матеріалу наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Чимало фахівців та працівників фізкультурно-оздоровчої сфери зазначають, що традиційний підхід, до якого усі ми звикли, не дозволяє в повному обсязі всебічно розвиватися особистості. Отже, новітні методики та інноваційні технології в фізичному вихованні є доцільним та оптимальним вирішенням цього основного завдання [2, с. 6].

Інноваційним технологіям властиві певні особливості, що і виокремлюють їх від традиційного підходу. Вони несуть у собі не тільки новаторські ідеї, які стимулюють розвиток та зміни, а ще й мають наукове підґрунтя, що підтверджують їхню ефективність та оптимальність [2, с. 7].

Окрім цього, дані новаторства відрізняються структурною цілісністю, що передбачає наявність стабільного набору елементів, які сприяють їхній дослідженості до конкретних змін, вимог та потреб.

Однією з сучасних організаційних форм впровадження вмотивованої рухової активності в галузі спорту, фізичного виховання та реабілітації є фізкультурно-оздоровча технологія. І. Ляхова та М. Верховська говорять, що взаємодія, що відбувається під час навчального процесу найбільш мотивує та викликає цілеспрямованість, якщо підґрунтям виступають різноманітні види рухової активності, які спрямовані на максимальний результат в плані оздоровлення. І це відбувається через усвідомлення людиною потреби в русі та дбайливому ставленні до здоров'я, а також, через свідоме та правильне регулювання фізичної активності [3, с. 249].

Розвиток фізкультурно-оздоровчих технологій триває ще з 80-х років минулого сторіччя.

В аналітичний огляд вчені включають такі етапи:

1) ритмічна гімнастика, яка розвиває фізичні якості (спритність, витривалість, швидкість) та містить чимало рухів, що діють абсолютно на усі частини тіла. Заняття передбачають певні емоційні навантаження, які покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем;

2) аеробіка та новітні методи тренування, які розвивають гарні координаційні та силові здібності, що виконуються під супровід музичних композицій, які ще більше мотивують до занять спортом;

3) фітнес – методика де в поєднанні правильне та збалансоване харчування, а також активна рухова діяльність несуть позитивний вплив на організм людини;

4) фітнес-технології, що включають сукупність наукових спрямувань;

5) фітнес-програми, що сприяють правильному формуванню тілобудови та постави, оздоровлюють організм та покращують психологічне здоров'я;

6) фітнес-гібриди, що включають поєднання та групування певних фітнес-дисциплін. До різновидів відносять: кардіо-тренування; силові навантаження; тренування танцювального характеру чи з елементами бойових мистецтв; тренування у воді; тренування психологічно-регулюючої направленості. Кожне направлення має свої особливості та розгалуження;

7) велнес – спрямоване не лише на досягнення певних аспектів у фізкультурній діяльності, а ще й на покращення емоційного становища, таким чином утримуючи емоційно-фізичну рівновагу. Виділяють 2 види велнес-технологій: призначені для фізичної активності (різновиди тренажерів) та для пасивних процедур (масажні ліжка, магнітотерапія).

Тобто, інноваційні та фізкультурно-оздоровчі підходи характеризуються швидкими темпами розвитку та динамічною системою, що постійно модернізується [1, с. 117].

Наша освітня система значно на ланку нижче від світових тенденцій та вимог у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій, тому вимагає модерністського підходу, розвитку та інновацій. Доцільність застосування фізкультурно-оздоровчих технологій та інноваційних підходів підтверджуються кращими результатами в порівнянні з застосуванням звичних нам традиційних норм.

Висновки. Отже, новаторство в фізкультурно-оздоровчому секторі не тільки покращують загальне здоров'я молодиків, а ще й підвищують відсоток зацікавлених у спорті. Тенденції розвитку демонструють нам стрімкий темп, що супроводжується модернізаційними аспектами. Це вказує на важливість постійного вдосконалення та впровадження інновацій у фізичному вихованні та спорті, щоб відповідати вимогам та потребам, що стрімко створюються в сучасному світі. Фізкультурно-оздоровчі технології є ключем до здорового та активного способу життя.

Перспективні напрями подальшого дослідження спрямовані на вивчення впливу інновацій у фізкультурно-оздоровчому секторі, розвиток новітніх методів та аспектів фізичного та психологічного благополуччя в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

2. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.

3. Беспалова О., Бугаєнко Т., Авраменко Н. Питання фізкультурно-оздоровчих технологій у науково-практичному дискурсі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019, № 4 (88). 247–256 с.

Приймак К. О.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У НАСЕЛЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У сучасному світі фізична активність та спорт відіграють важливу роль у забезпеченні здорового та активного способу життя. І безсумнівно, однією з найбільш активних та перспективних вікових груп, які можуть і повинні залучатися до спорту, є підлітки. Молодь є майбутнім суспільства, і їхня фізична активність та спортивні інтереси визначатимуть загальні тенденції в цьому напрямку.

Проте, мотивація до занять спортом серед підлітків залишається складною та багатогранною проблемою. Як стверджують науковці [3, с. 145], сьогодні фізичне виховання молоді далеке від досконалості через низький рівень мотивації до самостійних занять фізичним вправами. Підлітковий вік супроводжується фізіологічними та психологічними змінами, які впливають на їхнє ставлення до фізичної активності. Молодь стикається із рядом викликів, таких як академічні обов'язки, соціальний тиск, та залученість до сучасних технологій, що можуть вплинути на їхню мотивацію до занять спортом. Існує потреба в подальших

дослідженнях, щоб визначити, як ці фактори взаємодіють між собою та як їх можна використовувати для стимулювання фізичної активності серед молоді.

Мета дослідження : метою даного дослідження є розкриття та розуміння факторів мотивації до занять спортом у підлітків та виявлення специфічних стратегій та програм, спрямованих на підвищення спортивної активності відповідно до вікових особливостей.

Методи дослідження : вивчення та аналіз чинних теорій, підходів , наукової літератури та методології, що використовуються в сфері фізичного виховання для людей підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік – це період інтенсивного фізичного, психологічного та емоційного розвитку, і важливо підтримувати та спонукати цю групу населення до активного спортивного життя. Як стверджує В. Д. Винник, пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом підлітків найчастіше є укріплення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок [2, с. 39]. Вивчення сучасних наукових висновків дозволило відокремити ці основні фактори, які спонукають підлітків до занять фізичною активністю і спортом і систематизувавши їх:

1. Соціальна взаємодія та приналежність до спортивних груп: можливість спілкування та співпраці з однолітками стає ключовим фактором, оскільки спорт дозволяє їм бути часткою колективу, розбудовувати нові взаємини та встановлювати спільні цілі. Для підлітків особливо важливо відчувати визнання та прийняття в своєму оточенні, а участь у спорті відкриває перед ними цю можливість і мотивує їх.

2. Фізичне та психологічне здоров'я: здоров'я є важливим аспектом для підлітків, і багато з них розуміють, що зайняття спортом сприяє збереженню фізичного та психологічного благополуччя. Підлітки, які регулярно займаються спортом, часто мають більше енергії, менше стресу та покращену самооцінку.

3. Потенційні можливості для кар'єри: деякі підлітки бачать спорт у можливості побудувати успішну кар'єру. Змагання та тренування в збірних

молодіжних командах закладів вищої освіти можуть «відкрити двері» для отримання стипендій, контрактів або участі у великих спортивних подіях. Ця перспектива може бути сильним стимулом для занять спортом.

4. Розвиток навичок та досягнення: підлітки, як і багато дорослих, можуть бути мотивовані розвивати свої навички та досягати результатів. Вони можуть встановлювати собі цілі, такі як покращення свого часу у забігу, навчання нових трюків у велоспорті чи досягнення власних рекордів.

5. Естетична мотивація: багато підлітків цікавляться спортом з метою поліпшення свого зовнішнього вигляду. Зайняття спортом може сприяти збереженню здорової фігури, покращенню м'язового тону та скульптурування тіла. Все це може бути сильним стимулом для молодих людей, особливо під час підліткового періоду, коли зовнішність стає дуже важливою. Зайняття спортом також може вплинути на покращення шкіри та загального стану організму, що сприяє підвищенню естетичного сприйняття себе [1, с. 4].

Висновки: можна відзначити, що розуміння мотивів підлітків до занять фізичною активністю та спортом є ключовим аспектом в розвитку спортивної культури серед молоді. Основні мотиваційні чинники включають в себе соціальну взаємодію, прагнення до поліпшення фізичного та психологічного здоров'я, можливості для кар'єрного росту, розвиток навичок та досягнення, а також естетичну мотивацію. Важливо пам'ятати, що комбінація цих чинників може бути різною для кожного підлітка, тому важливо створити різноманітні та індивідуальні підходи до спортивної мотивації для цієї групи населення. Розвиток програм та ініціатив, які враховують ці мотиваційні фактори, сприятиме збільшенню фізичної активності серед підлітків і сприяє створенню здорового та активного майбутнього покоління.

Список використаних джерел

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2011. – № 5. – С. 3–5.

2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С. 39 – 42.

3. 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. 145–146.

Удовиченко А. О.

Здобувачка вищої освіти 3 курсу, 009 групи, 1 мед.факультету

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

Науковий керівник: старший викладач

Якименко Олександр Сергійович

Email: os.yakymenko@knti.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність. Сучасний ритм життя, що супроводжується великою кількістю стресів, неправильним харчуванням та обмеженою фізичною активністю, призводить до зростання випадків хронічних захворювань. Останнім часом спостерігається тенденція до зниження рівня навантаження у людей, що призводить до загострення проблем.

Теоретична частина. Фізична культура, будучи складовою активного способу життя, відіграє ключову роль у профілактиці та контролі хронічних захворювань. Здоровий руховий режим і регулярна фізична активність сприяють утриманню оптимальної фізичної форми та зміцненню організму, що в свою чергу може значно зменшити ризик виникнення хронічних захворювань.

Активна фізична діяльність сприяє поліпшенню кровообігу, підвищенню ефективності роботи серця та легень, а також сприяє зміцненню м'язів та суглобів. Також дозволяє уникнути багатьох проблем, пов'язаних із сидячим способом життя та недостатньою руховою активністю.

Фізична культура відіграє важливу роль у збереженні серцево-судинної системи. У першу чергу відбувається підвищення ефективності роботи серця. Регулярні вправи змушують серце працювати більш продуктивно, а саме підвищуючи силу серцевих скорочень та об'єм крові, що викидається за один цикл. Крім того, покращується кровообіг, що сприяє ефективнішому транспорту кисню та поживних речовин до клітин і тканин.[1]

Фізична активність допомагає розширювати судини та знижує опір кровообігу, що сприяє зниженню АТ. Також рухові навантаження сприяють підвищенню рівня "доброго" холестерину (HDL) та зниженню рівня "поганого" (LDL), що значно зменшує ризик утворення холестеринових бляшок на стінках артерій.[1]

Фізична активність має великий вплив на функціонування опорно-рухової системи. Регулярні вправи сприяють зміцненню кісток, підтримці гнучкості та силових характеристик м'язів і суглобів; покращують кровообіг до складових опорно-рухової системи. Та зменшують ризик виникнення артриту та остеопорозу.[2]

Однією з основних причин хронічних захворювань є надмірна вага. Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці нормальної маси тіла, сприяє оптимальному обміну речовин та допомагає підтримувати оптимальний рівень жиру в організмі.[3]

Фізична активність також має позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи стрес та покращуючи настрій, оскільки рух стимулює вироблення ендорфінів-гормонів щастя. [4]Це важливо, оскільки негативні емоції можуть сприяти розвитку ряду хронічних захворювань, наприклад стрес може призвести до підвищення АТ, збільшення вироблення глюкози та інших біохімічних речовин, які можуть бути факторами ризику для розвитку захворювань серцево-судинної системи.

Висновок. Фізична культура є ефективним інструментом у профілактиці хронічних захворювань. Регулярні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем, підтримці нормального обміну речовин і

зниженню ризику надлишкової ваги. Крім того, психологічний вплив допомагає у попередженні розвитку хронічних захворювань, роблячи фізичну культуру ключовим компонентом для збереження та покращення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
2. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
3. Blair, S. N., Kohl III, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger Jr, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA*, 273(14), 1093-1098.
4. Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141.

Харківська Д. К.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет менеджменту і маркетингу*

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
**Науковий керівник: старша викладачка кафедри фізвиховання та спорту
Кравченко О. С.**

Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДЛЯ ВСІХ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ

Вступ. Людина, її життя і здоров'я вважаються найвищою цінністю. Кожне людське життя безцінне вже само по собі. Ця цінність впливає зі складності і неповторності існування, а також з того, що воно обмежене і тимчасове. Життя подароване нам при народженні є безцінним даром. Але як ми використовуємо цей дар, залежить від нас. Ми можемо витратити його на миттєві задоволення і надмірні насолоди, але це може призвести до легковажного ставлення до життя. А

можемо вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, дотримуватися розпорядку дня, і тим самим підвищити цінність свого власного існування і переконатися, що життя має сенс і важливість [4, с. 3–4].

Здоровий спосіб життя – це не просто модний тренд чи каприз, це основний аспект нашого добробуту та якості життя. Фізичне виховання та активність грають ключову роль у забезпеченні оптимального фізичного та психічного здоров'я. Фізичне виховання представляє собою всебічний процес, в якому біологічний розвиток поєднується з інтелектуальною освітою та вихованням в аспектах моралі, естетики та патріотизму. Під час цього процесу, який може відбуватися під впливом спілкування з однолітками, вчителем чи при виконанні різних фізичних вправ, людина набуває нових знань і навичок, і водночас вдосконалює свою особистість. У процесі фізичного виховання діють три головних фактори: задоволення особистих потреб і бажань, вплив зовнішнього середовища і програма поведінки, яку надає вчитель. Ці фактори взаємодіють під час навчання та впливають на процес освоєння нових знань і саморозвиток особистості [7, с. 40–43]. Однак, не всі мають однаковий доступ до можливостей для здорового способу життя. У відповідних суспільних умовах фізичне виховання стає важливим соціальним чинником для досягнення людиною фізичної досконалості. Без належного фізичного розвитку неможливо уявити повноцінну та гармонічно розвинену особистість. Тому роль і місце фізичного виховання в житті людини визначаються як вельми важливі [2, с. 3]. Соціальні групи, такі як діти, молодь, дорослі, літні люди, особи з інвалідністю, мають власні потреби та виклики щодо фізичної активності. А також, не можна не зазначити, що значна частина сучасного населення проводить більше часу в сидячому положенні, що, у свою чергу, призводить до збільшення ризику виникнення різних захворювань. Однак рухова активність може стати ключовим чинником в підтримці та покращенні здоров'я для різних верств суспільства. Тому ми розглянемо, як здоровий спосіб життя може стати доступним і корисним для всіх соціальних груп.

Мета дослідження: дослідити важливість фізичного виховання та рухової активності у різних соціальних групах.

Методи дослідження: вивчення наявної наукової літератури та досліджень, що стосуються фізичної активності та її впливу на здоров'я різних соціальних груп; аналіз статистичних даних щодо рівня фізичної активності в різних групах населення.

Матеріали дослідження. Загальновідомо, що фізична культура є невід'ємною частиною здорового життя кожної людини і має важливе значення для підтримання та зміцнення здоров'я. Дослідження науковців підтверджують, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серця, легень, м'язів і кісток, зменшують ризик виникнення проблем з серцево-судинною системою та сприяють підтриманню здорової ваги. Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів – "гормонів щастя", які покращують настрій та зменшують стрес. Дослідження показують, що особи, які ведуть активний спосіб життя, живуть довше та мають більше здорових років. До того ж, рухова активність може створювати можливості для соціального спілкування та об'єднувати людей навколо спільних інтересів [3, с. 9–11].

Взагалі, фізична культура та спорт є соціальними явищами, і рівень їх розвитку у певній країні відображає соціальний інтерес з боку держави. Як результат, досягнення в спорті, фізкультурно-оздоровчих програмах та рухах для рекреації серед різних соціальних груп вказують на потенціал країни і сприяють підвищенню її міжнародного статусу [6, с. 27].

Здоров'я не повинно бути привілеєм лише обмеженого кола осіб. Як було зазначено раніше, різні верстви населення мають свої потреби щодо фізичного виховання. Так, наприклад, діти та молодь повинні мати можливість спробувати різні види спорту та знайти той, який їм найбільше підходить, завдяки школам, позашкільним спортивним програмам, спортивним клубам, гурткам тощо. Фізичне виховання – це систематичний педагогічний процес, спрямований на поліпшення фізичної форми та функцій організму людини, а також на формування та вдосконалення її основних рухових навичок, вмінь та додаткових

знань. У дитячому садку, фізичне виховання реалізується через використання різних організаційних форм, включаючи щоденні фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, активні рухові ігри та інші методи, передбачені в програмі [5, с. 5]. Дорослі люди, які зазвичай витрачають більше часу на роботі та мають велику кількість обов'язків, можуть бути обмежені для фізичного виховання. Проте, існують способи забезпечити рухову активність навіть при інтенсивному робочому графіку. Фітнес-центри з розширеним робочим часом, можливість використання велосипеда чи піші маршрути до роботи, робочі обіди та корпоративні спортивні ініціативи – все це способи створити умови для активності під час робочого дня. Важливо підтримувати здоровий спосіб життя людям похилого віку, оскільки це може допомогти їм зберегти функціональність та самостійність. Місцеві уряди та громадські організації повинні створювати програми для старших громадян, що спрямовані на рухову активність. Це можуть бути групові заняття, спеціально розроблені для літніх людей, танці, йога, водяна аеробіка та інші види фізичної активності, що допоможуть підтримати фізичну форму та покращити якість життя для цієї групи.

Особливу увагу приділяють особам з інвалідністю. Надзвичайно важливим завданням для суспільства є створення та адаптація спортивних об'єктів та програм для людей з фізичними обмеженнями, адже рухова активність має бути доступною для всіх. Існує спеціальна галузь науки, відома як "Адаптивне фізичне виховання," яка досліджує різні аспекти фізичного розвитку у людей, які на довгий термін або назавжди втратили певні функціональні здібності, зокрема рухові. Основною метою цієї науки є сприяння соціалізації осіб із обмеженими фізичними можливостями та полегшення їх лікування шляхом фізичних вправ і процедур з фізичної терапії. Адаптивний спорт, спрямований на розвиток високого рівня спортивної майстерності у таких людей та досягнення найкращих результатів у різних видах змагальної діяльності. Крім того, цей вид спорту сприяє психоемоційній стійкості та допомагає нормалізувати соціальний статус у ситуаціях стресу. Під час занять спортом з використанням відповідного фізичного

навантаження виявляються резервні можливості організму та збільшується комунікативна активність [1, с. 9–12].

Висновки. Рухова активність має велике значення для здоров'я кожної верстви суспільства. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання мають бути доступними для всіх, незалежно від соціального статусу, віку чи інвалідності. Для цього потрібна спільна праця урядів, громадських організацій, громадян, бізнесу та інших зацікавлених сторін. Реалізація цієї мети допоможе зберегти та покращити здоров'я всього суспільства і забезпечити більш якісне та продуктивне життя для всіх його членів. На кожному з нас лежить відповідальність підтримувати цей позитивний рух, незалежно від обставин чи статусу.

Використані джерела

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5967/1/AFV_AFV.pdf

2. Методичні рекомендації з фізичного виховання для розвитку рухових якостей для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укл. Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Харків: Вид ХНЕУ, 2010. – 32 с. URL: https://pns.hneu.edu.ua/pluginfile.php/157906/mod_folder/content/0/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf?forcedownload=1

3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька.– Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78с. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42021/1/Posibnyk_Ozdorovchi_fitnes_prohramy.pdf

4. Сучасні підходи до вирішення проблеми збереження здоров'я нації : препринт / В. Е. Куделко. — Х. : Вид. ХНЕУ, 2011. — 68 с. URL: https://pns.hneu.edu.ua/pluginfile.php/157906/mod_folder/content/0/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8F.pdf?forcedownload=1

5. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с. URL: http://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf

6. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с. URL:

http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf

7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%28%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%29.pdf>

Цигановська Н. В.

*завідувачка кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківської державної академії культури,
e-mail: ncyganovskaa@gmail.com*

Скальські Д. В.

*доктор педагогічних наук, професор
Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького
(м. Гданськ, Польща),
професор кафедри стрільби і технічних видів спорту
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського ,
e-mail: dskalski60@gmail.com*

**ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ У ГАЛУЗІ
ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ У КРАЇНАХ ЄС**

У всіх країнах-членах ЄС прогрес учнів у галузі фізкультурної освіти відстежується впродовж навчального року. Проте методи оцінювання різняться залежно від країни та освітнього рівня. Зосередимося на видах поточного і підсумкового оцінювання, які використовуються у фізкультурній освіті, країн-членів ЄС. Крім того, визначимо, чи існують специфічні методи оцінювання, притаманні саме фізкультурній освіті, а також чи існує загальнонаціональна система оцінювання фізичної культури учнів [1].

Як уже зазначалося, фізична культура є обов'язковим предметом на рівні початкової і середньої освіти в усіх країнах-членах ЄС. У більшості з цих країн фізкультурна освіта послуговується загальними підходами до оцінювання (крім Ірландії, де не застосовується оцінювання, а існує система звітності перед батьками), за винятком деяких курсів, які не підлягають формальному оцінюванню (Мальта). У більшості країн ЄС існують рекомендації щодо методів оцінювання навчальних досягнень учнів, крім Бельгії, де навчальним закладам надано право власного вибору методів оцінювання. Згідно з даними [2, с. 31], у більшості країн застосовується поточне і підсумкове оцінювання.

Поточне оцінювання має переважно якісний і описовий характер, і здійснюється в усній чи письмовій формі. Воно спрямоване на визначення рівня наближення до результатів навчання за певний період і окреслення шляхів

подальшого розвитку. Наприклад, на Кіпрі поточне оцінювання проводиться на таких засадах: прогрес за певний період (50%); активна участь у заняттях фізичної культури (30%); ставлення учня до фізичної культури, здоров'я і спорту (20%). В Іспанії до уваги беруть такі аспекти: набуття навичок здорового способу життя; практичне застосування вивченого матеріалу; рівень вимогливості до себе, здатність долати труднощі; розвиток фізичних навичок; командна співпраця; колективний розвиток; участь у спортивній діяльності; зусилля; креативність; теоретичні знання і навички критичного мислення. У Словенії учителі на всіх етапах навчання спостерігають за фізичним, моторним і функціональним розвитком учнів, їхнім прогресом у різних видах урочної та позаурочної діяльності і здійснюють оцінювання, беручи до уваги прогрес учнів, виявлений і під час уроків, і у шкільних та інших змаганнях [3].

Підсумкове оцінювання переважно здійснюється у вигляді оцінок у вигляді цифр або літер, що виставляються після виконання певних завдань або тестів. Оцінки переважно виставляються за шкалою (наприклад, від 1 до 10 або від «А» до «Е»), що застосовуються на всіх шкільних предметах. Слід зазначити, що країни мають певну специфіку в оцінюванні: в Угорщині оцінки з фізичної культури ставлять з другого класу; у Греції – із третього; у Польщі, Латвії і Словенії – із четвертого; у Португалії – із п'ятого; у Фінляндії – лише у восьмому й дев'ятому класах; у Швеції – із восьмого класу до кінця шкільного. Хоча більшість країн використовують як поточне, так і підсумкове оцінювання, більшої ваги надають саме підсумковому (Болгарія, Німеччина, Франція, Австрія). У Данії й Ірландії, навпаки, перевагу надають поточному оцінюванню. У початковій школі у більшості країн надають перевагу поточному оцінюванню. Як уже зазначалося, оцінювання здійснюється за градацією, яка є загальною для всіх шкільних предметів, проте у деяких країнах застосовують специфічні інструменти. Так, часто йдеться про шкалу з переліком усіх видів фізичної активності, описом результатів навчання і очікувань щодо їхнього досягнення, що співвідносяться із традиційною для країни оцінювальною шкалою. Так, у Франції створено національну шкалу навичок із фізичної культури для початкової школи,

але у ній не встановлено відповідності з національною шкалою оцінювання – це віддано у сферу відповідальності окремих шкіл.

Мета створення національної шкали оцінювання досягнень учнів у галузі фізичної культури пов'язана з необхідністю використання стандартної шкали оцінювання, а також із можливістю проведення міжнародних порівнянь. Так, наприклад, на Мальті визначено цілі і результати навчання для кожного виду фізичної активності (атлетики, танцю, фітнесу, гімнастики тощо). Кожну мету визначено через 10 рівнів досягнень, опис яких дає змогу оцінити учня. У Швеції вимоги до навичок із фізичної культури визначено на двох освітніх рівнях (наприкінці шостого і дев'ятого років шкільного навчання). Визначено рівні досягнень і співвіднесено їх із рівнями (від А до Е), що відповідають шкалі оцінювання. У деяких країнах окрему шкалу оцінювання розроблено для певних видів фізичної активності [4]. Наприклад, у Словенії оцінювання навичок із плавання відбувається інакше, ніж оцінювання інших спортивних дисциплін. Навички учнів з плавання перевіряють як мінімум два рази – у другому або третьому класі, а потім у шостому. Оцінювання проводиться за шкалою від одного до восьми. У більшості країн наприкінці навчального року учні отримують фінальний звіт, який містить результати з різних навчальних предметів, у т.ч. і фізичної культури. Проте в Литві такі звіти, що містять інформацію про результати і фізичної культури, видаються лише у початкових класах, у той час як в Естонії і на Кіпрі вони стосуються учнів дев'ятих класів. У деяких країнах (Франція, Фінляндія) заключне оцінювання з фізичної культури не включено у щорічний звіт, а висвітлюється лише у сертифікаті, який учні отримують наприкінці набуття неповної середньої освіти. Національне тестування з фізичної культури майже не застосовується в країнах-членах ЄС, окрім Словенії, де воно входить до переліку предметів, із яких учні складають національний екзамен наприкінці здобуття неповної середньої освіти.

Отже, огляд загальних тенденцій щодо змісту фізкультурної освіти підтверджує, що, незважаючи на існування прогресивних практик, існує низка проблем, що вимагають нагального розв'язання. Період від 90-х рр. ХХ ст.

позначено суперечливими процесами в різних країнах, де різною мірою в трансформаціях фізкультурної освіти домінували або центральні законодавчі ініціативи, або місцеві прогресивні практики. Уряди низки європейських країн обрали шлях покращення матеріального забезпечення для вдосконалення шкільної і позашкільної фізкультурної освіти, проте часом на практиці це реалізується частково. Аналіз даних різних загальноєвропейських опитувань засвідчує той факт, що існує значний розрив між потребами і реальним станом справ у фізкультурній освіті. Особливо це стосується країн південно-східного європейського регіону. Крім проблеми недофінансування, нагальною також залишається проблема забезпечення кваліфікованими вчителями та іншими фахівцями. Незважаючи на спроби реформувати зміст фізкультурної освіти у бік його розширення, все ще залишається поширеною практика звуження комплексних цілей до надання учням досвіду, який служить конкуруванню у спорті і житті, що обмежує залучення всіх учнів. Як наслідок, уроки фізичної культури часто зазнають скорочень як «менш важливі». Розв'язанню означених суперечностей служить Рада Європи, яка працює над покращенням системи моніторингу в галузі фізкультурної освіти європейських країн. Лише поліпшена система моніторингу на загальноєвропейському рівні, відданість окресленим на державному рівні принципам, забезпечення якісного змісту, форм і методів фізкультурної освіти на локальному рівні можуть забезпечити позитивні зміни.

Список використаних джерел

1. Dinold, M. (2013). Challenges of (inclusive) physical education (IPE) in Europe. *Journal of the International Federation of Physical Education*, 83 (3), 83–85.
2. European Commission. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. [Electronic resource]. –
URL:http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf.
3. Hardman, K. (2013). Whither school physical education provision in Europe: two decades of research evidence. *Journal of the International Federation of Physical Education*, 83, 115–119.

4. Скальські Д. (2018). Концепції фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу: історія та сучасність: Монографія, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 272.

Шутєєв В.В., : к.н.фіз.вих., доцент

Email: vv.shutieiev@kntmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Лапко С.В., викладач

Email: Swetlana1871@ukr.net

Харківський регіональний центр професійної освіти

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) у студентському середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності молодих людей. Зазначено, що і молодь, і дорослі, розставляючи пріоритети, чільне місце відводять турботі про здоров'я, а ЗСЖ – лише позицію у другому десятку.

Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від багатьох умов. Це соціально-економічні, об'єктивно-суспільні і безумовно – цивілізований, активний спосіб життя, пов'язаний зі здоров'ям та благополуччям.

Істотну роль у залученні молоді до здорового способу життя виконує мотиваційна поведінка. Ефективність може бути досягнута тільки в тому випадку, якщо здобувачі освіти самі відповідально ставляться до свого здоров'я та відмовляються від шкідливих звичок.

Сучасні студенти вважають здоров'я однією з найвищих цінностей людського життя. Однак ця цінність є скоріше декларованою, а не реальною, з дотриманням необхідних норм.

Наявність організованої рухової активності у структурі свого життя відмічають лише близько 40% юнаків і 32% дівчат. Це є ще одним

підтвердженням того, що величезна кількість молоді не займається систематично певним видом рухової активності та має низький рівень мотивації до такого виду діяльності. Таким чином, цілком очевидно, що справжнє уявлення про ЗСЖ, як необхідну умову добробуту, у студентів перебуває на стадії становлення.

З певною часткою ймовірності можна сказати, що характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я та поширення різних факторів ризику. Одним із шляхів, які можуть вирішити проблеми здоров'я студентів, на наш погляд, є: формування позитивного ставлення до навчального процесу; використання фізичних навантажень, які більше подобаються або краще підходять студенту, оскільки це сприяє підвищенню результатів та покращенню окремих фізичних якостей; відмова від шкідливих звичок.

Відсутність занять з фізичного виховання на старших курсах різко погіршує працездатність та стан здоров'я здобувачів освіти. Для запобігання цьому треба привчати студентів до регулярних самостійних занять та залучати до занять у відділеннях спортивного вдосконалення.

Список використаної літератури

1. Бідучак А.С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А.С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. – 2014. – Т. 18, № 1. – С. 178–181.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
4. Свінцицька Н.Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія» // Н.Л. Свінцицька, О.О. Шерстюк, Я.А. Цветкова [та ін.] // Актуальні

проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – Полтава, 2011. – Т. 11. – Вип. 4 (36), част.2. – С. 178-179.

5. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. / О. О. Яременко, М. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160 с.

Yakimenko O.S., senior teacher

Email: os.yakymenko@kntmu.edu.ua

Kutsyi D.V., senior teacher

Email: dv.kutsyi@kntmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION

Annotation. This article describes the role of physical education in the educational system.

Problem statement. The modern content of education in the field of physical culture aims not only that the school graduate went out into life with sufficient physical fitness, but also that he was really educated in physical culture: he possessed the means and methods of working with his body, knew it and was not afraid of it; possessed the means and methods of strengthening and preserving health, increasing the functional capabilities of the main systems of the body; was able to organize and competently conduct his physical exercise classes. Today, school physical education is increasingly becoming responsible for the formation of schoolchildren's orientation to a healthy lifestyle. Physical education at school teaches pupils self-control, self-criticism, it means to value time, to organize daily routine, without which it is impossible for any person to live a normal life.

Analysis of studies and publications. Physical culture in the life of society fulfills a number of essential functions. The developmental function is to improve all physical essential forces of people, including muscular and nervous systems, mental

processes; arms and legs; flexibility and slenderness of the body, eyes and ears, the ability to navigate in space in extreme situations, to adapt to changing conditions.

Physical education forms a system of value orientations of the individual to a healthy lifestyle, provides motivational, functional and motor readiness for it. It is carried out in accordance with the general and specific to it laws, principles and rules of the pedagogical process. It influences intellectual, mental, moral and volitional and other qualities of personality.

Presentation of the main material. Physical education in the education system is traditionally responsible for the physical development and physical training of the younger generation. Education of a new, comprehensively developed person is one of the necessary and decisive conditions for the successful development of modern society, strengthening of biological and mental processes occurring in the human body.

No one can compare with the transforming power of physical culture and sport. This power makes the clumsy - agile, slow - fast, weak - strong, always complaining of fatigue - enduring, sick - healthy. Good physical training allows you to more quickly master new complex production professions; it also became one of the decisive factors in the training of pilots, military.

Physical culture and sports contribute to the development of intellectual processes - attention, accuracy of perception, memorization, reproduction, imagination, thinking, improve mental performance. Healthy, hardened, well physically developed boys and girls, as a rule, successfully perceive the educational material, less tired at school lessons, do not miss classes because of colds.

However, intense mental work at school and at home, as well as other activities cause students a significant overload of the body. At the same time, they spend most of their free time in front of a computer or watching television. Teenagers lead a sedentary lifestyle. And this has a negative impact on physical development, general health, the level of physical fitness. That is why physical culture and sports are vital, which allow to strengthen health, purposefully affect the whole body to improve motor activity and form physical qualities.

The modern content of the subject of physical education at school should be based on the following conditions:

- physical culture should meet the interests of society in the comprehensive physical development of schoolchildren;
- physical culture should be used as a means of organizing a healthy lifestyle, strengthening health and maintaining longevity;
- physical culture should contribute to the individual development of the schoolchildren's own body culture, the opportunity to be actively involved in a variety of labor, physical culture, sports and cultural activities;
- physical culture should ensure the formation of knowledge, skills and abilities in organizing and conducting independent forms of exercise in order to use physical exercises for the purposeful development of physical qualities, motor training and movement culture, formation of posture and physique;
- physical education should develop thinking, teach interpersonal communication, respect for oneself and others, provide opportunities for self-expression and promote self-determination.

Based on this, we can draw conclusions about the importance of the role of physical culture in the formation of students' personality, their interests and creative abilities, in the improvement of motor and psychophysiological qualities, in health promotion and disease prevention of schoolchildren. Physical culture is the development of the physical and spiritual in a person, it is a way of life and a way of developing an integral personality.

Therefore, in the structure of general secondary education the subject of physical culture should occupy one of the leading places among other subjects and contribute to the solution of important general pedagogical tasks. Physical culture should not be just a school subject, it should be a way of life for children.

For this purpose it is necessary to overcome outdated traditional forms, methods and means of pedagogical activity, in which our physical education would remain in school education only as a process of physical training and a means of strengthening the health of schoolchildren. While solving traditional tasks on formation of motor skills,

education of physical qualities and coordination abilities, many teachers often forget about formation of positive attitude and interest of schoolchildren to physical exercises and physical education lessons. One of the main tasks of physical education teachers in general education schools should be to develop positive attitudes towards physical education among students. To solve this problem it is necessary to use a variety of all available means and methods.

In many schools our lessons follow the scheme: walking, running, rearrangement of four, exercises such as exercises with counting, relay races (the class is divided into two teams) and in conclusion - a game. Such lessons quickly bore both students and teacher. Discipline in discipline in lessons falls, it is very difficult to teach anything. More experienced teachers "keep" discipline, but usually it is based on shouting, fear. And the result: children do exercises in a shoddy manner, only signaling their performance. Everything goes to waste, even if a good lesson plan is drawn up.

We are sure that there is only one salvation: to teach children to work consciously at lessons. Improving the effectiveness of the lesson, we can consider, and is one of the central tasks of school reform. And the basis of lesson efficiency is conscious discipline and conscious, active, independent fulfillment of exercises.

Weak employment of all students at the lesson, lack of educational and cognitive interest, low motor density, i.e. idleness, lead to a decrease in attention, to the deterioration of discipline. If there is no constant excitement, interest, no positive emotions, no individual tasks, no situation of success, there is no reason to stimulate students - approval, support, praise. It is known that one praise can raise the mood for the whole lesson.

If we look closely at the activities of teachers who achieve great success in teaching and education, it is easy to conclude that everything starts with the quality of the lesson. It does not stop at the lesson, it starts with the lesson.

Famous teacher V.A.Sukhomlinsky wrote: "The process of education is not some mechanical transfer of moral norms, requirements, rules from the educator to the pupils. Upbringing - it is a live relaxed human relationship between the teacher and the schoolchild; on what prevails in these relations, depends on the result of education.

Here it is - the pedagogy of cooperation. And further: "If a child does not see success in his academic work, his heart seems to go out, he loses faith in his strength, he seems to bristle, responds with insolence to the advice and remarks of teachers".

Therefore, the first thing to which it is necessary to strive in educational and extracurricular activities is to create an atmosphere of interest in classes.

There are many techniques in this case:

- explain the importance of classes for health promotion, the need for active and independent exercise;

- explain (very briefly) the importance of each general developmental exercise in further training of useful skills;

- provide a sufficient number of small handouts, which helps to increase the occupation of pupils;

- regularly use game and competitive methods that create positive emotions in the lessons;

- introduce independent work at the lesson as a means of active cognitive activity. Pupils' interest is noticeably increased at the lessons of the training plan; athletics lesson, gymnastics lesson, games lesson. Each of them has its own structure and exercises peculiar to the sport.

Conclusion. Physical culture, being a part of general culture, contributes to the development and preparation of schoolchildren for further independent life, and sport is the so-called "school of life". After all, in sport they learn not only to play a particular type of game activity (if we are talking about game sports), but also to work in a team, tactics, strategy, learn to lose and win, relationships with opponents and relationships in their team (especially in competitive activities), to make independent decisions not only in the game, but also in life and much more.

Physical education and sports form healthy ambition, self-esteem, the ability to hold a blow, and not only in the gym, bring to the spirit of fair competition, which is especially important for the younger generation of Ukraine.

School physical education lays the foundation for the formation of personal qualities such as diligence, positive activity, the desire to keep up with others. It is an

effective means of directing schoolchildren's energy in a constructive direction. In this case, the behavior, knowledge and skills, personal example of the teacher of physical education become more important guidelines for students than instructions and admonitions. And if the teacher of physical education helps to form in students the needs for constant self-education and self-improvement, it will be easier for them to realize and accept for their lives such social concepts as friendship, equality, justice, beauty, the right to an interesting life, freedom and happiness.

List of references

1. Lytvynenko O.M. Formation of a healthy lifestyle in student youth / O.M. Lytvynenko // Scientific works [of the Petro Mohyla Black Sea State University of the Kyiv-Mohyla Academy complex]. Ser: Pedagogy. - 2012. - Issue 187. - P. 42-46.
2. Scientific and methodical journal "Theory and Methods of Physical Education" 2009. № 7. - 45 с.
3. Prykhodko V. V. Forming a habit of sports in a schoolboy or an active person of the builder of own health / V. V. Prykhodko // Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. Issue 81. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. - Chernihiv: CHNPU, 2010. - P. 401-405.
4. Shyian B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. - Vol. 1 - Ternopil: educational book - Bogdan, 2012. -252 с.
5. Apanasenko H. Determining the level of health of a child will help to choose the optimal physical activity. Official publication of the Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. - 2013 - No. 3. - P. 5-8.
6. Theory and methodology of didactic bases of physical education in general educational institutions: Monograph / Y. V. Vaskov. - Kharkiv: Ranok Publishing House, 2011. - P. 126-134.

IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІЮ.

Білоносова Олександра Олексіївна

Здобувачка першого(бакалаврського) рівня вищої освіти

четвертого року навчання 41 групи

факультета ФВіС ХНПУ імені Г.С.Сковороди

com.ua.zen@gmail.com

Науковий керівник: старша викладачка

Тихонова Ася Олександрівна

tihonovaasya17@gmail.com

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Актуальність: Процеси відновлення займають важливе місце в підготовці баскетболістів і вимагають застосування ефективних і практичних методів без побічних ефектів [1, 3, 4].

Враховуючи значну різноманітність ігрових ситуацій і високі вимоги до загальної фізичної підготовленості баскетболістів, потрібне постійне вдосконалення тренувального процесу ,а сьогодні однією з важливих проблем у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації є проблема відновлення їх сил.

Мета роботи: визначити які є засоби відновлення для баскетболістів та їх ефективність в застосуванні.

Завдання роботи:

- 1 Проаналізувати літературу;
- 2 Надати опис методикам відновленням;
- 3 Навести основні засоби відновлення баскетболістів.

Огляд сучасної літератури щодо важливості застосування засобів відновлення для баскетболістів.

1.1. Загальна характеристика процесу відновлення.

Підготовка баскетболістів включає в себе вдосконалення фізичних та покращення тактичних якостей, оптимізацію спеціальної підготовки та оволодіння тактичними прийомами роботи з м'ячем.

Відновлення в спорті це – процес, що протікає як реакція на втому та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень означає не просто повернення функцій організму до вихідного рівня [7]. Якщо б після тренувальних впливів стан організму повертався до вихідного рівня зникла би можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування.

Розвиток тренуваності базується на тому, що реакції, які виникають після тренувальних навантажень повністю не ліквідуються, а зберігаються та закріплюються. Тому для подальшого покращення спортивних результатів необхідно раціонально будувати тренувальний процес, використовуючи всі засоби для підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень(як за кількістю, так і за інтенсивністю), тим гостріше постає потреба в біологічному відновленні [6].

В спорті виділяють дві основні форми дії на відновлювальні процеси: відновлення спортивної працездатності в процесі тренування з великим навантаженням і в процесі змагальної боротьби та відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження.

Основні засоби відновлення поділяють на чотири великих групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні і реабілітаційні [11].

Спортивна підготовка розглядається як єдиний процес тренувальних та змагальних навантажень та застосування усіх засобів відновлення [10].

Монографії та окремі праці, що були присвячені цій проблемі показують, що є багато не вирішених питань, які мають велику цінність, як для великого спорту так і для здоров'я спортсменів [5].

Основні засоби відновлення для баскетболістів.

2.1. Засоби психологічного впливу.

Осіпова Е.Н та Осипов В.Н. пропонують під психологічним впливом знизити рівень нервово-психічного напруження і усунути стан психічного пригнічення, прискорити процеси відновлення втраченої нервової енергії, сформувавши у спортсменок установку на високоефективну реалізацію

тренувальних та загальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до високоінтенсивних фізичних навантажень. До засобам психологічного впливу відносять: аутогенне тренування, самонавіювання, відеопсихологічний вплив.

Поряд з педагогічними та психологічними засобами відновлення фізичної працездатності у практиці підготовки спортсменок широко використовують медико-біологічні засоби, які включають великий арсенал фармакологічних засобів, фізіотерапевтичні процедури, раціональний режим харчування спортсменок. Найбільш ефективним є комплексне застосування відновлювальних засобів, що дозволяє одночасно зняти і нервовий, і фізичний компоненти втоми [6].

Відновлення з застосуванням медико-біологічних засобів.

В свою чергу Гусак В.В. та Палічук Ю.І., переконані що грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяють підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів [2,11].

Бальнеологічні процедури являють собою одну з найбільш значущих груп відновлювальних засобів, до яких належать лазні, сауни, ванни, душі, гідромасаж тощо. Коло протипоказань обмежене, але їх необхідно враховувати. Сюди входять деякі патологічні зміни в організмі і психічні розлади, індивідуальна непереносимість окремих процедур (наприклад, високих температур в сауні) [8].

Відновлення з використання природних бальзамів.

Собко І.М запропонувала відновлення з використання природних бальзамів на основі лікарських рослин та мумійо. Мумійо змішували з концентрованим згущеним смолообразним водним екстрактом лікарських рослин. В якості лікарських рослин використовувались ті, що розповсюджені на Україні, тому що найкраще діють рослини рідної місцевості. Як відбудовні засоби в дослідженні застосовувалися: дуб звичайний як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб;

лаватера тюрингська як засіб, що сприяє прискоренню виведення продуктів метаболізму й оптимізації процесів відновлення; енотера дволітня як засіб, що нормалізує процеси усмоктування в кишечнику й судинах та нормалізує роботу нервової системи; цикорій звичайний для стимуляції органів травлення, ліквідації гіпоглікемії, нормалізації роботи вегетативної нервової системи. Лікарські рослини застосовувалися в сполученні з мумією — найсильнішим стимулятором регенеративних процесів в організмі [9].

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел переконливо доводить, що в сучасній теорії спорту одна з актуальних проблем, що виділяється проблема втоми спортсменів, в якій супроводжується збільшення кількості помилок, порушення координації рухів, утруднене формування нових навичок, збільшення енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи. Тому засоби оновлення у процесі тренування баскетболістів відіграють дуже важливу роль. Тільки відпочивши та набравши сил, спортсмен знову зможе показувати найкращі результати.

2. Виходячи з запропонованих засобів відновлення, можна сказати, що найбільш актуальними є масажі (тонізуючий, переривчастий, вібраційний, локальний, загальний ручний, апаратний і самомасаж).

Література:

1. Боровський С. Ефективність використання природних бальзамів і нетрадиційних форм аутогенного тренування для підвищення працездатності і відновлення баскетболістів / Боровський С., Чудик С. // Матеріали 3 міжнародної конференції студентів та аспірантів „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДАФК, 2001. – С.101-102.

2. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – меод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с.

3. Козіна Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Козіна Ж.Л. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - № 6. – С. 15-18.
4. Козіна Ж.Л., Кожухар Л. В. , Собко І.М. , Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика відновлення працездатності із застосуванням баночного масажу та аутогенного тренування баскетболісток студентських команд- С. 16-21.
5. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81-86.
6. Осипова Е.Н., Осипов В.Н. Современные средства восстановления физической работоспособности в женском баскетболе - Физическое воспитание студентов № 5 / 2010 – С. 53-56.
7. Михалюк Е.Л. Вариабельность сердечного ритма у баскетболистов и ее связь с показателями центральной гемодинамики и физической работоспособности / Е.Л. Михалюк // Вісник проблем біології і медицини. – 2005. – №4. – С. 162–166.
8. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с
9. Собко І. Ефективність застосування нетрадиційних засобів відновлення працездатності в навчально- тренувальному процесі баскетболісток високого класу – С. 31-34.
10. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2012.
11. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів // Підручник. – Чернівці: Книги ХХІ, 2009. – 432 с.

Кононенко Н. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації,
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
kononenkonelli76@gmail.com*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів та відіграє важливу роль у його формуванні. Воно спрямоване на вирішення таких завдань: зміцненню здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; удосконалення всебічного гармонійного розвитку, виховання моральних і вольових якостей [5,7].

На думку І. В. Степанової зі співавторами [8], на заняттях з фізичного виховання під час навчання здобувачів у закладах вищої освіти вирішується завдання зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти є атлетизм.

За даними Т. Г. Кириченко [3], атлетизм є видом рухової активності, що заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої і т. д. Він являє собою систему вправ, яка сприяє розвитку сили та одночасно витривалості і спритності [7].

Пріоритетним напрямком залучення здобувачів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є розкриття ефективності використання засобів атлетизму, що й зумовлює актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявити ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття атлетизмом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій [2].

Атлетизм є ефективним засобом залучення студентської молоді до систематичної рухової активності та здорового способу життя. Фізичні вправи з обтяженням сприяють удосконаленню сили, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню рухових умінь та навичок, підвищенню рівня розвитку інших фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини у здобувачів вищої освіти [1].

Як відмічає Т. В. Кондес [4], засоби атлетизму сприяють зміцненню здоров'я; збільшенню розміру серцевого м'яза, об'єму легенів; розширенню периферичних кровоносних судин; усуненню застою крові й лімфи в черевній порожнині; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, вентиляції легенів; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

С. О. Сичов [6] акцентує увагу на тому, що силові вправи позитивно впливають на стан здоров'я; є ефективним засобом нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновлення працездатності у студентської молоді.

О. В. Ханікянц [9] наголошує, що систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи

м'язів, раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню рівня фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Дані О. О. Холодової, В. Б. Бочарової та Ю. В. Віннік [10] свідчать: систематичне виконання фізичних вправ з атлетизму сприяє зміцненню здоров'я; збільшенню м'язової маси та силової витривалості, рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець в крові; зниженню рівня холестерину; зміцненню кісток і зв'язок; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створенню сприятливих умови для роботи центральної нервової системи; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови.

Висновки. Атлетизм є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти; сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня розвитку сили та фізичної працездатності.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми підвищення рівня розвитку сили у здобувачів закладів вищої освіти засобами атлетизму.

Список використаних джерел.

1. Гуреева А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.

2. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.

3. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми*

фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.

4. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

5. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С.105–110.

6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 132–134.

7. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С.163–167.

9. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. № 32. С. 149–158.

10. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навчальний посібник. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.

Kutsii D.V., Senior Lecturer

Email: dv.kutsyi@knmu.edu.ua

Stratii N.V., Senior Lecturer

Email: nv.stratii@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Posypaiko A.O., Lecturer

Kharkiv National University of Urban Economy named after O.M. Beketov

OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS IN STUDENTS VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING

Modern volleyball is characterized by the athleticism of the game, the rapid change of gamesituations, in which the decisive indicators are the ability to perform a powerful attacking a powerful attacking shot, set a block in a high jump, make a power serve or receive it. And, all of this happens in a constant battle with the opponent and under time constraints possession of the ball, where each player's mistake can lead to the loss of a point.

The evolution of methods of training highly qualified volleyball players until recently was mainly associated with an increase in the volume of training and competitive loads. This way requires from athletes not so much physical effort as the search for new ways to mobilize the body's functional reserves. It is quite obvious that this process cannot be endless. Therefore, the issues of optimizing training of volleyball players.

Systematic accounting and analysis of the effects on the micro, mesocycle, stage, period, season of training provide an opportunity to objectively assess the effectiveness of training. Considering the fact that the competitive season of student teams is somewhat shorter than that of highly qualification teams. And also given that medical students devote most of their time to their studies. These aspects suggest the need for an

accurate calculation of of training loads (volume, intensity, rest pauses) in the conditions of a shortened stage of GPT.

Based on the data characterizing the level of physical training of high-class volleyball players class volleyball players and, accordingly, the requirements of modern volleyball to players, the method of for the distribution of training loads in microcycles at the stage of GPT. In our study two groups of 8 volleyball players of the national team of KhNMU of approximately the same age, anthropometric data and physical development. In the control group there were girls who rained according to the usual system with a relatively large amount of work using the following methods continuous long-term work (long-term load is given in a relatively uniform moderate mode at a heart rate of 150-160 beats/min); repetitive (repeated exercise) and circuit training methods (sequential performance of exercises aimed at developing strength, speed, endurance, agility in various combinations). Their stage of physical training lasted approximately 25 days, with one training session lasting 1.5-2.5 hours. They used one-time training sessions were used. Under our supervision there was also a group of volleyball players who were engaged in improved system focused on: interval method (multiple repetition performing short-term "portions" of the load with strict regulation of the duration exercises and rest pauses with maximum intensity); variable method (rhythmic alternation of exercises with maximum and minimum intensity); method of great efforts (repeated performance of one exercise at 80-90% of the maximum - for the development of muscle strength legs); combined method (performance of game techniques and imitation exercises with for a short time). The duration of the GPT stage is approximately 20 days, one 1.5-2.5 hours per training session. One-time training sessions were used. During the tthe experiment, we relied on the fact that the peculiarities of the level of physical fitness of volleyball players determines an individual type of reaction of an organism of sportswomen to loads of speed and and power loads.

At the end of the stage of GPT all sportswomen passed the program of functional diagnostic examination, which included a questionnaire and a study of the functional state of the cardiovascular system. After analyzing the data obtained, the adaptation of

the CVS was assessed by using functional tests by Martine-Kushelevsky, Querga (determining the degree of adaptation of the organism to various loads); Skibinska index, which allows to assess the adaptation to the loads of the cardiorespiratory system; three-moment combined Letunov test, which allows to assess the adaptation of the body to high-speed and endurance work.

Based on the results of the research, it is possible to identify a correlation connection between the improvement of physical capabilities of athletes and an increase in functional adaptation to stress compared to the control group. This system of general physical development allows to increase the level of activation of activity of the cardiovascular and respiratory system of volleyball players in response to the same physical activity. The developed methodology has a positive effect on both the level of physical fitness of players and the indicators of the analytic of volleyball players' analytical functions.

The obtained research results also confirmed the assumption that with the growth of training of volleyball players in the course of the training process with GPT improves the state of the analytical function of volleyball players, which is expressed in a decrease in the speed of corresponding visual-motor reactions.

List of references

1. Voznyuk T.V. Fundamentals of the theory and methods of sports training. Study guide. Vozniuk T.V. - Vinnytsia: FOP Korzun D.Y., 2016. - 240 p.
2. Theoretical and methodological bases of control in physical education and sports. V.M. Kostiukevych, E.P. Vrublevskiy, T.V. Vozniuk [et al. Kostiukevych; Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy State Pedagogical University. Vinnytsia: Planer LLC, 2017. 191 p.
3. Milić M. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise / M. Milić, Z. Grgantov, K. Chamari, L. Ardigò, A. Bianco, J. Padulo. // *Biology of sports*. - 2017. - No. 34(1). - P. 19-26.
4. Construction and control of the training process in volleyball. Luhansk: Polygraphresource, 2005. 254 c.

5. Construction of microcycles of training of qualified volleyball players on the basis of model training tasks on the basis of model training tasks. Scientific journal of the National Pedagogical National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical(physical culture and sports): a collection of scientific articles. 2016. Issue 3K 1 (70) 16. С. 239- 243.

6. Influence of the author's program of the training camp on physical on physical and functional fitness of qualified volleyball players / S. V. Kovalenko. Kovalenko S., Voronov Y. - K., 2019. - P. 13-23.

7. Kovalchuk A. A. Formation of elements of volleyball technique with the use of of special training devices in physical education of female students: PhD thesis. D. in Physical Education and Sports. Dnipro: DIFKS, 2017. - 19 p.

8. Sports games as an active method of formation of professional and applied qualities of future of future physicians in physical education classes with students of medical universities / L. M. Pustolyakova. Pustolyakova L.M., Bolgar M.A., Pavlichenko S.V. // Physical culture, Physical culture, physical education of different groups of the population: a collection of scientific works. Bogomolets National Medical University, 2014. - P. 159-163.

9. Borresen J. and Lambert M.I. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Sports Med 2009. P. 779-795.

10. The Ways to improve the Technical and Physical Training of 17-18 Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises / A.V. Novikov // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 2018. - P. 2551-2554.

Подмарьова І. А.

*старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки
життєдіяльності,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
podmareva2023@gmail.com*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Навчальне навантаження у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів [7].

Л. Л. Азаренкова, М. І. Шашлов [1] акцентують увагу на тому, що систематичне нервово-психічне напруження і розумова втома спричиняють погіршення стану здоров'я у студентської молоді.

Дані Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [8] свідчать: за останні роки у 3 рази збільшилася кількість здобувачів вищої освіти, які мають погіршення здоров'я.

В. В. Пастернацький, М. Ю. Куц [9] наголошують, що систематичні заняття аеробікою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти відіграють важливу роль в оздоровленні студентської молоді.

Аеробіка – це система гімнастичних, танцювальних та інших фізичних вправ, що виконують під музичний супровід поточно-серійним методом [14].

Мета дослідження: вивчити вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти зростає загальний об'єм крові настільки, що спричиняє поліпшення транспорту кисню; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю, що сприяє збільшенню тривалості життя; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система [2].

Заняття аеробікою сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань. У тих, хто нею займається серце працює ритмічно й економно.

Під впливом фізичних вправ з аеробіки активізуються дихання, вентиляція легенів; відкривається велика кількість капілярів; поліпшується функціональний стан гормональної та нервової систем; стимуляції діяльності надниркових залоз і гіпофіза.

За ствердженням С. В. Синиці, Л. Є. Шестерової [12], заняття аеробікою позитивно впливає на всі системи – серцево-судинну, дихальну, нервову, травну, ендокринну, лімфатичну, репродуктивну, імунну, покривну та опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок, сухожиль).

А. Г. Істомін зі співавторами [6] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття аеробікою дають можливість поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи.

На думку І. О. Середи [11], систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем,

Як зазначає Д. В. Пятницька [10], заняття аеробікою сприяють зниженню ризику розвитку серйозних захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню кісткової системи.

В. В. Пастернацький, Куш М. Ю. [9] переконані, що заняття аеробікою сприяють підвищенню рівня розвитку аеробних можливостей; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин; профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [5] вважають, що систематичні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення та збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти. На їх думку, відвідування таких занять формує позитивне ставлення до фізичного виховання студентської молоді.

Як відмічає І. В. Зеніна зі співавторами [4], під час занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, нервової, дихальної систем, зміцнення опорно-рухового

апарату. За їх даними, завдяки систематичним тренуванням зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, що забезпечують правильну поставу.

За даними Я. І. Олексієнко зі співдослідниками [8], використання засобів аеробіки на заняттях з фізичного виховання є ефективним для зміцнення здоров'я, поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. М. Гоголева [3] звертає увагу на те, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

О. О. Самохін, С. М. Криворучко [12] зазначають: аеробіка – один з основних засобів зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня працездатності у здобувачів вищої освіти. Фізичні вправи з аеробіки, при правильному їх застосуванні, безпечні та ефективні для здоров'я.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів вищої освіти – сприяють поліпшенню функціонального стану всіх систем, обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

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. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *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, 203. 22. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of*

physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

4. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан 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, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 89–91.

5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків І–ІІ курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.

7. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.

8. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

9. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. 2019. С. 113–117.

10. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5. Теорія і методика викладання аеробіки. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 32 с.

11. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

12. Самохін О. О., Криворучко С. М. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки як виду рухової активності здобувачів вищої освіти. *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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 150–154.

13. Серета І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

14. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

15. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *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, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Сафонова Наталія Олегівна*Харківського національного медичного університету**Здобувачка вищої освіти 5 курсу, 17 групи, II медичного факультету**nosafonova.2m19@knmu.edu.ua**Харківський національний медичний університет**Кафедра фізичного виховання та здоров'я***Науковий керівник: к.н.фіз.вих., доцент Галашко Максим Миколайович***[Email:mm.halashko@knmu.edu.ua](mailto:mm.halashko@knmu.edu.ua)***ANIMAL FLOW – НОВИЙ НАПРЯМОК У СВІТІ СПОРТУ**

Проблематика. На сьогоднішній день у більшості випадків молодь мало зацікавлена у спорті та розвитку свого тіла через застарілі вправи та підходи до тренувань. Багато хто відмовляється від щоденного цілеспрямованого фізичного навантаження через монотонність та тривалість комплексів вправ які їм пропонують фітнес-тренери. Альтернативою та вирішенням цих проблем є розповсюдження та використання нового фітнес-напрямку - Animal Flow.

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 Animal Flow , я визначила наступні данні з цієї теми.

Результати дослідження: Animal Flow - це новий фітнес-напрямок, в якому поєднуються елементи йоги, тренування з власною вагою та функціональні елементи. Систему вправ розробив професійний інструктор Майк Фітч, який запропонував повернутися до витоків та успадковувати рухи тварин: шимпанзе, крабів, скорпіонів та інших тварин. В основу цієї методики закладено елементи йоги, гімнастики та паркуру, проте цей напрямок сильно виділяється серед інших. Всі вправи виконуються в опорі тільки на долоні та стопи, тому це добре тренує м'язи живота в різних площинах – саме так, як людина використовує їх у житті.

Друге слово у назві перекладається як «потік». Структура методики має на увазі ланцюжок послідовних рухів один за одним з органічними переходами, як танець, але з досить інтенсивним фізичним навантаженням. Тренер заучує з клієнтами певні елементи, які потім стають єдиним потоком тренування.

Чому ця техніка так відрізняється від простих та звичних тренувань? Тваринам не притаманна спеціалізація рухів. Спостерігаючи за ними, ми ніколи не побачимо, що вони тільки бігають, чи тільки стрибають, чи займаються виключно боротьбою. Все, що роблять тварини, має єдину мету, їх дії функціональні, а рухи комплексні. У цьому секрет їхньої блискавичної реакції, вибухової сили та неймовірної спритності. Але тигр ніколи не може зімітувати рухи скорпіона, а краб – мавпи. А ось людина – зможе. За належної старанності можна придбати і гнучкість, і силу, і баланс, і витривалість. При цьому вправи, що імітують дії тварин, не лише надзвичайно ефективні, а й безпечні.

Відмінність техніки Animal Flow від інших:

1. В основі тваринного потоку 3 базові вправи, що імітують рухи мавпи, краба, звіра та їх численні модифікації.

2. Під час домашніх фітнес-тренувань людина, як і тварини, спирається на підлогу всіма чотирма кінцівками. Прогресія збільшується за рахунок зменшення точок опори - відриваючи руку або ногу від підлоги, баланс тримати складніше.

3. Тіло рухається у всіх площинах, працюють абсолютно всі групи м'язів одночасно. У процесі тренувань Animal Flow задіяні навіть найглибші і рідко навантажувані м'язи. Тому в наступні дні можна відчувати крепатуру в тих найглибших м'язах, які рідко задіяні у побутових ситуаціях та під час традиційних домашніх фітнес-тренувань. Рухи виконуються у зв'язках, без зупинок, з плавними переходами, як і відбувається у природі. Переходи та зміни пов'язують вправи у комбінації. З їх допомогою можна створити безліч варіацій.

4. Animal Flow схожий на медитації. Вправи вимагають повного зосередження своїх відчуттів і концентрації у тому, як тіло реагує на навантаження. Така зібраність не залишає часу на будь-які інші думки, думати про щось стороннє просто немає можливості.

Переваги Animal Flow:

1. Жодного обладнання не потрібно.

2. Тренування підійдуть як і для початківців так і для досвідчених спортсменів.

3. Підходить для будь-якого віку.

4. Поєднує в собі елементи йоги, бойових мистецтв, гімнастики та деяких видів танців.

5. Сукупність вправ і рухів є повноцінним комплексом медитації.

6. Суворих медичних протипоказань та вікових обмежень Animal Flow не має. Вправи можна виконувати у невисокому темпі, орієнтуючись на самопочуття.

Проте існують також недоліки:

1. Структура вправ відрізняється від традиційних.

2. Коротша тривалість тренувань для тих, хто віддає перевагу більш тривалим спортивним заняттям.

Висновок: тренування в техніці Animal Flow є гарною альтернативою звичним фізичним вправам, в основі якого покладена імітація природних рухів тварин, що зміцнює здоров'я загалом та виправляє накопичений за роки життя дисбаланс. При регулярному включенні елементів Animal Flow у фітнес-тренування гнучкість та еластичність зв'язок підвищиться багаторазово. Завдяки цьому різко зменшиться можливість отримати вивих або розтягнення, як у побуті, так і під час занять фітнесом, підвищиться координація рухів, витривалість, спроможність повністю контролювати та відчувати своє тіло. Вправи Animal Flow побудовані так, що можна розробити суглоби та покращити рівновагу. Якщо старанно відпрацьовувати кожну вправу, то за тренування можна спалити близько 400 калорій (приблизно те саме, що при годині бігу).

Список використаних джерел:

1. Стаття від «Animal Flow community»

2. Ryan Hurst «Animal Flow Workout Review – Bodyweight Movements for Physical Expression»

Сіренко П. О.

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту; дослідник
Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія
Харківський Національний медичний університет
pavlo.sirenko@lspa.lv*

Жіденс Я.

*Доктор педагогічних наук; професор
Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія
janis.zidens@lspa.lv*

Ленська О.В.

*Харківський Національний медичний університет, м.Харків, Україна
ov.lenska@knmu.edu.ua*

**ФУНКЦІОНАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ В КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Структура змагальної діяльності кваліфікованих футболістів передбачає основні епізоди спеціальних рухових дій в субмаксимальній зоні потужності [1,2]. Реакція пульсу є основним фактором диференціації працездатності функціональних систем [3]. На сьогоднішній день тема розподілу навантаження та регламентація умов їх застосування навчально-тренувальному процесі є вивченою не достатньо.

Аеробний поріг (АП) є функціональним показником інтенсивності фізичної активності, при якому організм починає переважно використовувати для вироблення енергії аеробний метаболізм, використовуючи кисень для розщеплення глюкози.

При зростанні інтенсивності тренування, під час якого вироблення енергії стає значною та настає межа при якій організм не в змозі постачати кисню для задоволення його потреб [4,5]. В таких умовах організм переходить до анаеробного метаболізму, де глюкоза розщеплюється за умовою кисневого боргу, утворюючи лактат. Анаеробний поріг (АНП) – це певний рівень фізичної працездатності при якому починається значне накопичення лактату в м'язах.

Мета дослідження: науково-методично обґрунтувати фактори оптимізації швидкісної витривалості досвідчених футболістів, за даними функціональної діагностики та оперативного контролю.

Оптимізувати тренувальний процес, що враховує межі лактатного та аеробного порогів підвищує рівень здатності організму працювати на більшій інтенсивності без накопичення лактату, покращуючи швидкісну витривалість (ШВ) та продуктивність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів.

Виклад основного матеріалу: У дослідженні взяли участь досвідчені футболісти (n=25, вік 18 – 35 років, стаж занять футболом – від 10 і більше років). Використовували монітори серцевого ритму з вбудованим GPS датчиком Polar Team Pro, Китай.

Визначали дистанцію пройдену на швидкості 0-7; 7-15; 15-20; 20-25; 25>км./год. Також приймалися до уваги показники загальної дистанції, максимальної швидкості та ін..

Дослідження проводили на підставі аналізу пройденної дистанції в метрах відповідно зон швидкості 20-25, 25> км./год., пульсової відповіді. Обробка отриманих результатів проводилась за допомогою програмного забезпечення Polar Team Pro.

Процедура, організація дослідження: Використовували систему POLAR TEAM PRO з портативним пристроєм iPad, Китай. Призначений для реєстрації серцевого ритму та показників GPS в режимі реального часу. Використовували грудні датчики POLAR pro з контактною стрічкою фіксації або POLAR TEAM PRO Shirt.

Під час клінічного етапного медичного контролю в структуру діагностики серцево-судинної системи нами були додане визначення АП, АНП максимального пульсу. Отримані дані були персоналізовані та внесені в базу діагностичної системи. Анаеробний поріг був визначений нами початком червоної зони, аеробний – початком зеленої зони і жовтою зоною

Швидкість проходження дистанції обумовлена зонами 0-7; 7-15; 15-20; 20-25; 25>км. /год. Аналіз працездатності регламентуємо двома останніми параметрами в контексті «високошвидкісного бігу». Це сума дистанції (в метрах), пройденної зі швидкістю 20-25км. /год., та дистанції пройденної з максимальною швидкістю 25>км. /год.

Дослідження проводили під час календарних ігор першого кола сезону 2021-2022 року протягом першого та другого таймів (Рис.1).

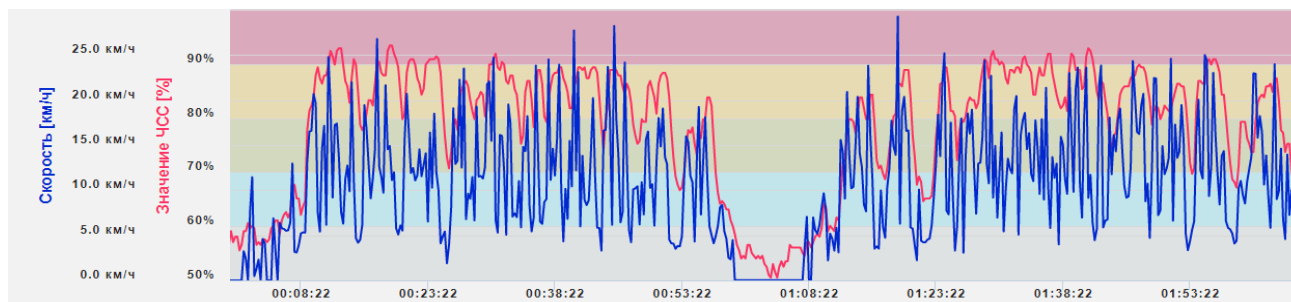


Рис. 1. Крива зміни показників пульсу (червоним кольором); швидкості (синім кольором); вертикальна вісь X (швидкість, відсоток від максимального пульсу), горизонтальна вісь Y (кут).

За отриманими даними ми спостерігаємо, що основна змагальна діяльність обумовлена зоною субмаксимальною потужності. Червоним кольором на графіку зображена персональна межа АНП.

Розвиток ШВ передбачає «входження» під час навантаження в зону пульсу вище анаеробного порогу [1].

Оптимальним відпочинком після навантаження в зоні пульсу вище АНП є пульс нижче АП. Визначені оптимальні умови для розвитку ШВ досвідчених футболістів. Визначені складові регламентації побудови тренувальних занять.

Висновки: Оптимальною умовою для розвитку ШВ є персоналізація навантажень в залежності від індивідуальних фізіологічних особливостей. Основними параметрами які регламентують ШВ є показники АП і АНП. Найбільш ефективними для розвитку ШВ є вправи з врахуванням умов співвідношення АП та АНП.

Список використаної літератури

1. Сіренко П.О. Фізична реабілітація рухового апарату в професійному спорті: [монографія] / Сіренко П.О. - Харків: Нове слово, 2008. - 199 с. Sirenko PO.
2. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristics of the functional state of future art teachers and

other pedagogical specialties students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 20-31. doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02

3. Sirenko PO, Istomin AH, Sirenko RR, Khorkavyu BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022; 26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

4. Sirenko PO. Development of movement qualities in skilled football players: Guidelines. Kharkiv: Nove Slovo, 2012, 82p.

5. Sirenko PO. Peculiarities of interferential electromyogram of m. tensor fasciae latae in skilled footballers during performance of "Standing leg abduction" exercise. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2015; 3:93-97 doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3

Стратій Олександр Іванович

Здобувач фахової передвищої освіти, 21 Ф групи

*Харківського педагогічного фахового коледжу комунального закладу
"Харківська гуманітарно-педагогічна академія" харківської обласної ради
відділення фізичне виховання та музичного мистецтва
stratiysaha2006@gmail.com*

Козарь Сабіна Сімпатовна

*Викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія"
Харківської обласної ради
sabinakozar1991@gmail.com*

ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Актуальність. Головним завданням занять фізичним вихованням, є зміцнення здоров'я, розвиток певних фізичних якостей, сприяння правильному фізичному розвитку, пропаганда здорового способу життя. Можливість навчити і вдосконалювати важливі рухові навички та вміння. Все це можна реалізувати за допомогою різновиду хокею з м'ячем - флорболу.

Виклад основного матеріалу. Розвитком цього командного виду спорту світ зобов'язаний Швеції. Серйозним поштовхом у розвитку флорболу став випуск пластикових ключок під брендом Cosomi. Пластиковий бенди, софт-бенди,

бенди в залі - такі назви були на початку розвитку гри. Гра отримує величезну популярність в різних країнах, у Швеції – «innebandy», у Фінляндії – «salibandy», у США та Канаді – «floorhockey», а в європейських країнах – «unihockey». 12 квітня 1986 року було засновано федерацію флорболу, до якої з часом приєднуються багато країн світу.

Флорбол сьогодні, це спортивна командна гра, доступна для всіх за рахунок того, що кожен може зіграти на комфортному для себе рівні і отримати задоволення від гри. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг, його можна грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску, на снігу. Протиборство відбувається на майданчику з оптимальними розмірами 40x20 метрів та обгородженою спеціальними бортиками висотою 50 см.

Флорбол, як і інші спортивні ігри, характеризується наявністю техніки. Володіння ключкою і м'ячем полягає в умінні технічно правильно виконувати і раціонально використовувати в ігровій діяльності різні ігрові прийоми: ведення, кидки і удари, передачі і зупинки м'яча, обведення, відбір м'яча.

Гра у флорбол може успішно застосовуватися на заняттях з фізичного виховання як самостійний вид спорту, а також використовуватися як одна з форм підготовки у хокеї з шайбою, хокеї на траві, у великому і настільному тенісі та інших видах спорту.

Грати у флорбол легко, тому що для цього не потрібно будь-якого складного чи дорогого спорядження, навіть на найвищому рівні. Ключка та м'яч дуже легкі, і з ними дуже просто поводитися, що значно полегшує процес навчання. За своєю суттю гра дуже безпечна, тому що гравцям заборонені силові прийоми, що робить флорбол чудовою грою для змішаних команд та дітей.

Флорбол, як командний вид спорту потребує різноманітних умінь та навичок, формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, навчає імпровізації, в умінню до кінця боротися за перемогу.

Флорбол, дозволяє грати як в залі, так і на відкритому повітрі з застосуванням засобів загартовування.

Гра у флорбол своєю різнобічністю формують фізичні якості, в мінливих умовах виконуються прискорення, передачі, ривки, стрибки, кидки. Гравці розвивають загальну і спеціальну витривалість, швидкість, силу, гнучкість та координаційні здібності, швидкість виконання технічних прийомів.

Фізичні вправи у флорболі сприяють розвитку великих і дрібних м'язів, збільшують рухливість суглобів фаланг та кисті, укріплюються м'язи, які утримують хребет і сприяють формуванню правильної постави, позитивно впливають на формування опорно-рухового апарату, також дієвий засіб розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, все це сприяє збільшенню життєвої ємкості легень, тренують вестибулярний апарат.

За допомогою гри збільшуються функціональні можливості організму, удосконалюється діяльність основних фізіологічних систем організму, виховуються такі життєво важливі якості, як почуття дружби, взаємоповаги гравців, чесність, колективізм, дисципліну, розвивається абстрактне мислення, яке призводить до зміни способів мислення, соціалізації.

Висновки. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що флорбол відмінно розвиває концентрацію уваги і швидкість мислення, дисципліну, допомагає підтримувати хорошу фізичну форму, тренує дихальну систему і зміцнює серце. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження, активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості.

У грі можна проявити лідерські якості та навчитися працювати в команді. Покращується психоемоційний стан гравців, формує морально-вольові якості особистості, підвищує соціальну активність. Цей вид спорту не травматичний і їм можна займатися в будь-якому віці. Флорбол - один із ефективніших засобів зміцнення здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с

2. Максименко Л. М. Роль рекреаційних технологій у формуванні гармонійного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років у дошкільних закладах освіти / Л. М. Максименко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – К. – 2014. – Випуск 3К(45). – С. 143–146.

3. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – 88 с.

4. Floorball Youth Start Up Kit / J. Oksanen. Finland Floorball Federation, 2007. 34 p.

5. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.

6. http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/20630/1/83_Makovs%CA%B9ky_u_V.pdf

7. <https://www.repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10722/2/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D1%84%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB%202020%20%D0%BF%D0%B4%D1%84.pdf>

Чепелєв П. С.

здобувач ступеня магістр

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Шестерова Л. Є.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

завідувачка кафедри ТМФВ

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

lydmula121056@gmail.com

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНІВ_ПОЧАТКОВЦІВ

Постановка проблеми. Однією із актуальних проблем сьогодення є недостатній рівень фізичної активності молоді. Достатньо популярними видами силової активності вважаються різноманітні фітнес-програми, в тому числі й силові.

Пауерліфтинг – один з відносно молодих видів рухової діяльності, який останнім часом набув значної популярності на теренах України. Разом з тим, науковці зазначають недостатню розробленість підходів щодо впливу вправ з пауерліфтингу на початку занять на приріст м'язової маси та рівень розвитку силових здібностей юнаків.

Аналіз останніх досліджень. Пауерліфтинг – це силове триборство, до складу якого входять три змагальні вправи зі штангою: жим лежачи, тяга та присідання. З цього виду спорту в Україні проводиться багато різноманітних змагань, тобто він популярний як вид спорту [3].

Пауерліфтинг можна віднести і до видів рухової оздоровчої спрямованості, які розвивають силові якості. Зростання його популярності зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м'язової маси спортсменів. У зв'язку з цим виникає потреба більш детального дослідження організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців. Окрім того, пауерліфтинг можна

охарактеризувати як вид спорту, який розвиває максимальні силові можливості людини [1, 7].

Особливості фізичної підготовки пауерліфтерів різних кваліфікацій та вікових груп вивчали: І. В. Мичка [4], А. І. Стеценка [7], Ю. М. Полулященко, О. М. Бичков, М. В. Бараннік [5], Є. С. Джим, В. Б. Худякова та ін. [2]. Методичні основи технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглянуто у дослідженнях В. Г. Саєнко [6]. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо.

Мета дослідження – вивчити вплив занять пауерліфтингом на рівень розвитку силових здібностей окремих м'язових груп починаючих спортсменів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В процесі дослідження було встановлено, що на ефективність тренувального процесу впливають організаційні, управлінські, соціальні чинники та матеріально-технічне забезпечення занять з пауерліфтингу.

Фахівці з теорії спорту вважають, що на початковому етапі навчально-тренувальних занять слід застосовувати вправи загальної фізичної підготовки з удосконаленням техніки виконання змагальних вправ, що сприяє формуванню рухових навичок і умінь. Методика тренування передбачала використання сукупності засобів, прийомів, форм, правил і методів, за допомогою яких здійснювалося усвідомлення, правильне виконання й опанування спортсменами-початковцями рухових дій з пауерліфтингу.

Для розвитку силових якостей спортсменам була запропонована методика, яка передбачала раціональне застосування фізичних вправ зі штангою, гирями та гантелями. Передбачалося, що за рахунок виконання цих вправ збільшиться загальна маса тіла та пропорційно розвинуться м'язи.

Тримісячні заняття пауерліфтингом позитивно вплинули на обвідні розміри окремих частин тіла спортсменів. Була виявлена стійка тенденція до їх покращення, хоча достовірності відмінностей не спостерігалось ($p \geq 0,05$).

Так, приріст показників у обвідному розмірі плеча склав 4,4%, грудної клітини – 4,6%, стегна – 7,8%. Найменший приріст показників спостерігався у обвідних розмірах стегна – 1,1%.

Слід зазначити, що індекс маси тіла спортсменів збільшився на 2,8%, але не вийшов за межі норми.

Результати досліджень свідчать, що, на відміну від обвідних розмірів окремих частин тіла, показники рівню розвитку максимальної сили окремих м'язових груп змінилися достовірно. Так, в жимі лежачи та вправі «молотки» достовірність розбіжностей спостерігається на рівні ($p \leq 0,01$); в розведенні рук з гантелями, підйомі гантелей на біцепс стоячи та жимі гантелей сидячи – ($p \leq 0,001$); в підйомі гантелей перед собою – ($p \leq 0,05$).

Висновки. Встановлено, що заняття пауерліфтингом і як видом спорту, і як видом оздоровчої рухової активності стають все більш популярними і приваблюють людей будь-якого віку своєю доступністю. Широкий вибір вправ та простота обладнання дозволяють проводити заняття з високою щільністю, покращувати силову підготовленість та статуру людини, що доказано результатами дослідження.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на визначення зсувів, які відбуваються організмі спортсменів-початковців, при більш тривалих заняттях пауерліфтингом.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

2. Джим Є. С., Худякова В. Б. Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15–17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. 2019. Т 1. С. 76-79

3. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.

4. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47

5. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2016. С. 187-192

6. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130> (дата звернення 18.05.2021)

7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

V. ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Громко Євгенія Артурівна

здобувачка освіти 3 курсу,

Харківський національний медичний університет

eahromko.1m21@knmu.edu.ua

Науковий керівник: Петрухнов Олександр Дмитрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

od.petrukhnov@knmu.edu.ua

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ НАВЧАННЯ

Вступ. Організація військово-патріотичного виховання сучасної молоді за допомогою фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є важливим аспектом підготовки здобувачів освіти, у тому числі студентів-медиків, що має здійснюватися відповідно до вимог та особливостей сучасної ситуації. Тому встановлення основних принципів даної підготовки є важливим для повноцінного їх використання та можуть служити загальним орієнтиром для організації системи, що сприяє ефективному та комплексному військово-патріотичному вихованню студентів засобами фізичного виховання.

Актуальність. Актуальність цього питання визначається важливістю підготовки майбутніх медиків щодо організації військово-патріотичного виховання, здатних до ефективної реакції на кризові ситуації, у світлі чого фізична підготовка має одне з ключових значень попри ускладнення організації такої підготовки в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження. Метою дослідження є встановлення та опис основних принципів організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, порівняльно-описовий, узагальнення, класифікація.

Результати дослідження. Військово-патріотичне виховання за допомогою фізичного виховання у дистанційному форматі передбачає використання різних засобів та методів для формування у здобувачів вищої медичної освіти патріотичних цінностей, розвитку фізичних якостей та готовності до захисту своєї країни навіть в умовах дистанційного навчання [1, с. 165]. Для повноцінної реалізації концепції такого навчання важливим є урахування низки принципів, серед яких ми визначили одні з найбільш значимих.

Одним із основних принципів є принцип систематичності та послідовності, що означає регулярне та систематичне проведення занять фізичним вихованням у контексті військово-патріотичних заходів для досягнення сталого позитивного ефекту. Для реалізації цього принципу доцільною є розробка детального плану відповідних заходів та графіку занять з фізичної підготовки. Такими заходами можуть бути перевірки фізичної витривалості, сили, гнучкості студентів, індивідуальні бесіди та тренування, віртуальні командні змагання та конкурси та ін. Послідовність у цьому контексті означає систематичний та логічний порядок заходів, спрямованих на досягнення конкретного позитивного результату фізичної підготовки. Корисним також може бути досвід проведення регулярного моніторингу з метою виявлення прогресу здобувачів та напрямів фізичної підготовки, що потребують корекції [3, с. 363].

Наступним є принцип системності, який передбачає організацію всіх елементів програми фізичної підготовки у контексті військово-патріотичного виховання майбутніх медиків так, щоб ці елементи були взаємопов'язаними та спрямованими на досягнення загальних цілей. Під програмою підготовки тут слід розуміти систематично організований набір заходів та тренувань, спрямованих на досягнення конкретних цілей у покращенні фізичної форми, розвитку військово-патріотичних цінностей, та формування необхідних для студентів-медиків навичок [3, с. 361]. Відповідно, з метою реалізації цього принципу у програмі підготовки першочергово слід визначити загальні мету та завдання такої

підготовки, її очікувані результати та в подальшому дотримуватися усіх пунктів цієї програми.

Слід також згадати принцип адаптованості військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання щодо вимог дистанційного формату навчання. У цьому принципі сприятливими будуть спеціально розроблені фізичні вправи, які можна виконувати вдома з використанням відео- або онлайн-інструкцій [1, с. 169]. Найбільш простими прикладами впровадження такого досвіду можуть слугувати віртуальні тренування через відеоконференції, де викладач може давати вказівки та коригувати техніку виконання вправ. Можливо також впроваджувати використання онлайн екскурсій, онлайн майстер-класів, організацію онлайн-конкурсів та заходів для стимулювання участі та конкурентоспроможності, а також забезпечення доступу до електронних ресурсів для самостійного навчання.

Принцип інтерактивності, який має важливе значення для підвищення інтересу передбачає залучення більшої кількості здобувачів до активної участі у військово-патріотичному вихованні за допомогою фізичного виховання, а не лише виконання завдань, тобто передбачає творчий підхід [2, с. 171]. Як варіанти реалізації цього принципу можна розглядати створення спільнот на платформах соціальних мереж для обговорення важливих питань фізичної підготовки, організації позанавчальних заходів та консультування, залучення гостей та відомих особистостей для онлайн-дискусій і лекцій, використання віртуальних тренажерів для симуляції різних ситуацій, що стосуються реального досвіду, наприклад, медичної евакуації в бойових умовах та ін.

Висновки. У роботі визначено основні принципи організації військово-патріотичного виховання студентів-медиків засобами фізичного виховання при дистанційному форматі навчання (а саме принципи систематичності та послідовності, принцип системності, принцип адаптованості до дистанційного формату навчання і принцип інтерактивності), а також зазначено способи реалізації описаних принципів.

Вкотре утверджено необхідність інноваційних, індивідуальних та адаптивних підходів у військово-патріотичному вихованні студентів медичних закладів, особливо у сучасних умовах, де дистанційне навчання є переважаючим та необхідним.

Загалом забезпечення взаємодії між фізичним вихованням та військово-патріотичним вихованням вже є частиною забезпечення комплексного підходу. При цьому можливо передбачити міжпредметні зв'язки з метою відповідності фізичної підготовки тим завданням, з якими доведеться зіткнутися здобувачам освіти у майбутньому практичному досвіді в сучасних умовах.

Окрім покращення результативності навчання, описаний у роботі підхід до фізичної підготовки також забезпечує вдосконалення дисципліни серед здобувачів, що є особливо важливим у військово-патріотичному вихованні та підтверджує важливість застосування засобів фізичного виховання при дистанційному форматі навчання.

Джерела:

1. Добридень А. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. Перспективи та інновації науки. 2023. № 9(27). С. 164-172.
2. Пустолякова Л. Вплив спортивних заходів із елементами хортингу на виховання патріотизму у студентів національного медичного університету імені О.О. Богомольця. Теорія і методика хортингу. 2014. № 2. С. 165–171.
3. Фріга Л. Військово-патріотичне виховання сучасної молоді засобами фізичного виховання. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. 2017. С. 360–365.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

**За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах,
відповідальність несуть автори**

**Верстка збірника: Стратій Н.В.
Берестнєва Л.М.**

Видання: Харківський національний медичний університет

**Харківський національний медичний університет
Україна, 61000, Харків, пр-т. Науки, 4
Телефон: +38057-707-73-64
E-mail: dep.of.sport@gmail.com**

Харків – 2023

