

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту**

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

17 ЛИСТОПАДА 2022

Збірник наукових праць



Дніпро 2022

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації
Кафедра фізичного виховання та спорту**

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

17 ЛИСТОПАДА 2022

Збірник наукових праць

Дніпро 2022

УДК 796.011.1(06)

A 43

Відповідальний редактор:

Горпинич О. О. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Редакційна колегія:

Глоба Т. А. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (відповідальний секретар);

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент;

Пічурін В. В., кандидат медичних наук, доцент.

A 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ. Дніпро, 2022. 221 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають питання щодо якісних характеристик результативності освітнього процесу з фізичного виховання, спорту та реабілітації на сучасному етапі.

49107, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, вул. Казакова, 24А, Палац спорту, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: Tatyana.Globa05@gmail.com

© Тексти авторів

© Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

© Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

Агалаков В.С., Петросян Д.А. Фізична активність під час бойових дій для студентів вищих навчальних закладів.....	7
Агалаков В.С., Петросян Д.А. Формування спортивних навичок у студентів.....	11
Баннік В.О. Аналіз викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями у різних країнах світу.....	15
Белік С.О. Дискримінація в українському спорті.....	18
Біленко Д.О. Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів в дистанційному режимі навчання.....	21
Білоус К.С. Аналіз досвіду зарубіжних фахівців з підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді.....	24
Бобков І.В. Особливості організації практичних занять з фізичної культури для студентів ЗВО спеціальної медичної групи.....	28
Горпинич О.О., Олександрова К.О. Сучасні способи залучення здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування.....	33
Горпинич О.О., Олександрова К.О. Значення стретчингу для підвищення рівня гнучкості та покращення функціонального стану здобувачів вищої освіти.....	36
Денисова М.О., Комисарик Є.О. Фізична реабілітація як головна частина реабілітаційного процесу.....	41
Діденко К.Р. Рухова активність студентів закладів вищої освіти під час психічного перевантаження.....	44
Дорошенко Д.Є. Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.....	48
Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану.....	53
Зайченко А.В. Оздоровчі технології у навчальному середовищі та фізичному вихованні учнів початкової школи.....	58
Кашперова С.В. Організація харчування спортсменів як засіб покращення тренувального процесу.....	61
Клименко К.О. Історичний огляд та сучасне впровадження принципів олімпізму.....	66
Коваленко Є.В. Використання популярних оздоровчих методик студентською молоддю на самостійних заняттях з фізичної культури.....	69

Коваленко Є.В., Литвинова М.В. Розвиток фізіотерапії та ерготерапії в Україні.....	74
Коваленко Є.В., Скок П.Є. Проблеми розвитку фізіотерапії та ерготерапії в сучасній Україні.....	79
Коваленко Є.В., Лебеденко Д.Л. Самоконтроль в процесі самостійних занять з фізичної культури.....	84
Коваленко Є.В., Коваленко О.В. Порівняльний аналіз видів рухової активності: спорт та фітнес.....	89
Козинець Я.В. Фізична підготовка у воєнно-промисловому житті Січового козацтва початку XVII ст. до середини XVIII ст.	93
Кокора А.С. Оцінка впливу фізичної культури на особистість.....	96
Колісник Д.С. Фізичне виховання та фізична культура в сучасних закладах вищої освіти.....	99
Кондратьєва К.В. Сучасні проблеми фізичної культури в закладах вищої освіти.....	103
Лагода В.І. Фізична культура в житті людей з патологіями серця.....	106
Луценко І.М. Методика проведення тестування студентів на дистанційному навчанні.....	111
Маломан А.Р. Рукопашний бій як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді.....	117
Некряч К.О. Фізична реабілітація після травмування суглобів.....	121
Нощенко Ю.Г. Лікувальна фізична культура при травмах спини у спортсменів.....	126
Обрядін М.П. Аналіз формування кіберспорту в Україні.....	131
Олександрова К.О. Баскетбол як форма активної діяльності, значення спортивних ігор для покращення психофізичних якостей здобувачів вищої освіти.....	135
Пархоменко В.А. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді в умовах дистанційного навчання....	138
Перепелиця А.Ю. Профілактика порушень постави фізичними вправами та активним способом життя.....	142
Пічурін В.В. Розвиток фізичних якостей у студентів спеціального медичного відділення.....	146
Платонов І.В. Спортивно-фізкультурні організації на Галичині як реакція на політико-національні рухи.....	152

Плахотніченко А.В. Відношення до академічної доброчесності в Україні та країнах Європи (Теоретичний аналіз).....	155
Погорєлова А.М. Порівняльний аналіз розвитку витривалості засобами ходьби та бігу у ЗВО.....	159
Постоєнко К.С. Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозі поперекового відділу хребта.....	163
Прудко Є.А. Актуальні проблеми фізичного розвитку студентів.....	167
Самарська В. Фітнес як засіб психологічного розвантаження студентської молоді.....	170
Солонько К.О. Особливості розвитку Європейської фізичної культури у період середньовіччя та епохи відродження.....	174
Телушко В.О. Актуальні проблеми фізичної реабілітації з патологією опорно-рухового апарату.....	178
Фоменко Д.В. Порівняльна характеристика організації дистанційних занять з фізичної культури в Україні та країнах Європи.....	183
Хотієнко С.В., Дмитренко Ю.В. Ментальні аспекти фізичної рекреації в західноєвропейському суспільстві: паралелі між середньовіччям та сьогоденням.....	187
Цвігун О.В. Використання фізичних вправ в профілактиці та лікуванні гіпотонічної хвороби.....	192
Чекмарьова Н.Г., Матлахов М.В., Євенко О.М. Рухова активність – необхідна складова життєдіяльності організму людини.....	195
Шишко Д. Застосування управлінських принципів в спорті.....	199
Щасна А.О. Напрями йоги як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми.....	203
Щербаченко О.О. Використання фізичних вправ в лікувальній фізичній культурі.....	207
Ящишина А.К. Використання методики Євмінова у лікуванні сколіозу.....	212
Ящишина А.К. Розвиток паркуру в Україні.....	216

В. С. Агалаков

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Д. А. Петросян

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У статті акцентовано увагу на важливості фізичної активності студентів під час дистанційного навчання. Як зазначається, підтримання фізичної форми під час бойових дій є необхідністю для запобігання розладам фізичного та психічного здоров'я. Наведено методи підвищення фізичної активності студентів із залученням інформаційних технологій.

Ключові слова: фізична активність, студенти, бойові дії, інформаційні технології, дистанційне навчання.

Summary. The article emphasizes the importance of physical activity physical during the distance learning. As noted, maintaining physical fitness during military action is a necessity to prevent physical and mental health disorders. Methods of increasing physical activity of students with the involvement of information technologies are given.

Key words: physical activity, students, military operations, information technologies, distance learning.

Одним із головних факторів забезпечення повноцінного життя сучасної людини, підтримки в належному стані та зміцнення її здоров'я є правильно організовані заняття фізичною культурою. На жаль, як відзначають вчені, більшість населення індустріально розвинутих країн не приділяють достатньо уваги фізичній активності, яка має забезпечувати необхідний рівень енерговитрат у їх життєдіяльності. Це стосується і студентів, бо їхня фізична активність після вступу до ВНЗ стрімко знижується через збільшення навчального навантаження.

Нестача фізичної активності призводить до зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, гіршого самопочуття. Вимушений перехід на дистанційну освіту через бойові дії загострив проблему, що вже існувала. На думку експертів, переведення студентів на дистанційну форму навчання за технологіями дистанційної освіти може призвести до негативних змін у функціональному стані через малу рухову складову та значне психічне навантаження. Вищеописана ситуація потребує розробки пропозицій щодо раціональної організації руху студентів в умовах дистанційного навчання [1].

Фізична активність є важливим фактором формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Раціонально організована фізична активність є запорукою міцного імунітету та профілактики захворювань, а її недолік порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його стійкість, послаблює адаптацію серцево-судинної системи до стандартних фізичних навантажень,

призводить до зниження фізична активність. Показники ЛПДНЩ, стійка сила, формування надлишкової маси тіла, підвищення кількості холестерину в крові.

Велика кількість досліджень вітчизняних науковців свідчать про те, що в останні роки на тлі активізації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зменшення обсягу руху студентів.

Режим руху студентів характеризується відносною гіподинамією, що призводить до зниження самопочуття, фізичної підготовленості, фізичної активності, ослаблення захисних сил організму [2].

Причинами погіршення стану здоров'я студентів є високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та його спрямованість на домінування статичних навантажень. Це сприяє штучному зменшенню обсягу довільних рухів студентів, які страждають на гіподинамію, що призводить до зниження працездатності, загальної реактивності організму, посилення больового синдрому.

Науковці зазначають, що хронічна відсутність фізичної активності в способі життя становить загрозу для здоров'я та нормального фізичного розвитку студентської молоді. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах карантинних обмежень та переходу на дистанційне навчання, що призвело до кардинальних змін у повсякденному житті учасників навчального процесу [2, 3].

Навчання, робота, повсякденне життя, стосунки з колегами та друзями – усі аспекти життя зазнали значних змін. Результати соціологічних досліджень показують, що різниця в зміні поведінки найбільшою мірою торкнулася молодого покоління. Особливість навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання під час бойових дій проявляється в тому, що молоді люди змушені більше працювати самостійно, виконувати більше особистих завдань і, як наслідок, більше часу проводити за комп'ютером, ніж зазвичай.

Тому необхідно шукати шляхи раціональної організації їх пересування з метою попередження погіршення фізичного стану, фізичної та розумової працездатності учнів, профілактики захворювань [3].

Основою дослідження стала раціональна організація фізичної активності студентів, комплексне використання різноманітних форм занять фізичною культурою, покращення їх фізичного стану та показників здоров'я.

Дослідження проводилося на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара з жовтня 2021 року по травень 2022 року. У дослідженні взяли участь 120 студентів вищих навчальних закладів - 60 юнаків і 60 дівчат.

У березні 2022 року було проведено анкетування з метою вивчення особливостей зміни режиму пересування та самопочуття студентів закладів вищої освіти під час переходу на дистанційне навчання під час бойових дій. Результати опитування показали, що після початку бойових дій та переходу на дистанційне навчання новобранці стали більше часу проводити за комп'ютером; проводити менше часу на свіжому повітрі та займатися спортом [4].

Крім того, 63,3% хлопців і 71,6% дівчат повідомили про пригніченість, особливо в кінці навчального дня. За словами респондентів, серед неприємних

симптомів: втома та біль в очах, затуманення зору, головний біль, запаморочення, біль у спині та шиї, набряки ніг тощо. Водночас більшість респондентів (68,3% юнаків та 63,3% дівчат) витрачали на заняття фізичною культурою менше 2 годин на тиждень, відповідно до рекомендацій, наведених у чинній базовій програмі з дисципліни «Фізичне виховання» загальний обсяг спеціально організованої фізичної активності учнів має становити не менше 8-10 годин на тиждень.

Досягнення такого рівня фізичної активності можливе лише за умови раціонального використання вправ фізичного виховання в різних формах: у формі обов'язкових навчальних уроків з фізичного виховання, навчальних уроків оздоровчого або спортивного спрямування, «малих форм» фізичного виховання. активність у розпорядку дня.

Фахівці відзначають, що важливо не тільки розраховувати загальну тривалість спеціально організованих фізичних вправ, а й враховувати кількість енергії, що витрачається на виконання фізичних вправ. На думку вчених, витрати енергії на виконання фізичних вправ для представників розумової праці повинні становити не менше 300-500 ккал на добу або 2100-3500 ккал на тиждень [5].

З метою раціональної організації фізичного режиму студентів вищих навчальних закладів в умовах дистанційної освіти під час бойових дій розроблено модель спеціально організованої тижневої фізичної активності студентів, яка включає: перелік форм фізичного виховання, кількість занять на тиждень, їх орієнтовну енергетичну цінність та визначення орієнтовного змісту кожної професії. Модель спрямована на досягнення відповідних норм фізичної активності та енерговитрат.

Розрахунок розрахункової енергетичної цінності різних форм занять заснований на табличних значеннях і В.І. Іллініч. Значення ЧСС під час самостійних тренувань визначали за формулою Холмана для осіб середнього фізичного стану ($ЧСС = 180 - \text{вік}$), виходячи із середнього віку учасників 18,5 років [5, 6].

Запропонована модель передбачає 8,6 години спеціально організованої фізичної активності на тиждень та орієнтовні енерговитрати 2200 ккал для студентів університету, що відповідає експертним рекомендаціям. (табл. 1).

Таблиця 1

Модель тижневої спеціально організованої фізичної активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання під час бойових дій

Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень, хв.	Зміст занять
Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.

Фізкультур-на пауза	15	10	25	375	150	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, загальнорозвиваючі, дихальні вправи.
Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	1	80	350	350	80	Загальнорозвиваючі, силові вправи, вправи на розтягування, ходьба, біг на місці, дихальні вправи.
Самостійні тренувальні заняття	3	60	400	1200	180	Циклічні вправи аеробної спрямованості. Силові вправи. Вправи на розтягування. Загартувальні процедури.

Для вивчення особливостей впливу розробленого режиму фізичної активності на показники фізичного стану та самопочуття студентів запрошувалися бажаючі брати участь у дослідженні та займатися фізичними вправами за наведеною вибіркою. Студенти, зацікавлені у використанні запропонованої моделі руху, були зараховані до експериментальних груп, інші – до контрольних. У результаті було сформовано 2 контрольні та 2 експериментальні групи для юнаків та дівчат по 30 студентів кожна.

Крім навчальних занять учні експериментальних груп протягом навчального дня використовували вправи фізичної культури та уроки самопідготовки за запропонованою моделлю. Студенти контрольних груп відвідували спортивні зали 3 рази на тиждень по 60 хвилин, де тренувалися за індивідуальними програмами під керівництвом інструкторів, і не використовували вправи протягом навчального дня [4].

Під час бойових дій, в умовах дистанційного навчання, звичний спосіб пересування учнів докорінно змінюється, навіть через відсутність щоденних форм пересування, таких як активний рух до школи, підйом по сходах і навіть перехід з класу в клас. Результати опитування студентів показують, що більшість респондентів взагалі не відходять від комп'ютера між окремими навчальними сесіями. У таких умовах різко зростає значення використання фізкультурних пауз для зниження втоми та підвищення продуктивності праці.

Результати опитування студентів наприкінці експерименту показали, що самопочуття студентів експериментальних груп покращилося, а негативні симптоми, які спостерігалися на початок дослідження (біль в очах, нечіткість зору, головний біль, запаморочення, біль у спині та шиї), покращилися. Біль, набряк ніг). Крім того, відзначено підвищення розумової здібності студентів експериментальних груп та покращення сприйняття навчального матеріалу.

Студенти контрольної групи не відчули суттєвого покращення самопочуття під час експерименту [6].

Висновки. Таким чином, реалізація запропонованої моделі фізичної активності на основі комплексного використання різноманітних форм занять фізичними вправами дала змогу досягти відповідних норм фізичної активності, покращити показники фізичного стану та самопочуття студентів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

2. Головійчук І.М. Рухова активність студентів вищого навчального закладу. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2014. С. 93–97.

3. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2014. С. 112–116

4. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 11, 2018. С. 189–196.

5. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С.115–121.

6. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. №4. С. 60–63.

В. С. Агалаков

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Д. А. Петросян

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ

Анотація. У роботі розкривається необхідність формування спортивних навичок у студентів та зазначається, які саме компоненти впливають на це формування. Також висвітлено ключові проблеми, що знижують серед студентів інтерес до оволодіння спортивними навичками.

Ключові слова: спорт, культура, спортивні навички, фізичне виховання, мотивація.

Abstract. We revealed the need for the formation of sports skills in students and indicated which components affect this formation. In the article, we also highlighted the key problems that reduce students' interest in learning sports skills.

Keywords: sport, culture, sports skills, physical education, motivation.

Попри те, що категорія «спортивні навички» є досить поширеною, єдиного підходу до її трактування немає. У цій роботі під терміном «спортивна навичка» ми будемо мати на увазі «набуту здатність отримувати заздалегідь визначені результати з максимальною впевненістю; часто з мінімальними витратами часу чи енергії, або обох» [3, с. 7].

На сьогодні стратегічним орієнтиром розвитку суспільства та системи освіти є формування культурної людини. Сучасний стан людської цивілізації характеризується кризою культури, яка проявляється у помітному зниженні рівня загальної та особистісної культури, «розмиванні» культурних цінностей і норм, порушенні спадкоємності культур, напруженості та навіть конфлікт у міжкультурних взаємодіях. Специфічною складовою культури як соціального явища є спорт – як аматорський, так і професійний.

Формування спортивних навичок є важливим напрямком розвитку студентів, оскільки це сприяє покращенню фізичного і духовного здоров'я, опануванню здорового способу життя та гармонійному розвитку.

А. Ялович зазначає, що першочерговими компонентами формування у студентів спортивних навичок є [2, с. 215–216]:

- розвиток позитивної мотивації у студентів;
- розвиток знань про сутність рухової дії;
- створення цілісного розуміння про кожний елемент руху;
- загальне освоєння рухової дії.

Повсякденне життя студентів характеризується малорухомістю (наприклад, відвідування занять в університеті або проведення великої кількості годин за комп'ютером під час дистанційного навчання); однак фізична активність у цій віковій групі важлива, оскільки саме на цьому етапі життя закладаються майбутні моделі здоров'я дорослої людини [5].

Мотивація студентів до фізичної активності часто вимірюється питаннями про її користь. Серед студентів основними мотивами зайнять спортом є:

- досягнення життєвого балансу (зменшення тривогу, стресу та занепокоєння);
- підтримка фізичної форми;
- формування зовнішнього виду власного тіла;
- можливість налагодження контактів/комунікації;
- додатковий спосіб розваги;
- отримання заліку [4].

Розрізняють мотивацію за ступенем самостійності студента, яка класифікується як амотивація, зовнішня мотивація та внутрішня мотивація. Амотивація вказує на відсутність мотивації. Концепція подібна до навчання

безпорадності. Це означає, що індивід не може помітити зв'язок між своїми діями та результатами, і не може знайти жодної вагомої причини продовжувати цю діяльність [4, с. 229].

Зовнішня мотивація спостерігається тоді, коли існує відповідність цілей і мотивів з можливостями студента. Внутрішня мотивація виникає при успішній реалізації мотивів та цілей, коли студент досягає успіху, бачить свої результати та прагне отримати більше. Варто зазначити, що внутрішня й зовнішня мотивація повинні існувати лише в діалектичній єдності [1, с. 140].

Зараз фізичне виховання в закладах освіти направлене лише на формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей, у той час, як культурний і моральний зміст фізичного виховання втрачає свою актуальність. У наслідок цього у студентів спостерігається зниження мотивації до занять фізичною активністю, що заважає комплексному формуванню спортивних навичок.

Важливими аспектами формування спортивних навичок є розвиток знань про сутність рухової дії та розуміння важливості кожного елементу руху.

Знання про сутність рухової дії формується шляхом спостереження за виконанням процедури та прослуховування коментарів щодо неї, метою яких є виділення складових операції, від яких залежить успішність її виконання [2, с. 216].

Створення цілісного розуміння про кожний елемент руху має містити:

- 1) візуальний образ руху, створений на основі опосередкованого або безпосереднього спостереження;
- 2) логічна (змістовна) картинка, заснована на інформації, отриманій шляхом розповіді, пояснення, коментування, порівняння, аналізу тощо;
- 3) руховий (кінестезичний) образ, створений на основі вже наявного у студента рухового досвіду [2, с. 216].

Останнім компонентом формування у студентів спортивних навичок є загальне освоєння рухової дії, що складається з: розучування руху, упередження невірного виконання, уточнення техніки дії, удосконалення дії та остаточне формування навички.

Зараз навчальний процес і діяльність кафедри орієнтуються не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються нормами чинної освітньої програми. Наступне, про що варто згадати, це примусове приписування особистості під наявні стандарти, що явно суперечить ідеї свободи та не сприяє участі студентів у заняттях фізичною культурою. У цьому контексті фізичне виховання втрачає свій суб'єктивний початок: людську особистість.

Варто також наголосити на існуванні ряду причин, що зменшують інтерес до зайняття спортом і, відповідно, унеможливають формування спортивних навичок. Однією з причин низької мотивації до зайняття спортом серед студентів є те, що ці заняття їм не цікаві, внаслідок чого значна кількість студентів їх регулярно пропускають. Відбувається це через те, що студенти хочуть займатися цікавими для них фізичними вправами. Відповідно до цього виникає проблема необхідного матеріального оснащення [2].

Важливим компонентом формування спортивних навичок у студентів є наявність потужної матеріально-спортивної бази та спортивних студентських секцій. Для того, аби студенти охоче долучалися до зайнять спортом, необхідно, аби на базі закладів освіти функціонували найрізноманітніші секції, щоб кожен зміг знайти щось до душі. Це можуть бути як класичні секції з волейболу, баскетболу, тенісу та атлетики, так і фехтування, стрільба з луку, фітнес-аеробіка тощо [5].

Усе вищезазначене свідчить, що формування спортивних навичок у студентів залежить не лише від загального освоєння рухової дії, а й від ряду факторів, таких як мотивація, розвиток знань у студента про сутність рухової дії та її користь, зацікавленість тренерів/педагогів у підвищенні інтересу серед студентів до зайнять фізичною активністю, а також наявність потужної матеріально-спортивної бази.

Особливо важливою виступає відсутність у студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Слід також зазначити, що заняття фізичною культурою будуть більш ефективними, якщо студенти усвідомлять цілі фізичної культури та особисту цінність таких занять. Тому необхідно шукати такі методи організації занять фізичною культурою, засоби впливу, які б більш ефективно забезпечували формування позитивної спрямованості особистості на заняття фізичною культурою. У цих умовах малоперспективним є застосування лише традиційних методів і засобів впливу, які часто суперечать між собою і слабо враховують індивідуально-типологічні особливості студентів [2].

Цілеспрямованішим було б використання такої цілісної системи конкретних форм організації занять і засобів впливу, яка б відповідала гуманістичному принципу «розбуджувати, а не примушувати» і, таким чином, підвищувала інтерес до освоєння спортивних навичок. Функція таких засобів впливу має забезпечувати перебудову мотиваційної сфери студентів, адекватно прийнятої ними мети діяльності, результатом якої є позитивна орієнтація на неї.

Висновки. В результаті роботи досліджена важливість та необхідність створення спортивних навичок у студентів. Цьому сприяють: підвищення мотивації, створення належної матеріально-технічної бази, освоєння та усвідомлення рухової дії, розуміння необхідності занять спортом, тощо.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / За ред. В.Д. Будака, О.М. Пехоти, 2010 С. 135–142.
2. Яловик А. Провідні компоненти ефективного формування рухових навичок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 4 (20), 2012. С. 215–219.
3. Barbara Knapp. The Attainment of Efficiency. London: Routledge & Kegan Paul, 1963, P.204.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 2000. pp. 227–268.

5. S. M. Sawyer, R. A. Aff, L. H. Bearinger et al., "Adolescence: a foundation for future health," *The Lancet*, vol. 379, no. 9826, 2012. pp. 1630-1640.

В. О. Баннік
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АНАЛІЗ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

Анотація: В даній роботі проаналізовано та зіставлено методи викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями у різних країнах світу. Науково обґрунтовано важливість викладання фізичного виховання для таких людей та необхідність його впровадження серед закладів вищої освіти.

Ключові слова: фізична культура, студенти з обмеженими можливостями, спорт.

Summary: This paper analyzes and compares the methods of teaching physical culture for students with disabilities in different countries of the world. The importance of teaching physical education for such people and the need for its introduction among higher education institutions are scientifically substantiated.

Keywords: physical culture, students with disabilities, sports.

Актуальність. Зростання рівня обмежених можливостей здоров'я, серед студентів вищих навчальних закладів в усьому світі, пов'язане з ускладненням умов життя, збільшенням обсягів та інтенсивності транспортних потоків, виникненням військових конфліктів і терористичних актів, погіршенням екологічних факторів, скороченням і зростанням спортивної діяльності [5, с. 11].

Основна мета програм вищих навчальних закладів - залучити студентів з обмеженими можливостями до регулярного відвідування занять з фізичної культури, відновити зв'язок з світом, брати участь у покращенні соціальної користі їх здоров'я і реабілітувати їх. Крім того, фізична культура та спорт допомагають розумовому та фізичному поліпшенню цієї категорії населення, сприяючи їх соціальній інтеграції та фізичній реабілітації [1, с. 22].

Мета дослідження: проаналізувати викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями у різних країнах світу. Узагальнити та обґрунтувати необхідність залучення студентів з обмеженими можливостями до занять з фізичної культури.

Отримані результати дослідження. Зупинімося докладніше та наведемо декілька прикладів стосовно ситуації в країнах Європи. Можливості для учнів з обмеженими можливостями у сфері фізичного виховання, здається, зростають, але існують регіональні відмінності: у Центральній та Східній

Європі рівень інтеграції значно нижчий, ніж у решті країн Європи. Проблемами реалізації інтеграційного охоплення є: відсутність офіційної політики для вирішення та підвищити обізнаність щодо проблем інтеграції, нестача матеріальних ресурсів, нестача висококваліфікованих спеціалістів, фізичні бар'єри для доступу [3, с.7].

Понад дві третини держав-членів стверджують, що використовують фізичне виховання у вищих навчальних закладах поза межами офіційного розкладу для сприяння залученню студентів з обмеженими можливостями до комунікації з суспільством [4, с. 16].

Британські університети, проаналізувавши минулі помилки, дослуховуються до потреб студентів з вадами здоров'я. У вищих навчальних закладах цієї країни створено спеціальні умови для відвідування занять з фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями, і вирішено всі питання з кваліфікації співробітників. Співробітники з обмеженими можливостями виступають радниками з питань підтримки таких студентів.

Проаналізувавши ситуацію у Польщі, можна виокремити позитивні тенденції. По-перше, у Польщі проблеми вищої освіти та професійної освіти для людей з обмеженими можливостями вирішуються шляхом створення спеціальних та інтегрованих спеціальних установ. По-друге, для студентів з особливими потребами можна виключити з навчальної програми теми, які особливо некоректні для їх сприйняття. Наприклад, іноземна мова для глухих у фізичній освіті, мистецтво, дизайн, музика, фізична культура для студентів з інвалідністю.

Якщо розглядати та аналізувати викладання фізичної культури для осіб з обмеженими можливостями в Україні, то знаходимо низку проблем та закономірностей. Вони пов'язані зі відсутністю необхідних об'єктів для повноцінного життя студентів з обмеженими можливостями, з їхнім лікуванням та комунікацією зі здоровими студентами, а також з низьким розвитком економіки держави. Наявність цих факторів негативно впливає на якість викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями у вищих навчальних закладах [2, с. 61].

Розглянемо ситуацію з викладанням фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями в країнах Азії, Африки та Південної Америки.

У багатьох індійських, пакистанських, алжирських та колумбійських університетах відсутні кваліфіковані викладачі і матеріально-технічна база. Наразі існує неадекватна перевірка та сприйняття фізичного виховання, як ненавчальної дисципліни та неповноцінність академічних предметів. Все це разом призводять до мінімального забезпечення або навіть до того, що воно не є частиною навчальної програми [6].

Дівчатам з обмеженими можливостями не рекомендується брати участь під час викладання занять з фізичного виховання, особливо через те, що це вплине на їхні тіла (зробить їх «нежіночими»). У Пакистані культурні та релігійні обмеження обмежують обсяг фізичного виховання для дівчат, яким заборонено брати участь у спорті та фізичних заходах, окрім як у межах вищого навчального закладу.

У В'єтнамі стверджується, що розподіл часу не відповідає вимогам, заняття з фізичної культури, швидше за все, буде скасовано, в перевагу іншим предметам, а техніка викладання для студентів є поганою. Індійський субконтинент загалом має мінімальні умови для студентів з обмеженими можливостями. В Індії, наприклад, викладачі фізичної культури стверджують, що «в університетах немає спеціального забезпечення для занять з фізичної культури для учнів з обмеженими можливостями. Відсоток студентів з обмеженими можливостями в школах дуже незначний [8, с.16].

Якщо аналізувати ситуацію з викладанням фізичної культури в США можемо простежити відмінні тенденції.

В Кембриджському університеті мають великий досвід успішного навчання студентів та аспірантів з обмеженими можливостями. Працює Центр підтримки студентів з обмеженими можливостями. Університет пропонує індивідуальні заняття зі студентами. Освітня програма повністю відповідає їхнім потребам. Студенти з обмеженими можливостями мають можливість отримати безкоштовне житло та при необхідності найняти особистого помічника [7].

Оксфордський університет надає послуги для студентів з обмеженими можливостями, щоб підтримати їх під час навчання. Для студентів, яким потрібні спеціальні пристрої під час занять з фізичної культури, є спеціально навчений персонал. З цього персоналу студенти можуть обрати репетиторів та особистих помічників.

Американські університети мають служби підтримки для людей з обмеженими можливостями, які надають академічну, координаційну та консультаційну допомогу студентам з обмеженими можливостями. Разом з тим, у цих університетах є клінічні, реабілітаційні та рекреаційні центри, майстерні з ремонту інвалідних візків, навчальні центри інформаційних технологій та комп'ютерної підготовки, транспортне обслуговування студентів з вадами зору, та достатня кількість спортивного інвентарю, студентські бази відпочинку, туристичні центри.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що майже всі країни здійснюють політику залучення студентів з обмеженими можливостями до занять з фізичної культури.

Здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку, що викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями в Європейських та Американських країнах проходить на високому рівні. Переважно, в країнах зі стійкою економікою та великою кількістю висококваліфікованого персоналу. Для таких студентів у вищих навчальних закладах цих країн проводять якісні заняття з фізичної культури та надають доступ до служб підтримки. Серед більшості країн прослідковується позитивна тенденція.

На жаль, в країнах Азії, Африки та Південної Америки є наявна негативна тенденція стосовно студентів з обмеженими можливостями. У вищих навчальних закладах цих країн відсутні висококваліфіковані працівники, недостатнє фінансування, та недостатня матеріально-технічна база. Студенти з обмеженими можливостями в цих країнах не мають змоги відвідувати заняття з фізичної культури та соціалізуватися зі здоровими студентами.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. 284 с.
2. Когут І. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2014. № 4. С. 58–66.
3. Печко О. М. Адаптивне фізичне виховання / Олександр Миколайович Печко. – Чернігів, 2017. 36 с.
4. Рубцова Н. О. Проблеми формування інфраструктури системи фізичної культури і спорту для інвалідів. Київ, 2014. № 1. С. 199–203.
5. Столяров В. І., Биховський І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід). Київ, 2015. № 5. С. 11–15.
6. Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) [Електронний ресурс]. 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1138>
7. Physical Education and Sports: A Backbone of the Entire Community in the Twenty-First Century [Електронний ресурс]. 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/12/7296>.
8. Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies (Routledge International Handbooks) / Catherine D. Ennis, K. Armour, A. Chen та ін.], 2016. 664 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Т. А. Глоба

С. О. Белік

*студентка факультету систем і засобів масової комунікації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ДИСКРИМІНАЦІЯ В УКРАЇНСЬКОМУ СПОРТІ

Анотація. У даній статті розглянуто проблему дискримінації людей у спорті за різними ознаками. Описані основні види дискримінації: за ознакою статі, зовнішністю, інвалідністю. Наведено статистичні дані щодо поширеності сексизму. Запропоновані шляхи вирішення дискримінації.

Ключові слова: стереотип, сексизм, дискримінація, расизм, інвалідність, спорт

Summary: This article examines the problem of discrimination of people in sports on various grounds. The main types of discrimination are described: based on gender, appearance, physical and mental characteristics. Statistical data on the prevalence of sexism are presented. Proposed ways to solve discrimination.

Key words: stereotype, sexism, discrimination, racism, disability, sports

В Україні та світі, на жаль, досі є загостреним питання дискримінації у спорті. Люди вважають деякі види спорту не жіночою справою, спортсменів з

іншим кольором шкіри не гідними бути в команді, людей з ментальними порушеннями та інвалідністю занадто слабкими, не придатними до спорту. Через що спорт є менш доступним через сексизм, расизм і обесцінення можливостей.

За опитуванням BBC Elite British Sportswomen, 65% респонденток відповіли, що стикалися з сексизмом, 86% заробляють менше за чоловіків і мають менше середньої зарплати. До того ж, багато спортсменок стикаються з небажаними коментарями щодо зовнішності. А також засудженням через расу, релігію або сексуальну орієнтацію [4].

У 2021 році відбувся захід за ініціативи Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та PM Foundation, де стартувала соціальна кампанія «Стоп дискримінація. Кожен має право на спорт». Метою кампанії було довести, що у спорті не має бути дискримінації за гендером, расою чи інвалідністю. У рамках цієї кампанії вийшов цикл статей, де описані історії спортсменів, що стикалися з дискримінацією за певною ознакою [1].

Проблема сексизму. Більшість жінок стикаються з переслідуванням та засудженням у соціальних мережах і ЗМІ, мають меншу за чоловіків зарплату, не можуть займатися цікавою їм справою, бо вона вважається виключно чоловічою. Окрім того, спортсменки часто не мають можливості повернутися до спорту після народження дитини, через що деякі змушені вдаватися до процедури абортів.

Так, українську легкоатлетку Ольгу Ляхову не допустили до Олімпійських ігор-2020, через народження дитини за 3 місяці до змагань. При цьому, Ольга була у формі і сдала усі нормативи, але підтримки під тренерської ради не отримала. Тренери переймалися, що через тренування легкоатлетка втратить грудне молоко [1].

Найбільш розповсюдженою проблемою для жінок у спорті є сексуальна об'єктивація. Цьому сприяє навіть спортивна форма. Для жіночої форми характерні короткі шорти, бікіні та топи. Тоді як для чоловіків – це вільні шорти, футболки, або костюми, що закривають усе тіло.

Так, наприклад, за вимогами Міжнародної федерації гандболу, на жінках повинні бути плавки-бікіні, які щільно облягають фігуру, з вирізами для ніг під високим кутом. Бічні шви на плавках не повинні перевищувати 10 см. А от для чоловіків стандарти форми розроблені менш детально. Їхні шорти повинні бути «не дуже вільними», а по довжині – не менше, ніж на 10 см вище коліна [1].

Для того, аби викоринити дискримінацію жінок у спорті, на мою думку треба: по-перше, активно висвітлювати перемоги спортсменок у ЗМІ, по-друге, не розділяти спорт на чоловічий та жіночий, по-третє, запровадити однакову заробітну плату для жінок та чоловіків, і по-четверте, журналісти мають використовувати «правило дзеркала»: тобто перед тим, як зробити допис про жінку, перевірити як він звучатиме, якби стосувався чоловіка. Якщо звучить подібно до «молодий красунчик у відвертому бікіні», матеріал потребує редактури.

Перешкоди у спорті мають і люди з іншим кольором шкіри.

У суспільстві проблема расизму та дискримінації за ознакою етнічного походження регулюється на законодавчому рівні, зокрема Законом «Про засади

запобігання та протидії дискримінації в Україні» та Законом «Про запобігання та протидію антисемітизму в Україні». А у ст. 67 Кримінального Кодексу зазначається, що вчинення злочину на основі расової ворожнечі — обставина, що обтяжує покарання [2].

Однак, закони не завжди допомагають і представники інших рас продовжують піддаватися гніту та упередженому ставленню. Але спортсмени продовжують брати участь у національних та міжнародних змаганнях. І здобувають для України нагороди. Яскравим прикладом є Жан Беленюк – багаторазовий чемпіон світу та Європи з греко-римської боротьби. А на Олімпійських іграх-2020 року здобув єдину для українців золоту медаль.

Уникненню дискримінації за расовою ознакою, на мою думку, посприє, перш за все, виховання толерантності: якщо з дитинства пояснювати, що всі люди рівні та однакові, а також навчити правильним звертанням до людей іншої раси, не виникне проблем у майбутньому. ЗМІ теж мають уникати расистських термінів у матеріалах про спортсменів.

Складно у спорті і людям з інвалідністю та ментальними порушеннями. Загальноприйнятною є думка, що їм потрібна постійна підтримка та допомога. А спілкуватися з тими, у кого є ментальні розлади, можуть лише спеціально навчені фахівці. Однак, найбільшою перепорою на шляху до спорту для таких людей, є не їхній фізичний стан або розвиток, а інфраструктура [5].

У малих містах не існує організацій, де люди з інвалідністю могли б проявити себе у спорті. Крім того, вулиці міст рідко мають належні засоби для пересування на візку, людей з порушеннями зору або слуху.

Навіть визнаним параолімпійцям нерідко доводиться понад дві години добиратися до найближчого обласного центру, аби потренуватися, що вже казати про звичайних людей. З цього випливає інша проблема – брак коштів. Бо навіть за умови існування спортивної організації для людей з інвалідністю, шлях до неї може бути дорогим для громадян [3].

А от для людей з ментальними порушеннями: синдромом Дауна, церебральним паралічем, епілепсією, дефектами мови, деменцією тощо – спортивних закладів майже немає. Тут вина частково і на батьках. Часто сім'я бажає домогтися хоча б того, аби їхню дитину взяли до дитячого садка та школи. Однак, можливості дітей не мають завершитися на цьому. Для людей з інвалідністю та ментальними порушеннями спорт є важливим для фізичного розвитку, а крім цього, має позитивний вплив на самооцінку.

Для того, аби люди з особливостями мали змогу займатися спортом на рівні з іншими, на мою думку, варто покращити інфраструктуру для легшого пересування містом і країною. Також організувати заклади і спортивні заходи, поширювати у ЗМІ дописи про організації, що дають можливість людям з інвалідністю брати участь у спортивних змаганнях. Важливим чинником є і виховання: діти мають бути толерантними і не цькувати таких людей [3].

Висновки. Отже, дискримінація у спорті досі є актуальною для України. Суспільство і держава мають зробити все можливе, аби спорт був доступним для всіх. Основними методами, які допоможуть цього досягти є: виховання

толерантності, запровадження нових гуртків і закладів, популяризація спорту в ЗМІ і уникнення ними стереотипізації тих чи інших груп населення.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Радченко Я. Подвійні стандарти у спорті: як подолати сексизм і дискримінацію Explainer – пояснюємо новини. [Електронний ресурс]. URL: <https://explainer.ua/podvijni-standarti-u-sporti-yak-podolati-seksizm-i-diskriminatsiyu/>.

2. Расизм і спорт: чому зовнішність досі є причиною дискримінації. Українська правда – Життя. [Електронний ресурс]. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/stop-dyskryminatsiya/2021/11/3/246315/>.

3. Стоп, дискримінація. Кожен має право на спорт. Українська правда – Життя. [Електронний ресурс]. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/stop-dyskryminatsiya/>.

4. Grey В. BBC sportswomen's survey results. BBC Sport. URL: <https://www.bbc.com/sport/53593459> (date of access: 24.10.2022).

5. Social media abuse 'scary' for sportswomen / В. Grey et al. BBC Sport. URL: <https://www.bbc.com/sport/53430686> (date of access: 24.10.2022).

Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін

Д. О. Біленко

студент факультету прикладної математики

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПІДТРИМАННЯ НЕОБХІДНОГО ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ

Анотація. У даній статті досліджено вплив сьогоденної ситуації на навчання та спосіб життя студентів. У ході роботи проаналізовано поняття та види інтенсивності фізичного навантаження.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне навантаження, організм, інтенсивність фізичного навантаження, спорт, частота серцевих скорочень.

Summary. This article examines the impact of distance learning on students' lifestyles. In the course of the work, the concepts and types of intensity of physical activity were analyzed.

Key words: distance learning, physical activity, body, intensity of physical activity, sport, heart rate.

Постановка проблеми. Останнім часом заняття з фізичної культури перейшли в дистанційну форму навчання. Та важливим стало питання організації та самоорганізації рухової активності студентів. У деяких студентів є проблеми з контролем фізичного навантаження під час дистанційних занять.

Мета дослідження: Дослідити рухову активність студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання:

1. Дослідити особливості проведення занять на дистанційному навчанні.
2. Проаналізувати дослідження з приводу рухової активності.
3. Знайти способи покращення рухової активності студентів.

Результати дослідження. Одним із основних чинників забезпечення повноцінного життя сучасної людини, збереження та зміцнення її здоров'я є раціонально організована рухова активність. На жаль, науковці зазначають, що більшість населення індустріально розвинених країн в своїй життєдіяльності не досягає належного обсягу рухової активності, який забезпечує необхідний рівень енергетичних витрат. Це в повній мірі відноситься і до студентів, їх рухова активність під час вступу до закладу вищої освіти різко знижується внаслідок підвищення навчального навантаження. Недостатня рухова активність веде до зниження працездатності, підвищення стомлюваності, погіршення самопочуття. Вимушений перехід на дистанційне навчання в умовах карантинних обмежень ще більш загострив існуючу проблему. Переключення студентів на віддалене навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій, на думку фахівців, може спричинити несприятливі зміни функціонального стану внаслідок малого рухового компонента і значного психічного напруження. Така ситуація потребує розробки рекомендацій щодо раціональної організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що раціональна організація рухової активності студентів на основі комплексного використання різних форм занять фізичними вправами буде сприяти покращенню показників їх фізичного стану та самопочуття.

Аналіз науково-методичної літератури, та дослідження яке проводилися на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Автори дослідження: Кошелева Олена; Татарченко Лариса; Рузанов Віктор; Максимов Андрій. Рік дослідження: 2021. У ньому взяли участь 120 здобувачів вищої освіти – 60 юнаків та 60 дівчат [10, с. 7].

Аналіз результатів анкетування свідчить, що перехід на дистанційне навчання призвів до зниження рухової активності студентів, збільшення тривалості їх перебування за комп'ютером, що супроводжувалося погіршенням їхнього самопочуття. Для оптимізації рухового режиму студентів була розроблена модель тижневої спеціально організованої рухової активності, яка включила: перелік форм фізичного виховання, кількість занять на тиждень, їх орієнтовну енергетичну вартість та визначення змісту кожної форми занять. Модель була спрямована на досягнення належних норм рухової активності та енерговитрат. Впровадження запропонованої моделі в режим життя студентів сприяло підвищенню показників їх фізичного стану та покращенню самопочуття [10, с. 8].

При плануванні рухової активності треба враховувати рівень інтенсивності навантажень – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи. Ступень інтенсивності вимірюється такими показниками: піковою ЧСС, моторною щільністю заняття, швидкістю подолання дистанції тощо. Рівень Інтенсивності можна регулювати, змінюючи: швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп

виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу, величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі, амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження), опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо), величину додаткового обтяження, психічну напруженість під час виконання вправи [2, с. 26]. Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження неефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Якщо навантаження не змінюється, а залишається постійним, то його вплив стає звичним і перестає бути ефективним. Тому поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами [4, с. 19].

Максимально допустима ЧСС для підлітків 17-20 років фітнес заняттях вправами оздоровчої спрямованості: 160-170 уд/хв [5, с. 31].

Вправи низького рівня інтенсивності вимагають для виконання менш 50% функціонального резерву організму, при цьому злегка частішає дихання, немає відчуття дискомфорту. Зазвичай рекомендується людям з низьким рівнем фізичної підготовки, за виключенням хворих або в край ослаблених.

Вправи середнього рівня інтенсивності – це вправи, виконання котрих вимагає від 60 до 85% функціонального резерву та супроводжується появою задишки. Рекомендовано людям з середнім рівнем фізичної підготовки та тим, хто регулярно займається в залах та самостійно. Нетренована людина може при цьому відчувати деякий дискомфорт.

Вправи високого рівня інтенсивності вимагають затрат від 80 до 120% функціонального резерву, рекомендовані для осіб які досягли високих спортивних результатів та дозволяються після медичного огляду [6, с. 24].

Висновки.

1. Доведено, що проблема фізичного стану молодого покоління під час дистанційного навчання нині має високий ступінь актуальності.
2. Розглянуто, результати проведеного дослідження, вони свідчать про брак та недостатню кількість рухової активності в режим життєдіяльності студентів в умовах дистанційного навчання.
3. Проаналізовано що важливо контролювати та варіювати рівень інтенсивності фізичного навантаження під час занять в онлайн режимі, також студентам варто не забувати про самостійні заняття спортом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Мартинова Н. П., Могильний І. М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 2 (340), Ч. II.* 2021. С 45–53.
3. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник.* 2010. С. 36–39.

4. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. – Львів: «Фест-Прінт», 2020. 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями.
6. Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч.-метод. посібник. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
7. [Електронний ресурс] Ліга. Life. // Помірна та висока інтенсивність. Як оцінити рівень своєї фізичної активності. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/umerennaya-i-vysokaya-intensivnost-kak-otsenit-uroven-svoey-fizicheskoy-aktivnosti>
8. [Електронний ресурс]. <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/science/sportivnij-visnik-pridniprova-ya/16-zhurnal/360-svp-2021-2>
9. [Електронний ресурс]. <http://eadnurt.diit.edu.ua/jspui/handle/123456789/15691>
10. [Електронний ресурс]. <http://eadnurt.diit.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15691/1/Kosheleva.pdf>

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

К. С. Білоус

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ ФАХІВЦІВ З ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті було досліджено та розглянуто найважливіші складові фізичного виховання в школах та університетах, визначено шляхи та підходи до підвищення фізичної активності. Проаналізовано досвід зарубіжних фахівців та запропоновані певні програми для введення їх в Україні.

Ключові слова: фізична культура, учні та студенти, ефективність фізичної активності, мотивація, самовдосконалення.

Summary. The article studied and considered the most important components of physical education in schools and universities, identified ways and approaches to increase physical activity. The experience of foreign specialists is analyzed and certain programs for their introduction in Ukraine are proposed.

Key words: physical education, pupils and students, effectiveness of physical activity, motivation, self-improvement.

На сьогоднішній день проблема фізичного виховання учнівської молоді залишається актуальною. Адже у результаті формується особистість. Для того, щоб вона була повноцінною, доцільно дотримуватися гармонійного співвідношення фізичної культури та психічного здоров'я. Сучасні дослідження науковців, доводять, що за останні роки відбувається зниження фізичної

активності в школах та університетах. Таким прикладом може слугувати дослідження вітчизняних науковців М. М. Булатової, В. Н. Платонова [1] повідомляють, що система роботи фізичного виховання, яка діє в школах та вузах, не може втілити всі можливості фізкультурно-спортивної реальності. Зменшення часу на якісну фізичну культуру з метою збільшення навчального часу на основні навчальні предмети є контрпродуктивним, враховуючи її позитивний вплив на стан здоров'я та шкільну успішність.

Мета цієї статті – з'ясувати та дослідити найкращі шляхи та підходи підвищення фізичної активності учнів та студентів, запропонувати учням мотивацію самовдосконалюватися за допомогою фізичної культури.

Завдання – запропонувати існуючі програми з фізичного виховання для запровадження в Україні, зрозуміти складові успішного заняття з фізкультури та що на нього впливає.

Дану проблему розглядала велика кількість науковців, які, власне, і знайшли підходи до її вирішення.

Американські науковці Дж. Ф. Салліс, Т. Л. Маккензі, проводили дослідження щодо впливу оздоровчої фізичної культури на академічну успішність учнів, так званий проєкт SPARK 1999 р. [7]. У ході дослідження виявилось, що оздоровча фізична культура все ж таки має сприятливий ефект на успіхи в навчанні.

У Америці вже існує фізична програма у всіх школах, яка сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання. Вона називається QDPE [4]. Вона передбачає собою щоденні учбові заняття для всіх учнів не менше 30 хвилин; добре сплановані уроки, що не менш важливо, адже саме під час занять формується мотивація студентів; застосування різноманітних стратегій оцінювання; високий рівень участі у кожному класі; акцент на сприйнятті фізичних занять, як задоволення, успіх, чесна гра, яка дозволяє здобути навички комунікації, самореалізації та особисте здоров'я.

Книга, «Керівництво з фізичної активності для американців» [5] дає змогу студентам віднайти мотивацію для занять фізичною культурою, адже в ній розглянуто переваги фізичної активності.

Публікація Деріла Сідентопа, «Знайомство з фізичною культурою, фітнесом та спортом», підкреслює важливість фізичного виховання крізь призму фізично активного підходу, який включає в себе навчання соціальним, когнітивним та фізичним навикам та досягнення інших цілей через рух [3].

Стаття відомого американського дослідника Б. Дайсона, «Спільне навчання в початковій програмі фізичного виховання» [6], яка виявила, що спільне навчання (разом з ровесниками) дозволить покращити ефективність навчання, фізичну активність та мотивацію до занять у більшій мірі, ніж традиційні незалежні методи навчання.

Наведемо результати дослідження Елліса та Маккензі. Вплив дворічної шкільної програми фізичного виховання, пов'язаної зі здоров'ям, на стандартизовані бали успішності оцінювали у 759 дітей, які пройшли тести на досягнення в місті до і після програми. Школи були випадковим чином розподілені за умовами: (а) фахівці викладали навчальну програму «Спорт, гра та

активний відпочинок для дітей»; (б) класні керівники були навчені реалізації навчальної програми; (в) контрольні групи продовжували свої звичайні програми. Умова «Навчений учитель» була кращою, ніж «Контроль» за мовою, читанням і базовою батареєю. Стан «Спеціаліст» перевершував «Контроль» з читання, але поступався з мови. Незважаючи на те, що вони приділяли фізичному вихованню вдвічі більше хвилин на тиждень, ніж контрольна група, програма фізичного виховання, пов'язана зі здоров'ям, не заважала успішності.

Але для того, щоб досягти значних результатів у фізичній культурі, спочатку потрібно правильно організувати заняття. Треба знайти особливий підхід до кожного учня та наводити приклади успішних людей, які багато чого досягли у житті і невід'ємною складовою їхнього успіху була саме фізична активність.

Для того, щоб посилити ефективність фізичного виховання у вузах провели численні експерименти. Було запропоновано покращити методи та форми ведення занять, підвищити фізичну активність студентів, розвивати здоровий спосіб життя. Дослідження останніх років [2] продемонстрували, що студенти переживають великий нервово-емоційний стрес. Тому вирішальне значення мають засоби фізичного виховання. Нестача їх призводить до збільшення ризику серцево-судинних захворювань. Щоб вплинути на поведінку молоді, потрібні індивідуальні зусилля та також зусилля вузів.

Новинкою добре організованого заняття є онлайн-фізкультура, яка перетворилася на зростаючий тренд та є досить поширеним у всьому світі. На жаль, лише мала кількість онлайн-курсів викладається учителями фізкультури, які мають державну сертифікацію. Даум та Бушнер повідомляють, що в цілому фізичне виховання у режимі онлайн більше фокусує увагу на когнітивних знаннях, аніж на фізичних навиках, багато онлайн-курсів не відповідають національним стандартам навчання. Кваліфіковані учителі висловлювали своє невдоволення щодо цього, адже під час опитування з участю 45 несертифікованих онлайн-вчителів фізкультури у середніх школах Даум та Бушнер помітили, що майже $\frac{3}{4}$ курсів, які вони викладали, не відповідали національному стандарту для середніх шкіл, який передбачає 225 хвилин фізичного виховання у тиждень. Більшість курсів потребували 3 дні фізичної активності у тиждень, а 6 курсів взагалі не передбачали її.

Проте це ще один спосіб допомогти учням та студентам, відповідати стандартам фізичного виховання, якщо їм не вистачає місця у розкладі для очних занять.

Наші дослідження пропонують вводити в Україні вже існуючі програми з фізичного виховання у всьому світі. Однією з таких програм може бути QDPE (Якісне щоденне фізичне виховання), яка функціонує в Канаді та є успішною щодо запровадження у школах та вишах. Такий підхід до фізичних занять, як до певної розваги та хобі прищепить учням любов до фізкультури та у подальшому закріпить фізичні, соціальні навички. Не менш важливим підходом є найпоширеніша модель фізичного виховання, розроблена Дерілом Сідентопом. Мета моделі полягає в тому, щоб «навчити студентів бути гравцями у самому справжньому сенсі цього слова та допомогти їм стати компетентними,

грамотними та зацікавленими людьми – спортсменами» [5]. Модель включає в себе унікальну учбову структуру, яка має спортивні сезони, які використовуються як основа для планування та вивчення учбових одиниць. Студенти об'єднуються у спортивні організації (команди) та грають декілька ролей у якості менеджерів команд, тренерів, капітанів, гравців, суддів, статистиків, щоб імітувати професіональну спортивну організацію. Блок планується з точки зору спортивного сезону, включаючи тренування, змагання, плей-офф, турніри, чемпіонати. В залежності від рівню розвитку учнів ігри спрощуються, щоб стимулювати максимальну участь. Таким чином, одиниця спортивної освіти набагато довше, ніж звичайна одиниця фізичного виховання.

Висновки. Аналізуючи досвід міжнародних вчених та фахівців можна зробити висновки, що різноманітні форми проведення фізичних навантажень зацікавлюють молодь. Зараз дистанційне навчання набуває популярності та зручності. Тому саме студентам, які навчаються дистанційно, потрібно як умога найбільше приділяти уваги фізичному вихованню. Але більшість студентів та учнів не усвідомлюють всю важливість гармонійного балансування фізичного та психічного здоров'я у своєму житті, яке з плином часу змусить їх переоцінити світогляд.

Для того, щоб подолати ці проблеми, потрібно підвищити ефективність фізичного виховання, запропонувати студентам мотивацію та спонукати до фізичної активності, акцентуючи увагу на успішному та гармонійному розвитку особистості. Студенти, у свою чергу, згодом будуть більш свідомо відноситися до фізичної культури, а саме, до власного здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. Олімпійська освіта в Україні: методологія, організація, практичні результати (1991-2001) / М. Булатова, В. Платонов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : V Міжнар. наук. конгрес. - Мінськ : [б. и.], 2001. С. 65.

2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). С. 50–54.

3. Siedentop DL. Introduction to physical education, fitness, and sport. 8th. New York: McGraw-Hill: 2009

4. Quality Daily Physical Education | PHE Canada. Home | PHE Canada. URL: <https://phcanada.ca/activate/qdpe>

5. HHS. Physical Activity Guidelines for Americans : guidebook. 2nd ed. Washington, 2018. 118 p. URL: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

6. Dyson B. Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program. *Human Kinetics*. URL: [https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals\\$002fjtpe\\$002f20\\$002f3\\$002farticle_p264.xml?t:ac=journals\\$002fjtpe\\$002f20\\$002f3\\$002farticle-p264.xml](https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals$002fjtpe$002f20$002f3$002farticle_p264.xml?t:ac=journals$002fjtpe$002f20$002f3$002farticle-p264.xml)

7. Effects of health-related physical education on academic achievement: project SPARK – PubMed / J. F. Sallis et al. *PubMed*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10380244/>

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

І. В. Бобков

*студент механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Анотація. В статті подана інформація про види спеціальних груп та особливості роботи з ними. Рекомендовані вправи в залежності від виду порушень здоров'я студента.

Ключові слова: Спеціальна група, фізична підготовка, захворювання, профілактика, фізичні вправи, профілактика захворювань, фізичне навантаження.

Summary. The article provides information on types of special groups and features of working with them. Recommended exercises depending on the type of health disorders of the student.

Key words: Special group, physical training, diseases, prophylaxis, physical exercises, prevention of diseases, physical activity.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день процес навчання у закладах освіти вимагає від дітей високого розумового перенапруження на фоні зниження рухової активності, що, в свою чергу, призводить до розвитку негативних змін здоров'я, зниження опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, виникнення різних захворювань. Тому дуже важливим стало питання організації та самоорганізації рухової діяльності студентів.

Мета дослідження: Дослідити особливості надання майбутнім фахівцям комплексу наукових, теоретично-практичних знань, умінь та навичок для забезпечення продуктивного процесу навчання і покращення стану їх здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості організації практичних занять з фізичної культури для студентів ЗВО спеціальної медичної групи.

2. Дослідити особливості проведення занять у групах спеціальної медичної групи.

3. Проаналізувати теоретичні джерела на тему «Особливості організації практичних занять з фізичної культури для студентів ЗВО спеціальної медичної групи».

Отримані результати дослідження. Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти кожного ЗВО розподіляються по навчальних відділеннях: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку

навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно технічної підготовленості. До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання [5, с. 17].

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання діляться на чотири групи: А, Б, В і лікувальну. Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах і ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також слабкозорі. В цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів із порушенням опорно-рухового апарату. В цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і направлено коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками. Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з натуженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

За час навчання у вищій школі здоров'я студентів має тенденцію до погіршення. У 80–85% студентів відзначаються відхилення у стані здоров'я. Найчастішими скаргами є головний біль (62,5% у дівчат та 36% у юнаків), зниження працездатності (42,3 і 31,0%), метеозалежність (89,6% у дівчат) та (72,0% у юнаків) [4, с. 58].

Установлено, що кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому [2, с. 18].

Систематичні, правильно побудовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовки, покращенню адаптаційних можливостей до фіз. навантаження та навколишнього середовища [1, с. 18].

Оздоровчі заняття із фізичного виховання складаються із вступної, основної та заключної частин. У вступній частині включають вправи, які здійснюють підготовку до наступного підвищеного рівня навантаження, де необхідна взаємодія функціональних систем організму, яка займає 10–15% загального часу заняття. Необхідно включати фіз. впр., які сприяють підготовці переходу від пониженого рівня фізіологічної активності до інтенсивного

фізичного навантаження. У наступній частині краще застосовувати прості по виконанню вправи – ходьбу з її варіантами, легкий біг, елементарні вправи для верхніх кінцівок. Основна частина займає 50–70% загального часу заняття. В цій частині вирішуються основні лікувальні та лікувально-виховні завдання, що полягають у покращенні дії як уражених органів та систем, так і всього організму студентів. Впродовж всієї основної частини підтримуються оптимальний рівень діяльності фізіологічних систем та дозування вправ. Заклучна частина займає 15–25% загального часу заняття. Завдання заклучної частини – поступове зниження фізичного та емоційного навантаження до рівня, відповідного рухового режиму. Фізичні вправи повинні сприяти прискоренню процесів відновлення серцево-судинної системи, дихальної та інших систем [3, с. 54].

Починати треба із простих вправ і залежно від загальної тренуваності поступово переходити до більш складних. При виробленні і тренуванні рухових навичок гарні результати дають вправи на координацію рухів, балансування, рівноваги та ін. Вправи на розслаблення м'язів і статичні дихальні вправи використовують як засоби, що знижують навантаження. Чим більше дихальних вправ в комплексі лікувальної гімнастики, тим менше навантаження. Фізичні вправи виконуються в певній послідовності із охопленням різних м'язових груп. Спочатку вправи даються для м'язів рук і поясу верхніх кінцівок, потім для м'язів ніг і поясу нижніх кінцівок, потім для м'язів тулуба та шиї. Загальне навантаження в заняттях вправ в комплексі лікувальної гімнастики або ранкової гімнастики повинно рівномірно і послідовно розподілятися на всі м'язи тіла. Таке чергування вправ попереджає передчасний розвиток стомлення і поліпшує кровообіг [3, с. 54].

Через неоднаковий рівень фізичної підготовки й функціональний стан здоров'я студентів спеціальних медичних груп весь період навчання студентів умовно поділяється на три етапи: I курс – перший етап, II курс – другий етап, III та IV курси – третій, заклучний етап реабілітації. На першому етапі перші п'ять-шість занять за своєю побудовою мало відрізняються від прийнятих у лікувальній фізичній культурі. Застосовуються вправи без вираженої м'язової напруги, дихальні, статичного й динамічного характеру в довільному розслабленні м'язів, з урахуванням потреби розвивати функцію повного, грудного, діафрагмального дихання. Циклічні вправи застосовуються в підготовчій, основній та заклучній частинах занять у вигляді ходьби в повільному темпі, середньому, бігові в повільному темпі від 5 до 15 хв. У заклучній частині використовують ходьбу і повільний біг, вправи на розслаблення й витягування, дихальні вправи [2, с. 76].

На заняттях другого етапу використовують у більшому обсязі силові та швидкісносилові навантаження, вправи з обтяженнями. Основну увагу приділяють обсягу циклічних навантажень, що контролюються за ЧСС. У кінці заняття для динамічного стереотипного навантаження застосовують вправи для м'язів тулуба, на розслаблення, у висі [2, с. 77].

Після прийому контрольних нормативів установлюють вихідну фізичну підготовку студентів на третьому етапі реабілітації. Якщо показники не знижені, можна поступово збільшувати обсяг та інтенсивність рухового навантаження.

Дослідження та їхня практична апробація дають можливість фізичне навантаження на третьому етапі доводити до 70–80% інтенсивності. Це досягається передусім за рахунок збільшення циклічних навантажень – бігу і ходьби по місцевості, плавання, кількості повторень вправ, вихідних положень, амплітуди і ритму рухів, раціонального використання пауз між навантаженнями, емоційного фактору та ін. Заняття за своїм характером наближаються до тренувального процесу із загально-фізичної підготовки [2, с. 78].

У кінці кожного етапу реабілітації проводиться аналіз фізичного розвитку (за даними медичного огляду), фізичної підготовки (за результатами прийому контрольних нормативів) і функціонального стану (оцінка функціональних проб, тестів та ін.) Результати занять у спеціальній медичній групі залежать від методу застосування засобів фізичної культури. Вибір методу занять фізичними вправами залежить від змісту запланованого матеріалу, функціональних і фізичних можливостей тих, хто займається, діагнозу [2, с. 78].

Починати заняття в спеціальній медичній групі викладач повинен з ознайомлення з діагнозом і функціональними можливостями студента. Наприклад, викладачі Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова на першому занятті з'ясовують діагноз студента, визначають рівень працездатності. Для цього студенти вимірюють частоту ударів пульсу в положенні сидячи, а потім – стоячи, за різницею ударів визначають підгрупи і пропонують відповідне фізичне навантаження. Одним з основних питань методики застосування фізичних вправ є їхнє дозування, що враховує загальний обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Інтенсивність фізичних вправ може бути низькою, помірною, високою і максимальною. До вправ низької інтенсивності належать рухи невеликих м'язових груп, що виконуються в повільному темпі. До вправ помірної інтенсивності належать рухи, що виконують середніми та великими м'язовими групами в повільному та середньому темпі. Ці вправи трохи підвищують частоту серцевих скорочень, помірно підвищують максимальний артеріальний тиск, підвищують легеневу вентиляцію. Відновлювальний період після їхнього виконання становить кілька хвилин. Вправи високої інтенсивності характеризуються одночасним напруженням значної кількості м'язових груп, виконанням рухів у високому та середньому темпі. До таких вправ належать: вправи з набивними м'ячами, прискорена ходьба, біг, пересування на лижах та ін. Вправи високої інтенсивності ставлять підвищені вимоги до нервової, серцево-судинної та дихальної систем. ЧСС і артеріальний тиск (АТ) підвищуються, а відповідно – і обмін речовин. Відновлювальний період становить кілька десятків хвилин. Вправи максимальної інтенсивності характеризуються залученням до роботи більшої кількості м'язів і швидким виконанням рухів. До них належать біг на швидкість, гра в футбол, баскетбол. Під час виконання вправ та після їхнього завершення діяльність серцево-судинної та дихальної систем значно посилюється. Для тих студентів, які одужують, при тренуванні серцево-судинної, дихальної та інших систем раціонально використовувати великі дозування, але обов'язково адекватні стану здоров'я [2, с. 80].

Висновки.

1. Визначено та проаналізовано наукову та методичну літературу та розглянуті особливості організації практичних занять з фізичної культури для студентів ЗВО спеціальної медичної групи.

2. Виявлено, що існує чотири підгрупи спеціальної медичної групи: А, Б, В і лікувальна, залежно від характеру захворювання.

3. Досліджено, які види занять краще підходять тим чи іншим студентам.

4. З'ясовано, що більшість студентів четвертих курсів спец. мед. груп доводять фізичні навантаження до 70–80% інтенсивності, тобто покращують свої силові показники.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н /Д: Феникс, 2000. 248 с.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: [учебник для студентов высших учебных заведений] / В. И. Дубровский. – [2-е изд.] – М.: ГИЦВ, 2001. 608 с.

4. Методика та організація фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник / Л. А. Боярська; [наук. ред. В. Н. Люберцев]; М-во освіти та науки Рос. Федерації, Урал. федер. ун-т. - Єкатеринбург: Вид-во Урал. ун-ту, 2017. 120 с.

5. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи : робоча програма з навчальної дисципліни «фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» / Уклад. А. В. Ольховик, О. М. Бурла. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 160 с.

6. Матеріали сайту «dduvs». Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. [Електронний ресурс]. URL: <https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2020/kfv/17.0.pdf>

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

О. О. Горпинич
доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
К. О. Олександрова
студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНІ СПОСОБИ ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Анотація: у статті розглядається сучасні способи залучення здобувачів вищої освіти до фізичної активності. Наведено основні напрямки впливу на індивіда. Інформується про необхідність ведення активного способу життя. На основі різних наукових джерел був розглянутий ефект систематичної фізіологічної рухливості на здоров'я здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, заохочення, рухова активність, здобувач вищої освіти, здоров'я.

Summary: the article deals with modern ways of attracting students to physical activity. The main directions of influence on the individual are given. It is informed about the need for an active lifestyle. Based on various scientific sources, the effect of systematic physiological mobility on the health of higher education students was considered.

Keywords: physical education, encouragement, physical activity, higher education student, health.

Постановка проблеми. Основи фізичного й морального здоров'я – процес багаторівневий, необхідний. Як комплексний підхід становить необхідний етап у формуванні особистісних якостей індивіда.

Сучасна особистість повинна інтегрувати в собі декілька сфер такого феномену як здоров'я. Фізична, розумова, соціальна та духовна складові є обов'язково взаємозалежними. Вони й визначають фізичний стан кожної особистості.

Згідно з даними, зростає захворюваність у молодих здобувачів вищої освіти, бо інтенсивна розумова праця в навчальних закладах та вдома, а ще й можлива паралельна трудова діяльність, спричиняють перевантаження, знесилення організму. З медичної точки зору, тривала відсутність м'язового напруження, що спричиняє стискання кровоносних судин в «сидячій» позі ускладнює відтік крові з судин, які розташовані нижче від серця. Тому й погіршується венозний кровообіг, органи не отримують достатній об'єм крові, яка циркулює [5]. Навантаження на центральну нервову систему під час навчання та відсутність фізичної рекреаційної діяльності знижують ефективність роботи головного мозку, від якого й залежать навички сприйняття та аналізу інформації, критичного мислення, зосередження уваги. Тож, малорухомий спосіб життя став поширеним явищем, що може стати причиною багатьох негативних наслідків, яких можна уникнути вдосконалюючи фізичні якості.

Від уміння спрямовувати свою діяльність під час дозвілля на досягнення цілей, багато в чому залежить самопочуття людини, задоволення самим собою [3]. Насамперед потрібно, щоб і сам індивід хотів всебічного розвитку, тому при виборі форм рухової активності, особливо оздоровчого спрямування, слід враховувати виховне значення майбутніх рис особистості. Молодість – найкращий період для опанування необхідних для професійної діяльності та життя функціональних якостей, які в цей період завершують своє формування. Адже здобувачі вищої освіти більш схильні до витримки емоційних і фізичних навантажень.

Без сумніву, найкраще відпочивати в умовах, які відмінні від повсякденного життя. Потрібно звертати увагу й на важкість праці чи навчання індивідів, інтелектуальні здібності яких надто пов'язані з нервовим напруженням. Розумова діяльність сприяє високому ступеню емоційної напруги, і як наслідок, відзначаються фізичні характеристики, що порушують стан організму. Наприклад, підвищення артеріального тиску, чи проблеми з дихальною системою, чи нав'язливі думки про навчання або роботу. У таких умовах знижується спроможність інтегрувати в собі все сфери здоров'я, потрібні для життя. Тож, потребу в руховій активності оздоровчого спрямування важко переоцінити. Науковець І.М. Сеченов стверджує, що перемикання на інший вид діяльності, при потребі регенерувати ресурси організму, сприяє прискореному відновленню працездатності. Головне правильно віднайти оптимальний режим фізичної рекреації індивіда.

Фізична культура в навчально-виховній сфері як частина загальної освіти закладає основи розвитку здоров'я. Метою дисципліни є педагогічне керівництво фізичною підготовленістю до активного життя чи професійної діяльності, формування розвиненої особистості з важливими руховими навичками, профілактика різних хвороб та поновлення емоційного стану здобувача вищої освіти. Процес даного виховання проходить у різних формах. Кожна особа на занятті теоретичного спрямування опрацьовує методичні практикуми, прослуховує лекції, а на практичному виконує тестування для аналізу функціональних якостей тіла. Навчальна діяльність має особливе значення для отримання основ про вплив різних фізичних вправ на організм. Безперечно, самостійні заняття, тобто відвідування спортивних секцій у вільний час, гарантують самовдосконалення індивідів, поглиблення отриманої лекційної інформації та засвоєння її на практиці.

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчує, що необхідність ведення активного способу життя та залучення здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності вивчали науковці Виленський М.Я., Карповський К.Г., Толмачова С.Є., Кафтанова Т.В., Твердохліб Ж.О., Жуковський Є.І. та ін. Вони вважають, що велике значення мають способи впливу в фізичному вихованні. Шляхом злагодженої та систематичної організації занять, де викладачами використовуються словесний та демонстративний методи, коли враховується обсяг навантажень і умови відпочинку, особи мають змогу опанувати достатні знання для самовдосконалення функцій тіла. Принцип єдності навчання і виховання є

провідними та основними педагогічними принципами в усьому навчально-виховному процесі [4].

Логічний підсумок спостережень дає розуміння, що сучасна система фізичного виховання в багатьох вищих навчальних закладах підтримує застарілі методи проведення занять. Коваленко Ю.О. та Волков Л.В. наголошують, що статистика наміру залучитися індивідам до систематичної рухової діяльності знижується, бо заняття не зацікавлюють, до того ж викликають негативні емоції. Сповідання про користь занять з оздоровчим спрямуванням має більш абстрактний характер. Розв'язання цього питання вимагає суттєвих змін, реалізації нової стратегії виховання, можливо й надання волі вибору форм спортивної діяльності [1]. Підвищення рівня здоров'я, мотивації до рухової оздоровчої практики буде дієвим, якщо запропоновані новітні програми стануть урахувати рівень підготовленості кожного здобувача вищої освіти, психофізичний розвиток. Безперечно, варто покращити й умови проведення занять, тобто своєчасно оновлювати матеріально-технічне оснащення. Узагальнення точок зору дає зрозуміти, що основними способами залучення до спорту є формування важливості ведення здорового способу життя, зацікавленості в проведенні систематичних рухових вправ. Підвищити рівень інформованості в оздоровчій сфері в змозі кваліфіковані та професійно підготовлені викладачі. Без сумніву, спілкування між педагогом та майбутніми спеціалістами є невіднятою частиною навчання, тому від компетентності, тобто відношення до здобувачів вищої освіти, способів поширення навчального матеріалу, залежить і спонукальний механізм, формування мотивації до тренувань з метою підвищення фізичної підготовленості [2]. Відомо, що принцип систематичності важливий для прищеплення знань. Адже передбачає вивчення теорії, з якої наступна впливає з попередньої, особливо це стосується самостійних занять.

Варто додати, що з вдосконаленням сучасних технологій виникає позитивна тенденція впливу на організацію освітньої роботи, при якій посилюється мотивація до оздоровчої рухової активності, бо вирішення завдань фізичного спрямування проходить більш цікаво, підвищується зацікавленість, а тому й результати продуктивніші.

Висновки. Проаналізувавши різні наукові джерела, ми прийшли до висновку, що значущими умовами оптимізації занять із фізичного виховання, які сприяють залученню здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності, є актуалізація та постійне поновлення дидактичної системи. На нашу думку, умовне співробітництво між індивідом та педагогом сприяє результативності занять. Педагог, аналізуючи індивідуальні психологічні та фізичні характеристики кожного, в змозі підібрати найдоцільніші способи заохотити залучитися до оздоровчої діяльності. Можна зробити висновок, що теоретичне та практичне передання важливої інформації щодо здорового способу життя, наголошення на важливості дотримання даних в сучасних умовах дієво оптимізують та стимулюють самостійні заняття з рухової активності. Відбувається закріплення навичок самоконтролю.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. – Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
2. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського. Проблеми фізичного виховання і спорту № 5 / 2011 З. С. 4–5.
3. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. 208 с
4. Погребенник Л.І., Жуковський Є.І. Блажиевський Г.В., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / під. заг. ред. доцента Крука М.З. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 35 с.
5. Толмачова С. Є. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ» Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» С. 3–4.

О. О. Горпинич

доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

К. О. Олександрова

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗНАЧЕННЯ СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація: у статті проаналізовано й обґрунтовано необхідність розвитку гнучкості в індивідах. Розглядається ефективність впровадження даного напрямку в заняття фізичною культурою. На основі різних наукових джерел було досліджено вплив стретчингу на покращення функціонального стану та здоров'я здобувачів вищої освіти. Інформується про взаємозв'язок гнучкості й розумової діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, гнучкість, здобувач вищої освіти, стретчинг, фізична підготовка, здоров'я.

Summary: the article analyzes and substantiates the need to develop flexibility in individuals. The effectiveness of the implementation of this direction in physical education is considered. On the basis of various scientific sources the influence of stretching on improving the functional state and health of higher education students

was investigated. It is informed about the relationship between flexibility and mental activity.

Keywords: physical education, flexibility, higher education student, stretching, physical training, health.

Постановка проблеми. Спорт – важливий засіб гармонійного розвитку молоді. Фізична культура як навчальна діяльність становить необхідний етап у формуванні всебічно розвинених особистостей, тому й підвищення рівня навчально-трудової активності індивіда потребує змін у процесі педагогічної практики. Наголошується на актуалізації важливості значення рухової активності для здобувачів вищої освіти та безперервному удосконаленню процесу фізичного виховання, введенню нових комплексів вправ, зокрема стретчингу, задля покращення функціонального стану індивіда.

Щорічні дослідження науковців відтворюють дійсний стан навчально-методичної бази в галузі вищої освіти, яка насправді не є достатньо забезпеченою способами викладання дисциплін [2]. Як наслідок, у молоді вищих навчальних закладів створюється легковажне відношення до особистого фізичного стану, невміння застосовувати засоби фізичної культури для формування передумов здорового способу життя, розвитку позитивного, стабільного стану. Тому генеруються різні відхилення в стані здоров'я, рухових навичок, наприклад: непропорційний розвиток м'язів чи суглобів, сутулість.

Об'єктивна оцінка фізичного стану молоді є дійсною умовою ефективного управління навчально-тренувальним процесом. Певне, фізична культура є перебігом та результатом активної діяльності в навчальному процесі, що спрямована на удосконалення індивідуальних навичок, засобом підвищення продуктивності в усіх сферах. Розуміння даного феномену культури як необхідного явища життя визначило переосмислення оздоровчої практики. Звичайно, підвищення ефективності спортивної діяльності неможливо здійснити без інноваційних освітніх технологій. Всебічним вивченням питання оновлення методики фізичного виховання для молоді вищих навчальних закладів займалися фахівці Г.П. Грибан, В.А. Запорожанов, А.Т. Скобін, Т.С. Гальчук, М.С. Абрамов. Вони прагнули підвищити відвідини занять разом із формуванням мотиваційного ставлення до спорту та агітацією ведення здорового способу життя.

У зв'язку з цим все більше уваги викладачами приділяється новим напрямкам у галузі фізичної культури, зокрема стретчингу, як засобу оздоровлення не тільки в тренувальному, а й у відновлювальному періоду активності.

Між іншим, питанням корекції динаміки втомлюваності після фізичної активності та психічної напруги займалися І.Я. Коцан., М.І. Мушкевич та Г.В. Ложкін. Вони вважають, що для оновлення організму варто знижувати загальні навантаження та вводити додаткові засоби психогігієни: дотримання режиму завантаженості та відпочинку, зміна звичних напрямків на сучасніші [4].

Поліпшення базових параметрів рухових функцій організму, як от витривалість і сила, швидкість і спритність, гнучкість, сприяє загальному розвитку фізичного стану м'язової системи. Задачею кожного заняття спортом є

збереження та, звичайно, удосконалення позитивних показників загального фізичного стану. Основою отримання відомостей про ефективність навчальної сфери є педагогічний нагляд з контрольними вправами – тестуванням. У формуванні особистості здобувача вищої освіти має вплив фізична культура, а в її методиці з усіх фізичних якостей гнучкість займає одне з фундаментальних місць. Ця багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату вирізняється вмінням виконувати суглобові рухи з максимальною амплітудою. Відома річ, недостатньо гнучкі індивіди володіють низькою здатністю м'язів адаптуватися до різноманітних навантажень і високою ймовірністю мати координаційні порушення під час виконання вправ подібні до втрати рівноваги, болі та травми. Вкрай важливо розвивати вправність регулярно, перетворюючи в корисну звичку.

Відповідно до навчально-виховного процесу, педагог має оцінити фізичне здоров'я кожного здобувача вищої освіти методом зовнішнього огляду та антропометрії за ступенем розвитку тканин, форм та функцій організму, виділити анатомічну рухливість суглобів чи можливі межі гнучкості [1]. Врахування індивідуального функціонального стану індивіда веде до регулювання фізичних навантажень, вправ відповідно до можливості організму людини. І як наслідок, спрямоване тренування дозволяє з високою результативністю забезпечити потрібний ступінь гнучкості та проявляти загальні рухові навички – координаційні, швидкісні, силові та витривалість.

Для ефективного розвитку гнучкості, по-перше, потрібна теоретична обґрунтованість питання, у якому закономірності, що є в основі, залежать від певної діяльності чи різних галузей знань: анатомії, фізіології, біомеханіки. Поєднання всіх нив теми сприяє виявленню чинних засобів удосконалення досліджуваної якості.

По-друге, аби зрозуміти повноцінне значення стретчингу, варто заглибитися в історичне минуле. Аналіз даних свідчить про виникнення в середині ХХ століття. Правдоподібно, перші згадки з'явилися у медицині, що з давніх часів пов'язала стан організму людини з її здоров'ям. І хоч вправи на розтяжку використовувалися під час підготовки молоді для змагань на арені в Стародавньому Римі, знадобилось декілька десятиліть для визнання та обґрунтування техніки в 50-х роках американськими, шведськими ученими, а тим паче використання під час спортивних тренувань. Тож, лише з 80-х жоден спортсмен не тренувався без цієї системи [5].

Головним чином, стретчинг – різновид низки фітнес-вправ, спрямований на розтяжку всього тіла, розвиток рухливості в суглобах та надання еластичності м'язам, є профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії, остеопорозу. Дані вправи є обов'язковими в комплексних засобах спеціальної підготовки багатьох спортсменів, базових ранковій зарядці та розминці. Стретчинг – це гнучкість, зовнішній прояв якої зображає внутрішні зміни в системах організму. Недостатній рівень призводить до недосконалої техніки виконання вправ, тим паче без розвинених навичок неможливо уникнути найпоширеніших травм: розтягувань та надривів сухожилля. Найкращим методом тренування є поєднання динамічних та статичних фізичних вправ, що найбільше відповідають

системі опорно-рухового апарату людини. Аби зрозуміти коректну техніку виконання, потрібно знати загальні фізичні закони поведінки тіла в просторі під час впливу безпосередніх сил. Будь-яка вправа – результат взаємодії внутрішніх сил індивіда, інакше кажучи, роботи м'язів, суглобів, зв'язок, з зовнішніми силами тяжіння, тертя, інерції та опору середовища. Щоправда, важливо розуміти й анатомічну будову тіла. На думку Б.В. Сермеєва гнучкість визначається діапазоном рухливості її суглобів з урахуванням будови та напрямків, в яких згинаються. Тобто деякі мають більшу рухливість у порівнянні з іншими. Суглоби кулястого типу: плечовий, тазостегновий мають верховенство проти циліндричних, еліпсоподібних, плоских та обертальних у даному питанні. Очевидно, прояв гнучкості залежить ще й від сили, тонусу м'язів, розмірів кісток.

Якщо людина застосовує розтяжку в підготовчій частині практики, то головне завдання – підготувати м'язову систему до основної частини, тобто розігріти м'язи до належної температури, розтягувати в поєднанні з напруженням та розслабленням. У підготовчій частині, на думку експертів, слід використовувати пасивний статистичний стретчинг, а в завершальній – активний динамічний. Розтяжка як завершальний етап тренування допомагає повернутися м'язам від скороченого стану до колишньої довжини. Крім того, стретчинг як окреме заняття, на переконання Л.П. Матвєєва, дозволяє використовувати весь м'язовий потенціал, впливати на кровообіг, зменшувати фізичну втому й навпаки нормалізувати психічну напругу під час навчально-трудої діяльності, рефлекторно підвищуючи функціональну роботу всіх органів тіла індивідів. Однак, існують і деякі протипоказання для тренувань: захворювання з підвищеною температурою, цукровий діабет, артеріальна гіпертонія, пухлини, онкологія тощо.

Власне, основою стретчингу є вправи на розтягування, які поділяються на форми прояву: пасивну та активну, при якій людина при самотійному виконанні маневрів чи з партнером здатна досягати великих амплітуд рухів, шляхом скорочення м'язових груп, виконуючи різноманітні нахили, махові чи фіксовані рухи. Під пасивною гнучкістю, яка до речі розвивається у 1,5 – 2,0 рази швидше, ніж попередня, визнають потенціал виконувати вправи саме під чинністю зовнішніх сил: зусиль партнера чи зовнішнього середовища.

Гнучкість також може бути статичною та динамічною, де перша характеризує рухливість суглобів, а друга – швидкість їх розгинання та згинання. Статична гнучкість – серйозне випробування для організму, оскільки передбачає довготривале утримання в певній позі індивіда; повільну тягу м'язу, що стає довшим, ніж зазвичай, а це супроводжується мікророзривами волокон, які згодом зростаються. Саме такі вправи з розтягування є найпоширенішим та найефективнішим методом стретчингу. У ньому, до речі, динамічними є повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів [3].

На моє переконання, спочатку необхідно визначити, який різновид гнучкості індивід має намір розвивати, від цього залежить ефективність фізичних навантажень. Наприклад, оптимальний ефект для розвитку динамічної

гнучкості – вправи динамічної або статичної розтяжки й навпаки активна гнучкість потребує занять з активною та статистичною розтяжкою.

Активні вправи розрізняють за тенденцією виконання. До них відносяться однофазні і пружні (різні нахили, де кількість залежить від виду); махові і фіксовані; з обтяженням і без (нахили зі штангою тощо); статичні (утримання в позах із максимальною м'язовою амплітудою). Вправ, які поспороджують розвитку пасивної гнучкості стосуються рухові маневри з натисканням рук партнера, обтяженням чи використанням власного тіла (всілякі провисання на перекладині, підтягування). Дослідженнями доведено, для досягнення позитивного ефекту від стретчингу в межах кожного заняття необхідно дотримуватись методичних положень. Ясна річ, добре розігріватися та розминатися в теплій еластичній спортивній формі перед фізичною активністю заради уникнення травм; раціонально виконувати комплекси в структурі заняття, керуючись наставленням педагога та пам'ятати, що кількість повторень вправ залежить від величини тих ланок тіла, які переміщуються [6].

Висновки. Проаналізувавши наукові джерела, ми прийшли до висновку, що використання запропонованої методики розвитку гнучкості, а саме стретчингу, здобувачами вищої освіти підвищує ефективність розвитку рухових якостей, покращує та коректує функціональні показники молоді, впливає на їх соматичне здоров'я. Вправи на розтяжку поліпшують і роботу центральної нервової системи множинними сигналами, від яких і відбувається стимулювання всіх систем організму. Гнучкість вдосконалює стан особи, власне системи кровообігу та дихання зазнають позитивних змін, а це впливає на переосмислення навчальної інформації. Важливість стретчингу полягає в змінах опорно-рухового апарату. Після фізичних навантажень на заняттях фізичною культурою вправи на розтягування зміцнюють суглоби, зв'язки, посилюють еластичність м'язів для запобігання травм, звісно дотримуючись індивідуальних особливостей організму з повчаннями досвідченого педагога та методичних положень.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 91 с.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. С. 136.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры [Текст] / Ермолаев Ю.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 20 с.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа|| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. С. 122.
5. [Електронний ресурс]. <http://navadance.com.ua/stili/stretching>
6. [Електронний ресурс]. <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5020>

М. О. Денисова
студентка факультету економіки
Є. О. Комисарик
студентка факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ГОЛОВНА ЧАСТИНА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. В статті розглядається роль фізичної реабілітації у відновленні організму шляхом застосування фізичних вправ відповідно до отриманої травми.

Ключові слова: фізична реабілітація, оперований суглоб, медична реабілітація, вправи.

Summary. The article considers the role of physical rehabilitation in the recovery of the body with exercise in accordance with the injury.

Keywords: physical rehabilitation operated joint, medical rehabilitation, exercise.

Фізична реабілітація – складова частина медичної, соціальної та професійної реабілітації, система заходів, що відновлюють або компенсують фізичні та інтелектуальні здібності, підвищують функціональний стан організму, покращують фізичні властивості, психоемоційну стійкість та адаптаційні резерви людини із засобами і методами фізичної культури, елементами спорту та спортивної підготовки, масажу, лікувальної фізкультури та природними факторами. Скорочене значення цього терміну виглядає наступним чином: фізична реабілітація є складовою частиною реабілітаційної медико-соціальної роботи, в якій використовуються засоби і методи фізичної культури, масажу та фізичних факторів [4, с. 9].

Фізична реабілітація повинна розглядатися як спеціальний педагогічно-виховний процес. Основними засобами фізичної реабілітації є фізичні вправи та спортивні елементи, а їх застосування завжди є педагогічним і виховним процесом. Його якість залежить від того, наскільки методист оволодів педагогічними уміннями та знаннями. Тому в діяльності реабілітолога надзвичайно важливі всі закони і правила загальної педагогіки, а також теорії і методики фізичної культури. Перш за все, спеціаліст повинен бути хорошим педагогом, фахівцем з фізичного виховання і фізичної культури, але при цьому він повинен глибоко знати суть патологічних процесів і захворювань, з якими йому доводиться стикатися у своїх пацієнтів. Необхідно вміти визначати, які методи і засоби матимуть загальний вплив на організм, а які локальне, а точніше специфічне, диференціювати навантаження залежно від виду патології та стану хворого.

Фізичні вправи мають позитивний ефект у реабілітації, якщо вони, з одного боку, відповідають можливостям хворого чи інваліда, а з іншого боку, мають тренувальний ефект і підвищують адаптаційну здатність.

Завдання фізичної реабілітації:

1) відновлення працездатності, тобто втрачених хворим професійних навичок шляхом використання та розвитку його функціональних здібностей;

2) попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, тобто здійснення заходів вторинної профілактики.

Для цього використовується комплекс лікувально-відновлювальних засобів, які включають: [2].

1) засоби підтримуючої медикаментозної терапії;

2) природні фактори (фізіотерапія);

3) фізичні вправи;

4) додаткова терапія (рефлексо-фітотерапія, гомеопатія, мануальна терапія тощо), а також психотерапія та самоосвіта.

Фізична реабілітація складається з декількох основних етапів, кожен з етапів має свої цілі і завдання на шляху до відновлення.

1-й етап іммобілізаційний, проходить найчастіше в стінах медичної установи;

2-й етап постіммобілізаційний, проходить або в медичній установі, або в реабілітаційному центрі;

3-й етап відновний, проходить в природних умовах спортивної підготовки.

Кожен з етапів медичної реабілітації полягає у відновленні функції травмованого органу, а також у відновленні загальної і професійної працездатності спортсмена.

За даними Міжнародного олімпійського комітету, найбільш уразлива частина тіла у спортсменів – нижні кінцівки. На Олімпіаді в Пекіні 2008 року кількість травм нижніх кінцівок становила 55% від загальної кількості травм опорно-рухового апарату [6].

На основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури встановлено, що найбільшою травмою в цей період є колінний суглоб, на який припадає близько 50% патології опорно-рухового апарату, при цьому ушкодження менісків становлять від 49 до 92%.

Пошкодження менісків колінного суглоба зустрічається переважно у чоловіків 18-30 років і розвивається внаслідок непрямої травми. Медіальний меніск менш рухливий, ніж латеральний, тому що глибокі пучки колатеральної зв'язки великогомілкової кістки і край суглобової поверхні великогомілкової кістки міцніше зростаються з капсулою суглоба. Тому вона пошкоджується у 8-9 разів частіше, ніж бічна. Найпоширенішим механізмом ушкодження медіального меніска є різкий форсований поворот тулуба з фіксованою разом зі стегном ногою з одночасним розгинанням ноги в колінному суглобі. Також меніск може травмуватися при різкому присіданні, при зовнішньому відхиленні гомілки і внутрішньому повороті стегна. При такому механізмі ушкодження відбувається стиснення і роздавлення або розрив медіального меніска між суглобовою поверхнею стегнової та гомілкової кісток [5].

Пошкодження меніска колінного суглоба вимагає негайного звернення до лікаря. Пошкодження при відсутності належного лікування може призвести до згубних наслідків:

- відрив шматочка хряща;
- розпад суміжних гіалінових оболонок, що покривають поверхню кісток суглобів;
- порушення з'єднувального обладнання;
- атрофія м'язів;
- розвиток артрозу, артрити, артрити;
- кровотеча в порожнині;
- неправильне функціонування коліна тощо.

Програма реабілітації хворих із захворюваннями опорно-рухового апарату включає вправи, спрямовані на збільшення амплітуди рухливості окремих суглобів, локальні вправи для збільшення сили м'язів відповідно до зони ураження, при цьому залучаються всі групи м'язів до загальнозміцнювального навантаження [3].

Повна післяопераційна реабілітація спортсменів з короткостроковим лікуванням пацієнтів поділяється на три етапи відповідно до процесу загоєння, кожен з яких має своє завдання, засоби та методи:

- 1) ранній післяопераційний період (не більше 8-10 днів після операції);
- 2) період відновлення функції колінного суглоба та адаптації до побутових навантажень;
- 3) етап підготовки та відновлення присвячений підготовці до початкового етапу спортивної діяльності.

Як правило, відразу після операції розвивається запальний процес, вираженість якого залежить від травматичності оперативного втручання, реактивності суглоба тощо [1].

Одне з головних місць у комплексі загальнозміцнюючих заходів займає лікувальна гімнастика, яка спрямована на:

- профілактику атрофії м'язів (особливо атрофії підколінного сухожилля);
- профілактику деформуючого артрозу колінного суглоба;
- профілактику заростання пошкодженого меніска ушкодженої кінцівки (особливо після операції на ранніх термінах відновлення);
- профілактику контрактур і скутості колінного суглоба;
- запобігання утворенню внутрішніх спайок;
- скорочення часу відновлення рухової активності та працездатності спортсмена.

Узагальнюючи наведені дані, слід зазначити, що фізична реабілітація, яка є важливим елементом медичної реабілітації, характеризується розвитком своїх засобів і методів протягом багатьох десятиліть.

В даний час фізична реабілітація представлена комплексом засобів - лікувальна фізична культура, фізіотерапія, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія. Лікувальна фізична культура включає комплекси фізичних вправ за рахунок залучення опорно-рухового апарату - «умовно основного» апарату під час рухової діяльності. При цьому для створення оптимальних умов для роботи м'язів біологічно-рефлекторні і гуморально-регуляторні механізми залучають системи кровообігу, дихання і крові, забезпечують координацію та інтеграцію функцій усіх систем організму, покращують процеси адаптації тіла для

виконання рекомендованих фізичних зусиль. Тому виконання фізичних вправ задіює, тренує і розвиває не тільки опорно-руховий апарат, а й усі вегетативні системи, а також механізми нейрогуморальної регуляції. При цьому підвищуються функціональні можливості і працездатність організму, що важливо для всіх людей, особливо при хворобах.

Висновки. Важливим аспектом сучасної фізичної реабілітації є індивідуальний підхід до пацієнта, принцип поступового збільшення фізичного навантаження та систематичність виконання. Слід зазначити, що в наш час все більше лікарів і реабілітологів при комплексній медичній реабілітації враховують стать і вік пацієнта, що дуже важливо для досягнення позитивного ефекту від лікування. Важливий як психологічний фактор, так і мотивація пацієнта щодо запропонованого лікування.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Валеев Н.М. Відновлення працездатності спортсменів після травм ОРА: навчань. посібник / Н.М. Валеев. - М.: Фізична культура, 2009. 292 с.
2. Медична реабілітація в спорті: Керівництво для лікарів і студентів / Під заг. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецьк: "Каштан", 2011. 620 с.
3. Спортивна медицина Практичні поради. За ред. Р. Джексона. К.: Олімпійська література, 2003, С. 296–312.
4. Фізична реабілітація: підруч. для студентів вищ. учб. закл. / Під заг. ред. С.Н. Попова - 3-е вид., перероб. та доп. - Ростов-на-Дону. - М.: Фізична культура, 2005. 602 с.
5. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 13 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives, 2007, J. Athl. Train. vol.42, N.2, P. 311-319.
6. Renstrem P.A.F.Kh. Sportivnye travmy. Klinicheskaiia praktika preduprezhdeniia i lecheniia (Sports injuries. Clinical practice prevention and treatment), Kiev, Olympic Literature, 2003, 471 p.

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

К. Р. Діденко

*студентка факультету управління
Університет митної справи та фінансів*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПСИХІЧНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Анотація. У статті проаналізована фізкультурно-спортивна діяльність під час психічних перенавантажень студентів в системі університетів України. Розглянуті причини такого стану та напрями роботи з конкретними випадками.

Ключові слова: фізична культура, вищий навчальний заклад, спорт, психічне перевантаження, викладач.

Abstract. The article analyzes physical culture and sports activities during mental overload of students in the system of universities of Ukraine. The reasons for this situation and areas of work with specific cases are considered.

Key words: physical culture, higher educational institution, sports, mental overload, teacher.

Постанова проблеми. Фізична та рухова активність, спорт та здоровий спосіб життя є передовим елементом якісного життя для будь-якої людини. не залежно від віку або статі.

Одне з основних і перших завдань сучасного суспільства – це збереження та покращення психічного і фізичного здоров'я підростаючого покоління молодих людей, у тому ж числі це завдання лежить і на системі освіти. Добре самопочуття базується на конкретних чинниках: соціальні, екологічні, економічні, спадкові та інші. Проте серйозну роль все ж варто віддати навчальним закладам, перед якими і постає завдання ознайомити молодь із світом спорту, руховою активністю та здоров'ям і, як наслідок, заохочувати до вправ, до покращення власного самопочуття. На законодавчому рівні існує закон «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII, який визначає освіту, як основу інтелектуального, духовного, фізичного та культурного розвитку людини, як особистості в рамках її успішної соціалізації. Отже, можна підсумувати, що саме освіта, як культурний інститут, стає важливим елементом у визначенні стану фізичного, духовного і, безпосередньо, психічного стану студента [1].

Про актуальність проблеми також свідчать наукові аналізи стану здоров'я сучасної молоді. За інформацією Державної служби статистики України, «найпопулярнішими» хворобами для молоді сьогодні є наступні: захворювання органів травлення, органів дихання, травми та отруєння, захворювання нервової системи, захворювання шкіри і так далі [2].

Очевидно, що на стан і здоров'я студентів та учнів має вагомий вплив ціла низка чинників, а саме: збільшення кількості і якості стресових ситуацій, зміна і порушення звичного режиму дня, не завжди якісне та повноцінне харчування, недостатня рухова активність тощо. Таким чином, за дослідженнями Інституту гігієни імені О.М. Марзєєва НАМН України, у 2018 році лише від 9% до 45% здобувачів освіти визнавалися лікарями здоровими, а серед них середній і низький рівень здоров'я мали близько 30% людей. За результатами соціологічних і психолого-педагогічних спостережень, підтверджується стрімке поширення хвороб та закріплення патологій у студентів та учнів освітніх закладів. Як не дивно, особливо така тенденція виражена на перших курсах [3].

Вся перелічена інформація надихає до створення конкретних програм та напрямів для збереження і поліпшення здоров'я учнів та студентів, спершу на освітньому рівні, а, як наслідок, і на рівні всієї нації.

Мета статті. Визначити і проаналізувати вагу та вплив психічного стану студентів, молоді на рухову активність або заняття спортом. Прослідкувати динаміку стану здобувачів освіти, в залежності від дати досліджень. Розглянути вже зібрані статистичні та довідкові дані. Порівняти і вивчити точки зору різних професорів та педагогів.

Методи дослідження. Методикою дослідження виступає теоретичний аналіз статистичних даних, довідкової і наукової інформації, порівняння різних точок зору від вчених та педагогів, вивчення показників на різних часових проміжках.

Виклад основного матеріалу. Основний сенс рухової активності закладений в тому, що вона підвищує стійкість організму людини і конкретно студента до впливу цілої низки різних негативних зовнішніх факторів. Спорт і фізичні вправи стимулюють життєрадісність і зберігають бадьорість, як моральну так і фізичну. Отже, фізичні навантаження володіють сильною антистресовою дією.

Так, за даними О.С. Калашника: фізичне виховання – це направлений, конкретний процес, який поєднується з розумовим вихованням та освітою, метою якого є вибудовування в молоді кропіткого ставлення до власного здоров'я, розвиток також психічних якостей, та сприяння використанню фізичної культури, як творчих засобів, в організації здорового ритму життя [4].

Детальний розгляд проблем фізичного виховання, які надані в методичній літературі закордонних та вітчизняних спеціалістів показує, що психологи, медики і педагоги вважають саме контроль одним з найважливіших аспектів всього освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Таким чином, наприклад, Тимошенко О.В. зазначає, що процес оцінювання студентської молоді під час занять є одним з умов безпосередньо відвідування занять. Також Тимошенко наголошує на необхідності повного оцінювання активності на занятті, теоретико-методичну обізнаність, рухова підготовленість та інше. Доступність всіх нормативів стимулюють позитивне відношення студентів до занять, вважає педагог. Проте, чи позитивно впливає такий контроль на психічний стан учня. В даному випадку це досить індивідуальний показник і багато залежить від стану напруги психічного стану на момент занять, та вагомий внесок у результат ситуації вкладає рівень соціалізації учня на момент занять, адже всі нормативи і, безпосередньо, заняття відбуваються колективно [5].

Як противагу досить жорсткому і обмежуючому регламенту занять, представленому вище, можна протиставити заняття на свіжому повітрі, а особливо, колективні туристичні походи вихідного дня, вже не в рамках занять фізичною культурою.

Так, Ю. Ткаченко і Ю. Константинов запевняють, що такий захід на відкритому повітрі усуває психічне напруження студентів, надає заряд бадьорості та імунітету до зовнішніх подразників. Окрім цього, такі уроки заохочуватимуть студентів до відвідування занять або навіть до самостійного заняття спортом [6].

Під час всього походу, чи то довготривалий, чи короткостроковий, студент перебуває в затишній атмосфері і, що головне, в постійній фізичній, регульованій навантаженні. На нашу думку, такий захід можна характеризувати навіть як необхідний засіб в програмі освітнього процесу.

Як вже було зазначено вище, із приходом сучасного світу і технологій в наше життя, а особливо в життя молоді, почала спостерігатись тенденція до

зниження рухової активності, як наслідок, показників психічного стану, опорно-рухового апарату та здоров'я в цілому.

Дослідження Є. Захаріної довели, що рухова активність студентів ледь відповідає базовому рівню, найчастіше це саме низький рівень. Близько 82% студентів витрачають загальний час за добу на сон, відпочинок лежачи, перегляд телепередач/соціальних мереж, слухання музики і пересування по місту. Високий рівень рухової активності припадає лише на менш ніж 18% учнів [7].

Дедалі більше здобувачів вищої освіти приступають до виконання вправ і навчання як такого, вже в стані психічного перевантаження і тут, на наш погляд, важливим стає елемент підходу педагога до такого студента. На жаль, в головах дорослих людей і педагогів в тому числі, зберігається думка, що поки людина учень або студент, її не займають ніякі життєві і соціальні проблеми, студента спіткає безтурботне існування. Однак це геть не так. Навпаки, із приходом гаджетів і систем, які «полегшують» наше життя, занепад людини, а особливо дитини, в стан психічного розладу і напруги стає легким та вже звичайним процесом.

Окрім заходів по виведенню з цього стану або профілактичних мір, важливим постає також і підхід педагога до співпраці із студентами. Важливо відноситись уважно до стану учня і інформації, яку він передає вчителю з приводу свого самопочуття, в іншому випадку, вправи, які зазвичай приносять користь і укріплюють здоров'я стають його кривдниками та подразниками.

Висновки. Основне значення рухової активності полягає в підвищенні стійкості організму учня до дії цілого переліку подразників, які спіткають його на шляху навчання і пізнання світу. Фізичні вправи сприяють на нормалізацію психічного стану. Однак, чи сприяє цьому саме підхід педагога, зазначений в першій частині основного розділу? Не дивлячись на загальноприйнятну систему оцінювання студентів, необхідно прислуховуватись до учнів під час занять та намагатись надати кожному індивідуальний і водночас універсальний підхід.

Зовсім інший підхід розглядається в другій частині. Корисною ідеєю для емоційно-психічної розрядки і покращення самопочуття у студентів стають вправи на відкритому повітрі або походи вихідного дня. Таким чином студенти перебувають у фізичному, корисному навантаженні й, разом з тим, в теплій атмосфері, цікаво проводять час. Такі заходи безпосередньо впливають покращенню особистого стану і психічній розрядці.

На певному часовому проміжку фізичні вправи були обов'язковим і легким завданням для кожного учня, проте сьогодні, коли життя молоді наповнене сучасними технологіями, спорт відходить на другий план. Сьогодні показує жахливі результати досліджень по руховій активності студентів і на жаль, ніхто не може прогнозувати, як цей показник зміниться для наступного покоління. Отже, зараз це завдання постає перед педагогами навчальних закладів. Важливо розуміння сучасних викладачів до зміни цінностей в житті молоді. У випадку занять в незадовільному психічному стані, студент ризикує отримати погіршення самопочуття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38–39. С. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 25.10.2022)
2. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. (1). С. 24–27.
3. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни. Здоров'є ребенка. 2018. Т. 13. № 1. С. 1–10.
4. Калашник О. С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності / О. С. Калашник // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів. – 2011. – С. 69 – 75.
5. Тимошенко О. В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ / О. В. Тимошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. – К. – 2005. – Вип. 2. – С. 3–10.
6. Ткаченко Ю.А. Від туризму до здоров'я // Здоров'я та фізична культура. 2006. №26. С. 5–7.
7. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ «Українські технології». – 2004. – С. 124–127.

Науковий керівник: старший викладач А. Д. Черевко

Д. Є. Дорошенко

студент механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті проаналізована науково-методична література щодо формування здорового способу здобувачів вищої освіти. Виявлено основні шкідливі звички, причини їх появи у студентів та засоби, які попереджують вживання наркотиків, алкоголю, тощо.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, шкідливі звички.

Summary. The article analyzes the scientific and methodical literature on the formation of a healthy way of higher education students. The main bad habits, the reasons for their appearance among students and the means that prevent the use of drugs, alcohol, etc. have been revealed.

Key words: health, motor activity, bad habits.

Останнім часом формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти набули особливої популярності в наш час.

Здоров'я здобувачів вищої освіти – найважливіша передумова їх успішного навчання, розвитку, активного життя та надійна запорука майбутнього, здорового працівника країни. Сучасна наука виробила цілісний

погляд на здоров'я як певний феномен, що інтегрує його складові, а саме: фізичну, психічну, духовну та соціальну. Всі ці компоненти невіддільні один від одного. Вони тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини.

Відповідальне ставлення до власного здоров'я – актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я – головна цінність. Хоча деякі представники молоді свідомо нехтують своїм здоров'ям. Констатуємо, що ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а головне – для студентів вищих навчальних закладів, адже саме в цей час відбувається усвідомлення певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, інтересів та ідей. Тому проблема формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти залишається актуальною.

Для формування здорового способу життя студентів, науковці [8, с. 117]. проводили тестування студентів та дана оцінка показників фізичної підготовленості. Так, результати дівчат у 71,4% тестових нормативів відповідають «низькому», а у 28,6% – «нижче середньому» рівню. Розглядаючи отримані результати хлопців за даними тестувань розподілились наступним чином: 14,3% тестів хлопці відповідають «високому» рівню; 14,3% – «вище середнього»; 42,8% – «середньому»; 14,3% «нижче середнього» та «низькому» рівню також 14,3%.

Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів свідчать про низькі показники дівчат та середні показники хлопців. Це спонукає до перегляду змісту та методик викладання дисципліни «Фізична культура» з даним контингентом студентів.

Загальновідомо, рух є основною фізіологічною умовою зміцнення і збереження здоров'я. Правильно організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, запобігає захворюванням, зменшує вплив на організм шкідливих звичок і кількість асоціальних проявів і депресій, а також стимулює розвиток людини. і підвищує самооцінку.

Слід зазначити, що рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями життєво важливих органів і систем організму людини.

Фахівець [1, с. 172–173] концентрує увагу на тому, що ефективність процесу формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти залежить від таких важливих складових як:

- Спонування студентів до занять фізичними вправами.
- Ознайомлення їх із знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини і формування на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичним вихованням.
- Бажання самостійно займатися фізичними вправами.
- Створення фізично-позитивного настрою у ЗВО.
- Поступове введення в дисципліни фізичного спрямування, такі як туризм, фітнес, аеробіка та ін.

- Координація зусиль державних і громадських організацій, а також закладів вищої освіти щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді;

- Залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя.

- Розробка освітніх програм, тренінгів та курсів, спрямованих на формування життєвих навичок, що ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Отже, примусити здобувача вищої освіти в обов'язковому порядку дотримуватись певних навичок та вести здоровий спосіб життя неможливо, оскільки такий примус певною мірою можна розцінювати як втручання в особисті права особи.

Науковці наголошують, що найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я студентів мають шкідливі звички. У сучасному світі спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед молоді, вживання наркотиків, нікотину, алкоголю. Ця залежність різко погіршує стан фізичного та психічного здоров'я студента вищої освіти [6, с. 326–327].

За для виявлення причин, попередження та профілактики вживання наркотиків, алкоголю та нікотину є певні міжнародні стандарти, які регулюються UNODS та ВООЗ [4, с. 6–7].

Отже, здоровий спосіб життя – це певна діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідна умова поступального розвитку суспільства в усіх його напрямках. Важливе значення щодо здорового способу життя має організована боротьба зі шкідливими звичками, які дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я, скорочують тривалість життя.

Сучасні дослідники наполягають на тому, що у ЗВО «необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю соціальних цінностей здорового способу життя і сформувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистість, мотивація її поведінки та діяльності» [2, с. 34].

Наукові дослідження показують (ДУ Державний інститут сімейної та молодіжної політики) [7, с. 12], що більше ніж на 50% здоров'я людини визначається умовами та способом життя. Поняття «здоровий спосіб життя» включає різні складові, що стосуються всіх сфер здоров'я, а саме: раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальний руховий режим, повноцінний режим сну, загартовування, відсутність і викорінення шкідливих звичок, правильне дихання, оволодіння елементарними прийомами самоконтролю за станом здоров'я та охорони навколишнього середовища.

Однією зі складових здорового способу життя та його правильного формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не тільки стан здоров'я, але й пробуджує в людині бажання жити, рухатися, творити добро, бути активним членом здорового суспільства. У процесі навчання у студентів вищих

навчальних закладів необхідно постійно формувати не лише потреби, а й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не тільки спорт, змагання чи перемоги, а й спосіб підтримки духовного життя людини, її прагнення до вдосконалення та здоров'я.

Використання фізичної культури в навчальній програмі студента вищої освіти не посідає центрального місця в системі профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами навколишнього середовища, стресовими факторами та інших факторів, різко зменшується [2, с. 76–77].

Здоровий спосіб життя як форма активної фізичної життєвої діяльності людини включає в себе наступні основні шляхи: розпорядок дня (раціонально складений), раціональний режим праці та відпочинку, гігієна харчування, правильне дихання, повноцінний режим сну, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, масаж та фізичне загартування. Важливо, щоб студенти усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували в них потребу, адже фізкультура поступово зводиться до безглузвих фізичних вправ, взятих невідомо звідки. А звідси – зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність студентів до переходу до організації самостійних форм занять фізичною культурою.

Для успішного та успішного формування здорового способу життя у вищому навчальному закладі необхідно вирішити такі завдання:

- Згуртувати всю родину закладу вищої освіти для вирішення завдань щодо формування у студентів виховання здорового способу життя.

- Привести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність до стану здоров'я та психофізіологічних можливостей студентів.

- Здійснювати оздоровчий супровід навчально-виховного процесу, а саме передбачати такі напрямки роботи як: санітарно-гігієнічне обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика та корекція стану здоров'я студентів, профілактичні заходи [5, с. 29].

Найбільший вплив на свідомість здобувачів вищої освіти та суспільства загалом мають засоби масової інформації. Сучасні студенти сприймають його у всій величезній різноманітності. Оскільки медіа швидко розвиваються і відіграють дедалі зростаючу роль у нашому суспільстві, вони мають великий вплив на студентів. Воно може бути не стільки прямим, скільки непрямим. Це пов'язано з тим, наскільки студенти взаємодіють із самим джерелом і наскільки вони ставляться до нього.

Не менш важливим засобом попередження шкідливих звичок є засоби масової інформації, які, на жаль, найчастіше висвітлюють ці проблеми лише з одного боку – це реклама наркотичних, алкогольних напоїв.

А кампанії у ЗМІ щодо здорового способу життя студентів закладів вищої освіти, антинаркотична та антиалкогольна пропаганда серед студентів та молоді майже не проводяться. Серед впливових ЗМІ слід виділити спортивні телеканали та окремі телепрограми, що транслюють спортивні змагання, які є засобом агітації за здоровий спосіб життя.

Майже кожного року МОН надає рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та здорового способу життя серед студентської молоді, який є одним із пріоритетніших рекомендацій які є. А одним із заходів про попередження шкідливих звичок є організація заходів серед різних вікових груп це «Ми за здоровий спосіб життя!», цей захід проводиться як онлайн, так і офлайн.

Варто пам'ятати, що формування способу життя найбільше впливає на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, у свою чергу, закладає основу гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенціал.

Висновки. Проаналізував науково-методичну літературу, можна зробити такий висновок. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, підвищення продуктивності праці та зміцнення здоров'я, а саме: відмова від шкідливих звичок, загартовування та руховий режим.

Особливо важливе значення має здоров'я студентів вищих навчальних закладів, адже близько 75% захворювань дорослих є результатом неправильного способу життя в молодості. Іншим фактом є абсолютна безграмотність студентів щодо здорового способу життя та його цінності, тому необхідно створити певну систему, де б студенти мали можливість отримати кваліфіковані консультації щодо збереження здоров'я та його цінності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172–173.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К: КНЕУ, 2005. 104 с.
3. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1 (129). 2021. 123 с.
4. Міжнародні стандарти з профілактики вживання наркотиків. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist_zdorovy_i_sposib_zhyttia/mijnarodnistandartizprofilaktiki1.pdf
5. Несен Олена, Клименченко Вікторія. Оцінка фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. Харків. 2020. С. 114–118.
6. Рожко С.Г. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
7. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді // Біологічні дослідження – 2020: Збірник наукових праць. Житомир: 2020. 493 с.
8. Матеріали сайту «ДУ Державний інститут сімейної та молодіжної політики». Ставлення молоді України до здорового способу життя. Київ, 2010. 59 с. URL: <https://dismp.gov.ua/stavlennya-molodi-ukraini-do-zdorovogo-sposobu-zhittya/>

Науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Н. П. Мартинова

С. Дудченко

*студент факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДІСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація: У статті проаналізовано науково-методичну літературу та матеріали сайтів щодо порушеної теми. З'ясовано, що в умовах воєнного стану здобувачам освіти забезпечується право на освіту, гарантоване державою. У всіх закладах освіти, які підлягали дослідженню, освітній процес організовано з використанням технологій дистанційного навчання, більшість учнів мають доступ до освітнього процесу. Виявлено, що Міністерством ставиться завдання – охоплення освітнім процесом усіх українських дітей, незалежно від їх місцеперебування, та надати їм можливість навчатися за українськими програмами і підручниками. Зроблено висновки, що фізична активність і методи релаксації можуть бути безцінним інструментом, який допоможе студентам залишатися спокійним і здоровим у цей час.

Ключові слова: фізична культура, військовий стан, дистанційне навчання, практичні заняття, психо-фізичне здоров'я.

Summary: The article analyzes the scientific and methodical literature and website materials on the topic in question. It was found that under martial law, the right to education guaranteed by the state is provided to those seeking education. In all educational institutions that were subject to research, the educational process is organized using distance learning technologies, most students have access to the educational process. It was revealed that the Ministry sets itself the task of covering the educational process of all Ukrainian children, regardless of their location, and providing them with the opportunity to study according to Ukrainian programs and textbooks. It is concluded that physical activity and relaxation techniques can be an invaluable tool to help students stay calm and healthy during this time.

Key words: physical culture, military status, distance learning, practical classes, psycho-physical health.

Військова злість, розпочата російською федерацією проти України 24 лютого 2022 року, стала викликом для виживання, суверенітету та єдності нашої країни. Основними завданнями, що стоять перед освітньою сферою, є:

1. Загроза життю та здоров'ю учасників освітнього процесу та обмеження доступу до базових потреб людини.
2. Масове знищення освітньої інфраструктури: знищення об'єктів освітніх установ, навчально-матеріальних та технічних баз, навчально-виробничих баз.
3. Вимушене масове переміщення учасників освітнього процесу всередині та за межі України, що спричинило значне випадання лав претендентів на освіту, педагогічних та педагогічних кадрів.
4. Загострення проблеми доступу до освіти для школярів та порушено безперервність освітнього процесу.

5. Втрата адміністративного та освітнього контролю на тимчасово окупованих територіях або в районах активних бойових дій. Примусова переорієнтація українських здобувачів освіти на російські курси, підручники, примусовий перехід на російське навчання.

6. Зменшення видатків державного та місцевого бюджету на освіту.

7. Забезпечити розвиток приватної освіти у дошкільній освіті, загальній середній освіті та позашкільній освіті [5, с.12].

Українська освітня система опинилася в нових реаліях функціонування, а освітні управління стикаються з проблемами, які досі ніхто не вирішував. З першого дня війни Міністерство освіти і науки (МОН) України продовжило роботу щодо забезпечення постійного зв'язку з керівниками обласних управлінь освіти та вищими навчальними закладами.

У новій реальності опинились заклади професійної (професійно-технічної) (ЗП(ПТ)О), фахової передвищої (ЗФПО) та вищої освіти (ЗВО), студенти та викладачі, які поповнюють лави Збройних Сил України (ЗСУ) і територіальна оборона. Деякі професори навіть продовжують навчати студентів на передовій.

У військових умовах МОН робить усе можливе, щоб забезпечити стабільність освіти та викладання, створює безпечні умови для учнів і студентів, викладачів, а також підтримує тих, хто змушений виїхати за кордон чи у безпечніші райони. Україна, продовжуватиме системне реформування освіти на всіх рівнях. Враховуючи важливість цих завдань, команда Міносвіти розробила перелік ключових пріоритетів політики у сфері освіти, своєчасне виконання, яких дозволить мінімізувати втрати освіти та забезпечити сталість освіти в країні [2].

Так, відповідно до норм за Статтею 15 Закону України «Про правову систему воєнного стану» передбачено, що повноваження органів місцевого самоврядування, особливо щодо адміністративних та навчальних закладів, передаються до військової адміністрації населених пунктів відповідної території. Центральна влада продовжує реалізовуватися. МОН залишається головним органом системи центральних органів управління, що забезпечує формування та реалізацію державної політики в сферах освіти та наукової, науково-технічної та інноваційної діяльності, трансферу технологій та формування національної політики у сфері реалізації. Держава здійснює нагляд (контроль) за діяльністю закладів освіти, підприємств, установ та організацій, які надають освітні послуги або провадять іншу діяльність, пов'язану з наданням таких послуг, незалежно від їх належності та форми власності.

Тому в період дії воєнного стану МОН продовжує реалізацію державної політики у сфері освіти в умовах нової ситуації, забезпечуючи доступність та безперервність освітнього процесу. У перший день повномасштабної війни, 24 лютого 2022 року, МОН № 229 видало «Наказ про створення Центру воєнної обстановки МОН», який уможливив функціонування консалтингового агентства на період воєнного стану. Основним завданням Ситуаційного центру МОН є забезпечення діяльності Міністра освіти і науки України на період дії воєнного стану. З початком війни МОН створило інституційно-правову базу для забезпечення навчання в складних умовах, створених збройною агресією

Російської Федерації проти України. Також МОН розробляє деякі важливі рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Зокрема, рекомендовано ЗП(ПТ)О організувати вивчення теоретичної частини освітньої програми за методиками дистанційного навчання, що не потребує відвідування закладів освіти її здобувачами й педагогічними працівниками [1].

Практична частина (виробниче навчання та виробнича практика) рекомендує використовувати навчальні майстерні, лабораторії, навчальні майданчики та спеціально відведені місця корпоративної практики. У разі неможливості організації практичної підготовки здобувачів П(ПТ)О у звичайному режимі необхідно створити можливість проходження навчання з використанням методів дистанційного навчання, що є тією самою практичною частиною навчання, яке не може здійснюватися дистанційно, мають бути перенесені на період після скасування воєнного стану.

Концепція щоденного розвитку спорту в закладах освіти, затверджена спільним наказом МОН та Мінмолодьспорту від 27 жовтня 2021 року № 1141/4088, передбачає принципову зміну ставлення до освіти у сфері «спорт», формує організацію масового спорту в закладах освіти та новий підхід до оздоровчої роботи, запроваджує персональну відповідальність керівника закладу освіти за розвиток фізичного виховання тощо.

Експертні дослідження, опитування та оцінки, а також аналіз фактичного досвіду роботи дозволили визначити найважливіші напрямки вдосконалення фізичної, вольової та моральної підготовленості підростаючого покоління. Продовжується робота на рівні організованої спільноти вчених і спеціалістів з відповідними науково-прикладними проектами. Зокрема, готовий до реалізації прикладний науково-дослідний проект «Проектування систем оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді із застосуванням інформаційних технологій». Його впровадження дасть змогу створити ефективні механізми збору, оцінок, управління та вдосконалення фізичної підготовленості української молоді на всіх етапах навчального процесу.

Особливу увагу приділено методам, матеріалам, техніці та організації фізичної культури та фізичного процесу. Проведено форум «Здорова Україна», круглий стіл «Новій українській школі – нова фізична культура», цикл методичних семінарів для всієї України та практичний освітній марафон для вчителів фізичної культури пілотних шкіл НУШ, загальноосвітніх шкіл, професійно-технічних, професійних дошкільних та вищих навчальних закладів та вчителів фізичної культури різних регіонів країни. З метою оптимізації пошуку актуальної інформації та використання навчально-методичних матеріалів у навчальному процесі на сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», створено розділ «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи».

Зміни в організаційних умовах навчального процесу сприяли розробці новітніх спортивних курсів і методик навчання, особливо в дистанційних форматах, щоб надихнути українську молодь на розвиток здорового способу життя, розуміння європейських цінностей та відстоювання національних

інтересів. Багато громадських організацій реалізують цей підхід у навчальних закладах у співпраці з МОН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України. Сучасні методики, враховуючи воєнні та повоєнні реалії, ефективно та безпечно повертають до повноцінного навчального процесу – усе це можливо лише за умови відновлення системи освіти та підвищення кваліфікації вчителів. Співпраця Національного університету «Інститут модернізації змісту освіти», Спорткомітету МОН України та ГО Ukraine Active спрямована на реалізацію проекту з проведення освітніх заходів для вчителів фізичної культури. Щотижневі всеукраїнські семінари-практикуми, практичні освітні марафони, вебінари та нетворкінг допомагають створити освітню екосистему для вчителя фізичної культури, де б він не був [5, с. 93].

У фізичному вихованні прийнято комплексно підходити до формування та розвитку фізичної підготовленості та рухових якостей, вдосконалювати фізичну та психічну підготовку до активного життя, формувати пріоритети оздоровчої рухової активності, забезпечувати добре всебічний розвиток особистості студента. Розроблена модель реалізації освітніх програм дисциплін циклу «Фізична культура та спорт» з урахуванням застосування технологій електронного навчання та дистанційної освіти включають:

1) усі навчальні курси проводяться з використанням сервісів та ресурсів платформи Teams, рекомендованих для відео-конференцій (лекції, семінари, консультації, практичних занять тощо);

2) платформа електронного інформаційно-освітнього середовища Teams для розміщення навчально-методичних матеріалів (матеріал та структуровані поради щодо організації самостійних занять та відеоконспекти фізичних вправ, зразки тестів і питань для усного та письмового опитування, що проводяться на секціях, зразки «Щоденників самоконтролю», методика проведення функціональних проб, фізичні та технічні вимоги – тактична підготовка) збереження робіт студентів, тестування занять і контрольних заходів;

3) організація відеоконференцій, використання викладачами постійних ідентифікаторів для індивідуальних занять. Всі навчальні курси проводяться згідно з розкладом. Якщо під час змагань виникне повітряна тривога, заняття буде призупинено, а всі учасники повинні подбати про своє життя та перейти у бомбосховище;

4) викладач заздалегідь спланує курс і визначить правила поведінки. Кожне заняття починається з відеоконференції, під час якої необхідно представити правила навчання, надати необхідні теоретичні матеріали та завдання, відповісти на запитання студентів;

5) чи потрібне друге, третє тощо підключення (відеоконференція) для даного уроку, визначає вчитель, виходячи з типу уроку та його поурочного планування (лекції, семінари, контрольні, вправи тощо), онлайн-режим, що дозволяє використовувати відео-доповіді до практики самостійної роботи з теми курсу [3].

Згідно з внесеними корективами, підсумковий контроль з дисципліни визначається за такими показниками:

1. Оцінка відвідування (включаючи участь у тренувальних (психофізичних) і спортивно-масових заходах, що відбуваються в період війни);

2. Фізичні знання: теорія, методика, практика та організаційне оцінювання (тести, усні та письмові опитування, експертна оцінка щоденників самоконтролю)

3. Оцінювання результатів фізичної підготовки (критерії проходження), письмові (творчі) роботи (тимчасові звільнені) або врахувати динаміку зростання фізичної підготовленості (індивідуальний підхід для врахування захворювання студента).

4. Оцінка проводиться за результатами техніко-тактичної підготовки та виконання індивідуальної комплексної фізичної підготовки. Забезпечити фізіологічне та методичне підвищення функціональної та фізичної готовності [4].

Одним із основних критеріїв обґрунтованості побудови процесу фізичного виховання у ЗВО є динамічна зміна рівня фізичних якостей студентів у процесі навчання.

Оцінка рівня та динаміки підготовленості студентів здійснюється на контрольних заняттях за результатами затверджених кафедрою обов'язкових та додаткових перевірок фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Висновки. Проаналізував існуючі джерела, можна зробити такі висновки. Обговорюється конкретна ситуація організації дистанційного навчання дисципліни «Фізична культура» за умов обов'язкової дистанційної або часткової дистанційної форми навчання в залежності від області України та визначається характеристика підсумкового контролю з дисципліни. Рекомендується провести подальші дослідження для визначення найбільш сприятливих і поширених освітніх платформ дистанційного навчання. Фізична активність і методи релаксації можуть бути безцінним інструментом, який допоможе студентам залишатися спокійним і здоровим у цей час. Можна зробити висновок, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю. Подальші дослідження в цьому напрямку будуть зосереджені на детальному розгляді та аналізі реальних навчань, які можуть бути використані в умовах війни.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України про «Про правовий режим воєнного стану». [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

2. Матеріали сайту МОН України. Поширені запитання відповіді про вищу освіту. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/poshireni-zapitannya-vidpovidi-pro-vishu-osvitu>

3. Матеріали сайту «На урок». Від офлайну до онлайн: адаптуємо план уроку до потреб дистанційного навчання. [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/post/vid-oflaynu-do-onlaynu-adaptuemo-plan-uroku-do-potreb-distanciynogo-navchannya>

4. Матеріали сайту управління освіти Київського району Харківської міської ради. Дистанційне навчання. [Електронний ресурс]. URL: <http://kievskiy->

ruo.edu.kh.ua/navchaljnovihovnij_proces/zagaljna_serednya_osvita/distancijne_navchannya/

5. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно–аналітичний збірник. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analitics.zbirn-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.22.08.2022.pdf>

Науковий керівник: доцент Н. П. Мартинова

А. В. Зайченко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті було вивчено сутність та поняття оздоровчих технологій. Теоретично досліджено функції та особливості застосування оздоровчих технологій у сфері фізичного виховання та спорту під час навчального процесу. Також, було досліджено окремі пов'язані з темою поняття: культура здоров'я та здоров'язбереження.

Ключові слова: оздоровчі технології, здоров'язбереження, фізична культура, культура здоров'я, функції оздоровчих технологій, фізичне виховання.

Summary. The article studied the essence and concept of health technologies. The functions and features of the use of health technologies in the field of physical education and sports during the educational process are theoretically investigated. Also, separate concepts related to the topic: health culture and health care were considered.

Key words: health technologies, health care, physical culture, health culture, functions of health technologies, physical education.

Актуальність теми даного дослідження полягає в тому, що оздоровчі технології є невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу, включаючи фізичне виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які наразі інтенсивно розвиваються. Практичним виявом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми та гімнастики, створені, як правило, на основі різних за характером видів рухової активності.

За результатами досліджень, наразі спостерігається закономірна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей і підлітків. Таке становище обумовлено погіршенням екологічної ситуації, неправильним способом життя, низьким рівнем санітарно-гігієнічної культури, а також недостатньою руховою активністю.

Оздоровчими технологіями називають систему заходів з охорони та зміцнення здоров'я вихованців, учнів та здобувачів, яка враховує значні

властивості освітнього середовища та обставини життя, що впливають на їхнє здоров'я. Система заходів, що містить зв'язок та взаємодію всіх компонентів освітнього середовища, націлена на збереження здоров'я на всіх етапах його навчання та розвитку. Під оздоровчими освітніми технологіями в більш повному значенні приймаються технології, впровадження яких в освітній процес йде на користь здоров'ю. Метою оздоровчої освітньої технології є створення педагогічних умов, що сприяють збереженню та зміцненню духовно-морального, психічного, суспільного, фізіологічного самопочуття, що відбиваються на їх успішності у навчанні та культурі поведінки [4].

У вузькому значенні під оздоровчими технологіями слід розуміти систему заходів, спрямованих на оптимізацію навчального процесу з метою корекції негативних тенденцій, пов'язаних із підвищеними розумовими навантаженнями, сильною психоемоційною напругою, нестачею рухової активності.

Розглядаючи оздоровчі технології у навчальному середовищі та у фізичному вихованні, наголосимо на таких аспектах, як особиста гігієна та режим дня. До особистої гігієни можна віднести вимоги щодо догляду за шкірою, зубами, волоссям, за змістом у чистоті та порядку одягу, взуття, житла. З метою правильного розвитку та функціонування організму дуже важливо приділяти увагу режиму дня, що передбачає чіткий розпорядок часу протягом доби.

Фізичне виховання має реалізовуватися через урочні форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня; позакласні неакадемічні форми занять (спортивні секції, заняття у спортивних школах, самостійні заняття); спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи [5].

Для успішного формування навичок здорового способу життя на заняттях з фізкультури та у позанавчальній діяльності навчальний заклад стає тим ядром, навколо якого об'єднують свої зусилля інші установи соціуму, здійснюючи комплексний системний підхід в організації здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на збільшення інтересу учнів до здорового способу життя, що допомагає розвитку особистісного потенціалу.

Дослідження, проведене Гуцовою Л. О., показало, що найбільш частими в застосуванні під час освітнього процесу учнів початкової школи є такі оздоровчі технології, як фізкультхвилинка, ранкова гімнастика, пальчикова гімнастика, звукова гімнастика, музикотерапія, ароматерапія, ігрова терапія, арт-техніка, дихальна гімнастика, уроки на природі, вправи-енергізатори, відвідування басейну, дельфінотерапія, день здоров'я.

Фізкультхвилинки та ранкова гімнастика сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, що підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору й слуху, з утомлених від письма пальців.

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи знайомі дітям і легкі для виконання. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися й розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів [1].

Також, оздоровчою технологією, що набула поширення в усьому світі, є ритмічна гімнастика, що сприяє бадьорості, здоров'ю та м'язовій радості, а також підвищує тонус нервової системи. Ритмічна гімнастика є частиною аеробіки, тренуючи дихальну систему і забезпечуючи організм необхідною кількістю кисню. Вона включає необмежений вибір рухів, що впливає на всі частини тіла, стимулюючи розвиток багатьох фізичних якостей, таких як: спритність, гнучкість, витривалість, пластичність.

Вищенаведені технології не потребують особливих умов та обладнання, завдяки чому їх можна використовувати в будь-якому навчальному середовищі.

Новітньою є методика фітбол-гімнастики, серед переваг якої є простота в застосуванні та емоційне задоволення дітей під час виконання вправ. Фітбол-гімнастика передбачає виконання гімнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру, кольору та конфігурації. Доведено, що виконання вправ з м'ячем сприяє активізації спільна робота рухового, зорового і тактильного аналізаторів. Рухові дії з гімнастичними м'ячами зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, але головне формують навички правильної постави. Крім того, така діяльність сприяє вдосконаленню функцій рівноваги і рухового контролю, а також зміцненню та розслабленню груп м'язів і можуть бути використані для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Фітбол-гімнастика також є частиною кольоротерапії, адже колір обраного м'яча має вплив на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини. Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з дітьми як на заняттях з фізичної культури, фізкультурпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах тощо, так і на прогулянках.

Кольоротерапія є методом психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. Під час кольоротерапії можна використовувати природні, а також будь-які кольорові дидактичні матеріали з паперу, тканини, пластмаси, олівці і фарби, кольорові кульки, тісто, глину тощо.

У результаті численних досліджень науковці дійшли до висновку, що під час осінньо-зимового та весняного періодів організм дитини є найбільш вразливим у результаті авітамінозу. Одним з видів оздоровчих технологій, що сприяє запобіганню авітамінозу та зміцненню імунітету, є фіто- та імунокорекція, що проводяться з застосуванням фіточаїв з липи, шипшини, ехінацеї, ромашки, горобини. Для проведення вищезазначених процедур необхідно облаштувати спеціальний фітобар із заздалегідь заготованими травами.

Також, ефективною є ароматерапія з застосуванням масел чайного дерева, евкаліпту, лимону, сосни, піхти, які також можна додати до фітобару. Перевагою наведеної технології є захист організму від бактерій та грибків, а також позитивний вплив на обмін речовин і керування біохімічними процесами

Існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте, кожен вчитель чи педагогічний колектив в цілому, використовуючи у діяльності інноваційні технології, має обов'язково радитися з медичними працівниками, психологами, знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми. [6]

Висновки. Отже, у статті було досліджено, що наразі оздоровчі технології прищеплюють підростаючому поколінню цінності здорового способу життя. Завдяки цьому виду технологій з'явилася можливість проводити моніторинг розвитку учнів, підбирати тренувальні комплекси враховуючи рівень їхньої фізичної підготовки та протипоказання, а також сформувати їхню зацікавленість у веденні здорового способу життя та виконанні фізичних вправ. Серед найбільш поширених та простих у застосуванні оздоровчих технологій в освітньому процесі учнів початкової школи є ранкова гімнастика, фізкульт-хвилинки, ритмічна гімнастика та кольоротерапія, що сприяють фізичному та психічному розвитку дітей. Серед новітніх оздоровчих технологій дослідники виділяють фітбол-гімнастику та імунокорекцію, що мають велику ефективність, проте потребують додаткового обладнання, через що вони тільки набувають поширення. Таким чином, наразі оздоровчі технології, що постійно вдосконалюються, є ваговою частиною навчального процесу. Вони набули найширшого застосування на заняттях з фізичної культури, сприяючи покращенню фізичного та психоемоційного стану учнів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. С. 1–4.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручник / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. 424 с.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов. – К., 2004. 808 с.
4. Черненко О.Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / О.Є. Черненко. – Запоріжжя., ЗДУ, 2004. 54 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
6. Федій О. А. Підготовка педагогів до використання засобів естетотерапії: теорія і практика : [монографія] / О. А. Федій. – Полтава : ПНПУ, 2009. 404 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

С. В. Кашперова

*студентка факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація: У статті розглянуто особливості аналізу та підбору харчовального раціону спортсмена як одного з найважливіших чинників, що впливають на якість тренувального процесу. Важливість визначення дефіцитів мікроелементів та вітамінів перед початком складання плану харчування.

Проаналізовано необхідність вживання достатньої кількості поліненасичених жирних кислот для стимуляції адаптаційного процесу. Додається рекомендований перелік продуктів для складання щоденного раціону.

Ключові слова: раціон харчування, адаптаційний процес, поживні речовини, добова потреба, питний режим, збалансованість.

Summary: The article examines the peculiarities of the analysis and selection of an athlete's diet as one of the most important factors affecting the quality of the training process. The importance of identifying micronutrient and vitamin deficiencies before starting creation of a nutritional plan. The need to use a sufficient amount of polyunsaturated fatty acids to stimulate the adaptation process was analyzed. A recommended list of products for making up a daily diet is attached.

Keywords: diet, adaptation process, nutrients, daily requirement, drinking water regime, balance.

Актуальність дослідження. На сьогодні система підготовки спортсмена характеризується високими тренувальними навантаженнями, що можуть перевищувати 8 годин на день. Сумарний річний об'єм роботи в різних видах спорту оцінюється приблизно в 1300-1500 годин. Наприклад, у лижників-гонщиків спеціалізованої підготовки кількість тренувальних днів на рік досягає 311 [4].

Такі високі навантаження обумовлюють значні витрати енергоресурсів, вивільнення мінеральних речовин та вітамінів. Це в свою чергу може слугувати причиною сповільнення адаптаційних процесів та зменшення працездатності. Тому основним напрямком удосконалення сучасної підготовки професійних спортсменів є саме пошук чинників відновлювальних перебудов організму, які б покращували ефективність тренувального процесу. Основним методом регулювання біохімічних процесів, що на пряму пов'язанні з адаптацією, є раціональне харчування.

Мета дослідження: дослідити вплив раціону на якість тренувального процесу професійних спортсменів; вивчити розподіл харчових продуктів на групи відповідно до джерел вітамінів, мінеральних речовин, антиоксидантів; запропонувати перелік продуктів для складання раціону.

Методи дослідження: у роботі застосовано ряд загальнонаукових методів, таких як синтез, емпіричний аналіз, індукція, використано системно-структурний підхід, який полягає у виділенні елементів, вивченні їх властивості та встановленні стійкі зв'язки між ними.

Отримані результати дослідження. В 2021 році вчені Університету Мічигану провели дослідження, де з'ясували вплив вживання певних продуктів на тривалість життя [5]. У складі експериментальної групи були як професійні спортсмени, так і звичайні люди. Провівши аналіз, науковці прийшли до таких висновків – вживання хот-догу забирає 36 хвилин з довготривлості життя людини, а от запечений лосось на обід навпаки – додає близько 13 хвилин. Проте, найбільш цікавими були результати у групі досліджуємих спортсменів. Було зазначено пряму кореляцію між вмістом поліненасичених жирних кислот у продуктах, що вони вживали, та витривалістю під час тренувального процесу у годинах. Це доводить важливість правильного підбору раціону.

В минулому десятиріччі було встановлено, що у спортсменів різної кваліфікації при виконанні схожої за інтенсивністю та об'ємом роботи, ефективність використання енергії збільшується з ростом майстерності [2]. Біохімічні та фізіологічні механізми цього явища, ймовірно, пов'язані з оптимізацією енерговитрат у всіх системах організму, що активно адаптується до виконання зазначеного фізичного навантаження. З цього можна зробити висновок, що енергоємність добового раціону повинна відрізнятися відповідно до віку та досвіду спортсмена.

Проте, перш ніж почати оцінювати енергоємність раціону, варто з'ясувати різновиди поживних речовин, їх роль в клітинному циклі та відмінності за хімічним складом. Враховуючи усі особливості тренувального процесу, найкраще умовно поділяти усі харчові продукти на шість основних груп [1]:

- молоко і молокопродукти: сир, творог, кефір та ін.
- м'ясо, риба, птиця, яйця і продукти, які виготовлені з них.
- хлібобулочні вироби, крупи, макаронні вироби, борошно, кондитерські вироби, картопля.
- вершкове масло, інші тваринні жири, рослинні масла
- овочі
- фрукти, ягоди, плодово-ягідні соки.

Власне, розглянемо детально кожную групу. Продукти 1 і 2 груп – це найважливіші постачальники повноцінного тваринного білку, який добре засвоюється. Його частка у загальній білковій частині раціону спортсмена повинна становити не менше 50%, адже саме тваринний білок забезпечує організм необхідними амінокислотами. Найкращим вибором для спортсменів серед м'яса є саме білі види: курятина, індичатина, качатина і м'ясо диких птахів. Вживання червоних видів м'яса варто обмежувати через ризик появи раку товстої кишки та підвищення вмісту гомоцистеїну в плазмі крові, що в свою чергу сприяє утворенню атеросклеротичних бляшок. Серед риби необхідно надавати перевагу жирним видам, такі як макрель, оселедець, лососеві. Вони є джерелом природнього вітаміну Д та Омега-3 (поліненасиченні жирні кислоти), що зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань та депресивних епізодів.

Окремої уваги потребує молоко. Більшість досліджень, присвячених джерелам білка та відновленню після тренувань, проводилися на молоці/казеїні. Було показано, що молоко тваринного походження покращує механізм відновлення та зменшує пошкодження м'язів. З'являється все більше і більше досліджень, які висвітлюють схожі ефекти відновлення при використанні соєвого молока, але лише деякі альтернативи молоку можуть зрівнятися з повним набором поживних речовин, які містяться в природному молоці.

Перейдемо до розгляду третьої групи. Основне призначення продуктів третьої групи – це забезпечення організму енергією, оскільки вони містять багато вуглеводів. Рекомендується основну кількість вуглеводів вводити в їжу у вигляді складних вуглеводів, джерелами яких є крупи, хлібобулочні та макаронні вироби з твердих сортів пшениці, борошно, молода картопля або батат. Складні вуглеводи – це умовна назва вуглеводів з низьким глікемічним індексом. Їх головна

відмінність – повільне засвоєння. Складні вуглеводи сприяють правильному травленню, не призводять до стрибків інсуліну в крові, а це означає подовження періоду «насичення» і витривалості спортсмена [6].

Жири тваринного та рослинного походження належать до 4 групи. Біологічна цінність жирів обумовлена, перш за все, їх високою енергетичною цінністю і вмістом поліненасичених жирних кислот (ПНЖК). На жаль, ПНЖК не синтезуються в організмі, але щодня витрачаються на підтримку роботи мозку, підтримку серцево-судинної та імунної системи. Вони знижують рівень холестерину і перешкоджають розвитку атеросклерозу, знижують артеріальний тиск, покращують кровообіг і перешкоджають появі аритмій, зменшують запальні процеси, перешкоджають розвитку артритів і радикулітів, покращують живлення тканин і клітин. Тому дуже важливо, щоб ці кислоти регулярно і в достатній кількості надходили в організм людини з їжею або харчовими добавками. Основними постачальниками ПНЖК є сире насіння кунжуту, соняшнику та гарбуза; нерафінована соняшникова, кукурудзяна, соєва, кунжутна олія, масло виноградних кісточок; сирі кедрові горіхи, фісташки та арахіс, авокадо. Разом із жирами до організму надходять найважливіші жиророзчинні вітаміни: А, D, Е. Тому частка рослинних масел у раціоні спортсмена повинна становити 20-25% від всіх жирів їжі [1].

П'ята і шоста групи продуктів, які представлені овочами й фруктами, є найважливішими джерелами вітамінів С, Р, Е, деяких вітамінів групи В, каротину – провітаміну А, мінеральних солей, мікроелементів. Проте вибір фруктів для раціону спортсмена повинен залежити не тільки від хімічного складу, а й від вмісту цукру та калорійності. Наприклад, у період великих навантажень спортсменам радять обмежити вживання винограду та бананів через високе співвідношення цукру на грам продукту та надати перевагу кисло-солодким ягодам.

При складанні добових раціонів потрібно, перш за все, провести аналіз та попередньо оцінити потреби спортсменів у харчових речовинах і енергії. Продукти повинні підбиратися з урахуванням дефіцитів вітамінів, мікроелементів та інших біологічно-активних речовин. Для цього необхідно завчасно здати загальний аналіз крові, сечі, визначити глікемію в крові натщесерце, рівень вітаміну D (25-ОН), вітаміну В12, йоду, селену – як найбільш розповсюджені дефіцитні стани [3].

Також варто зазначити, що міра потреби спортсменів у харчових речовинах в окремі періоди тренувального процесу залежить від структури та метаболічних характеристик навантажень, які застосовуються. Так, відомо, що тренування в глибокому анаеробному режимі (розвиток мускулатури та набір м'язової маси) характеризується високим рівнем молочної кислоти в крові, некомпенсованим ацидозом і високим рівнем сечовини. Тренування у змішаному аеробно-анаеробному режимі (жиропалювання та зміцнення серцево-судинної системи) може супроводжуватися більш низьким рівнем лактату, компенсованим ацидозом і неповним використанням лужних речовин [7]. Отже, харчування під час роботи в аеробному режимі потребує підвищеної енергетичної цінності їжі ніж під

час змішаного режиму. Це ще один аспект, який варто враховувати в процесі підбору раціону.

Останнім фактором є диференціація харчування відносно статі. А саме особливості режиму та раціону харчування дівчат і жінок. Потрібно пам'ятати, що залізодефіцитна анемія зустрічається у 30% жінок, а серед спортсменок ця цифра ще більша. Тому жінкам варто збільшити вживання печінки та субпродуктів, у випадку дефіциту, підтвердженого лабораторними дослідженнями, звернути увагу на добавки із вмістом заліза синтетичного походження [3].

Висновки. Під час організації харчування спортсмена – важливого засобу відновлення фізичної і розумової працездатності – потрібно враховувати всі сторони взаємодії їжі та живого організму. Необхідно за допомогою лабораторних досліджень з'ясувати наявність тих чи інших дефіцитних станів у спортсмена та надалі шляхом індивідуальних коригувань відповідно до аналізів підбирати раціон. При складанні плану харчування опиратися на груповий поділ усіх продуктів, додавати позиції з урахуванням відсоткового співвідношення кожної групи в раціоні. Звернути увагу на додаткові аспекти, такі як стать, вік спортсмена, географічне розташування та вид превалюючих тренувань.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні питання розвитку силових видів спорту : навч.-метод. посібник – Львів : Львівський держ. ун-т фіз. культури, кафедра атлетичних видів спорту, 2020. 48 с.

2. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

3. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.

4. Kozlova E, Mohammed Fahmi R. Competitions of highly skilled track and field athletes within annual preparation system. Science in Olympic Sport. 2019; 1:10-16. DOI:10.32652/olympic2019.1_2

5. School of public health. University of Michigan. [Електронний ресурс]. <https://sph.umich.edu/pursuit/2021posts/individual-dietary-choices-can-add-or-take-away-minutes-hours-years-of-life.html>

6. Training and Conditioning. [Електронний ресурс]. <https://training-conditioning.com/article/calculating-energy-needs/>

7. Wikipedia [Електронний ресурс] https://uk.wikipedia.org/wiki/Анаеробні_вправи

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Т. А. Глоба

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ТА СУЧАСНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ОЛІМПІЗМУ

Анотація: В даній статті було розглянуто виникнення поняття олімпізму, розвиток олімпізму, як складової життя людини. Проаналізовано фундаментальні принципи олімпізму та феномен олімпізму, як універсальний підхід до організації власного життя.

Ключові слова: олімпізм, олімпійські принципи.

Summary: This article considered the emergence of the concept of Olympism, the development of Olympism as a component of human life. The fundamental principles of Olympism and the phenomenon of Olympism as a universal approach to organizing one's life have been analyzed.

Key words: Olympism, Olympic principles.

Актуальність. Філософські концепції олімпізму є одним із можливих принципів організації навчального процесу та планування власного життя. Актуальність даної статті полягає у різноплановому аналізі витоків олімпізму та взаємозв'язок його принципів з різними сферами життя людини.

Основні дослідження й публікації. Основні дослідження з даної теми були проведені такими вченими, як В. Єрмолова, С. Матвеев, Я. Щербашин, М. Булатова, Л. Радченко та інші. В цих роботах було окремо висвітлено основну концепцію олімпізму та акцентовано увагу на важливості та методах впровадження принципів олімпізму в шкільне навчання. Труднощі при розробці даного питання були спричинені недостатньою кількістю інформації, щодо втілення принципів олімпізму в сучасному житті.

Мета дослідження. Всебічний аналіз концепції олімпізму, встановлення взаємозв'язків між основними концепціями олімпізму та сучасними життєвими принципами.

Виклад основного матеріалу. Генезис олімпізму починає формуватися до VIII століття до н. е у Стародавній Греції. Одною із центральних концепцій життя стародавніх греків була агоністика – принцип змагального характеру поведінки, який спонукав до вдосконалення в різних сферах життя з метою досягнення найкращого результату, власного визнання й примноженню слави міст й держав. На думку стародавніх греків, людина мала розвиватися гармонійно й намагатися вдосконаливати себе у різних аспектах власного життя. Поєднання фізичної краси та моральних чеснот людини є сутністю калокагатії. Саме в ній греки вбачали ідеал розвитку людини та сприйняли її як філософію власного життя. Гарним засобом для вдосконалення фізичних та морально-вольових показників став спорт. Греки вважали, що поєднання фізичних вправ та розумової діяльності були здатними поліпшити людину. Зважаючи на те, що змагання відбувалися за правилами, які суворо контролювалися суддями-елландиками, олімпійці були зобов'язані дотримуватися цих засад й не

використовувати нечесних прийомів проти суперників. Тобто, одною з головних цілей Олімпійських ігор був розвиток чесності, справедливості й поваги, який відбувався крізь призму спорту. Саме дисципліна, яка притаманна спортивним заходам забезпечувала подальший розвиток вище перерахованих якостей.

Бажання бути першими спонукало греків до постійної роботи над своєю фізичною формою, інтелектом і сферою діяльності. Відомо, що давньогрецькі митці, такі як художники, оратори, скульптори змагалися між собою своїми творчими доробками. Можна побачити той факт, що олімпізм виходить за межі спортивних змагань і поступово проникає в інші галузі діяльності людини.

Сучасний олімпізм завдячує своєму існуванню П'єру де Кубертену. Громадський діяч, педагог та соціолог прагнув модернізувати систему виховання французької молоді і фізичне виховання було найкращим засобом для зміцнення молодих людей. Сформульована Кубертенем концепція олімпізму полягала у вдосконаленні моральних якостей людини, інтелектуального та духовного розвитку, повага та взаєморозуміння між людьми [1, с. 9]. Соціолог розглядав Олімпійський рух як джерело зміцнення людяності за допомогою спорту. Кубертен наголошував: «Олімпізм – не система, а стан духу» [5, с. 110]. Він вкладав у це поняття не суто тривіальне значення системи правил чи визначеного статуту, це був погляд на життя, який педагог бажав сформувати в суспільстві. Варто зазначити, що П'єр Кубертен засуджував використання ідеї олімпізму задля досягнення політичних цілей або для задоволення власного користюлюбства. Спорт є виключно засобом для розвитку гуманних цінностей у суспільстві.

Відповідно до Олімпійської Хартії існує сім фундаментальних принципів олімпізму. З них можна виділити три, які підкреслюють суть цього документу. По-перше, олімпізм визначається, як філософія життя, яка гармонічно об'єднує якості тіла, волі та розуму [3, с. 10]. Спорт має служити гармонійному розвитку людини, миру у суспільстві та збереженню людської гідності. Права і свободи всіх учасників Олімпійського руху не мають підлягати дискримінації будь-якого типу.

Основні цінності олімпізму це – досконалість, повага та людські стосунки [6, с. 17]. Ці три принципи олімпізму можна застосувати в будь-якій сфері життя людини, підкреслюючи універсальність цього поняття. Досконалість має на меті прогрес, вона наголошує саме на шляху до мети та на знаннях, які людина отримує. Бажання до вдосконалення відрізняється від звичайного бажання встановити перемогти або встановити рекорд. Повага до людської гідності, правил і законів забезпечує стабільність, та порядок у суспільстві, вирівнює його стан, сприяє рівності між різними прошарками населення. Однією з головних ідей олімпійського руху. Ідеєю Олімпійського руху, зокрема є людей до взаєморозуміння. Олімпійські ігри об'єднують спортивні команди з різних континентів, виконуючи роль посередника у міжнародних відносинах між різними народами у всьому світі. З педагогічної точки зору цінності олімпізму полягають в радості від праці, справедливої гри, толерантність, спрямування до вдосконалення, баланс між тілом, розумом та волею. Досягнута мета спонукає людину до радості, такі позитивні переживання є гарним мотиватором до

встановлення нових цілей та їх успішного виконання. Поняття справедливої гри уособлює справедливість у праці, свідоме ставлення до виконання своїх обов'язків. Це поняття є більш глобальним і виходить за рамки спорту, охоплюючи інші сфери життя, такі як робота, навчання, тощо. Поняття толерантності, формується саме завдяки мультинаціональному та мультикультурному складу команд, які беруть участь у змаганнях. Повага до свого суперника, це ознака мирної поведінки, яка забезпечує мирні відносини [3, с. 10]. Нарешті, бажання людини тренуватися заради досягнення власних цілей і є вдосконаленням. Всі вище зазначені пункти характеризують олімпізм, як філософську концепцію, яка вибудовується навколо гармонії понять фізичної, духовної та інтелектуальної краси людини, мотиву до вдосконалення власних знань та вмінь. На противагу позитивним чинникам олімпізму виступають й такі негативні чинники: протиріччя між гуманістичними ідеями олімпізму та простим встановленням рекордів; теоретично встановленими олімпійськими принципами та практичним їх виконанням; політизацією та комерціалізацією спортивних подій; відхилення деякими прошарками суспільства від встановлених моральних норм; методами виховання сучасної молоді [4, с. 190–191]. Для усунення вище зазначених негативних чинників С. Матвеев пропонує інтегрувати олімпійську систему до навчальних програм, задля здорового розвитку особистості. Поширення знань та сенсу олімпізму серед молодого покоління, а також підготовка кваліфікованих працівників у сфері фізичного виховання.

Висновки. Витоки олімпізму формуються з принципу агоністики, змагання, як засіб для самовдосконалення та ідеї калокагатії, що поєднувала тілесну красу людини з її моральними якостями. Дотримання правил під час Олімпійських ігор зумовило розвиток таких якостей, як чесність, справедливість, повага. Концепція олімпізму може бути застосована у багатьох сферах життя, набуваючи універсального характеру. Сучасна концепція олімпізму можна визначити, як філософську концепцію, яка вибудовується навколо гармонії понять фізичної, духовної та інтелектуальної краси людини, мотиву до вдосконалення власних знань та вмінь. Значення цієї роботи полягає в аналізі поняття олімпізму та встановленні взаємозв'язків із можливостями використання принципів олімпізму в сучасному житті.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М., Єрмолова В. М., Кроль І. М. Олімпійські мандри. Ч.2 Географія. : метод. посіб [Електроний ресурс]/ М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, І. М. Кроль. – К.: НОК України, 2021. 64 с. – URL: https://noc-ukr.org/library/olimpiyski_mandri_part_2.pdf
2. Булатова М. М. Твій перший олімпійський путівник [Електроний ресурс]/ М. М. Булатова. – [5-е вид. доп.]. – К., 2017. 128 с. – URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/metod_materyal_2_tviy_pershyy_olimpiys.pdf
3. Олімпійська хартія. Чинна з 17 вересня 2020 року [Електроний ресурс]/ Міжнародний олімпійський комітет України. – Швейцарія, DidWeDo S.a.r.l., 2020. 76 с. – URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>

4. Матвеев С. Ідеї олімпізму в процесі виховання дітей і молоді [Електроний ресурс]/ С. Матвеев, Я. Щербашин // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – вип. 12, т. 1. С. 187–192. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2550/1/08msfcay.pdf>

5. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник [Електроний ресурс]/ За ред. О.М. Школи. – Харків, ХГПА, 2013. 217с. – URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/974/1/%D0%9D%D0%90%D0%92%D0%A7%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%99%20%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.%20%D0%86%D1%84%D0%BA.Pdf>

6. The Fundamentals of Olympic Values Education [Electronic resource] / International Olympic Committee Department of Public Affairs and Social Development through Sport. – Switzerland, 2016. 124 p. – URL: https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education_0.pdf

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

Є. В. Коваленко

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ ПОПУЛЯРНИХ ОЗДОРОВЧИХ МЕТОДИК СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДІЮ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглянуто основні напрямки оздоровчої фізичної культури з метою використання фізичних вправ як основного засобу покращення стану здоров'я студентської молоді, наведено перелік найбільш доступних оздоровчих методик для самостійного виконання, досліджено умови, за яких вправи набувають більшої ефективності.

Ключові слова: оздоровча ходьба, біг, плавання, аеробіка, стан здоров'я, оздоровча фізична культура, фізичні вправи, пульс, ефективність.

Summary. The article examines the main directions of health-improving physical culture with the aim of using physical exercises as the main means of improving the health of student youth, provides a list of the most available health-improving methods for independent implementation, and examines the conditions under which exercises become more effective.

Key words: improving walking, running, swimming, aerobics, state of health, health improving physical culture, physical exercises, pulse, effectiveness.

Постановка проблеми. Зважаючи на те, як швидко розвивається суспільство сьогодні, можна констатувати, що відбувається різке зниження стану здоров'я населення й тривалості життя. Лише 10% молоді мають

нормальний рівень фізичного стану здоров'я, також можна побачити, як сильно знижується потенціал студентів до занять фізичними вправами. Тільки оптимальна кількість фізичних навантажень у поєднанні з раціональним харчуванням та здоровим способом життя можуть запобігти захворюванням й збільшити тривалість життя.

Високий рівень захворюваності, зростання показників дитячої інвалідності та дитячої смертності віддзеркалюють наше сьогодення. Україна за станом здоров'я населення знаходиться на 100 місці у світі. Науково доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від лікарів, медпрепаратів; на 15-20% – від генетичних факторів; на 20-25% – від стану навколишнього середовища й на 50-55% – від умов та способу життя [4, с. 118]. Зі збільшенням віку відсутність фізичних вправ помітно впливає на здоров'я людини [5, с. 145]. Тобто, чим нижче рівень фізичної активності, тим вища ймовірність появи хронічних та гострих захворювань.

Мета. Дослідити популярні оздоровчі методики.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з даної тематики.
2. Розглянути вплив основних видів рухової активності на здоров'я людини.
3. Проаналізувати оздоровчий ефект різних видів фізичних вправ.

Отримані результати дослідження. Ефект від занять оздоровчою фізичною культурою полягає в сприянні зміцнення здоров'я молоді. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Організм здорової людини може адекватно змінювати свої функціональні показники й зберігати оптимальність у різних умовах, це найбільш характерний критерій норми здоров'я [1, с. 10].

Оздоровча фізична культура (ОФК) – це складова частина культури суспільства й культури самої людини. Завдяки ОФК людина може раціонально використовувати рухову активність, аби зміцнити здоров'я, а також оптимізувати свій фізичний стан. Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил.

По-перше, індивід має застосовувати тільки науково обґрунтовані засоби й методи фізичного виховання, тобто ті, що мають оздоровчу цінність.

По-друге, фізичні навантаження необхідно планувати відповідно до особистих фізичних можливостей. У процесі занять треба використовувати всі форми фізичної культури та забезпечити регулярність [4, с. 88].

Студент повинен так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало профілактичну та розвивальну функції. Це означає, що з допомогою фізичного виховання людина удосконалює функціональні можливості організму та виконує необхідну кількість вправ, компенсуючи недостатню кількість рухової активності сучасного життя.

Сьогодні існує багато авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – це доступність, простота реалізації та ефективність.

Серед найбільш ефективних та простих вправ є контрольовані бігові навантаження, гімнастика Амосова 1000 рухів. Все більшої популярності набуває такий вид оздоровчої фізичної культури, як оздоровча аеробіка. Аеробіка – це система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), вона включає в себе вправи на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Зараз набувають популярності такі види оздоровчої аеробіки: степ, слайд, джаз, аквааеробіка, танцювальна аеробіка (фанк-аеробіка, сіті-джем, хіп-хоп), велоаеробіка, памп-аеробіка (аеробіка з невеликою штангою), акваджогінг, стретчинг, фітнес-йога тощо. Всі ці види надзвичайно корисні для здоров'я студентів. Обираючи ту чи іншу методику занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю, необхідно враховувати реальні обставини, фізичні можливості, вимоги, індивідуальний смак та інтереси [6, с. 322].

Декілька років тому в ДНУ було проведено експеримент тривалістю 16 навчально-тренувальних занять з оздоровчої аеробіки. Після цього дослідили зміни, які відбулися в організмі людей. В результаті, наявні позитивні зміни як в морфо-функціональному блоці, так і в фізичній підготовці студентів. Дуже важливо під час занять 30-40% часу присвячувати розвитку м'язового корсету [3, с. 244].

Оздоровчий, лікувальний та тренувальний вплив фізичних вправ на організм буде більш ефективним за умови їх правильного поєднання із загартовуванням у вигляді водних процедур, сонячних й повітряних ванн, а також масажу.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяються основні напрямки: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це насамперед відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі та спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін «рекреація» походить від латинського слова *recreatio* та означає відпочинок й відновлення сил людини, які було витрачено у процесі праці, тренувальних занять або змагань. Сьогодні основні функції фізичної рекреації можна класифікувати у такий спосіб:

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (дозволяє її розглядати в розвитку й удосконаленні);
- системно-функціональна (розкриває фіз. рекреацію як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);
- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей) [7, с. 90].

Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна

гімнастика, фізкультурні паузи (протягом робочого дня), заняття фізичними вправами в неробочий час: туризм (пішохідний, водний, велосипедний), пішохідні та лижні прогулянки, полювання, масові ігри: волейбол, баскетбол, футбол, теніс, городки, бадмінтон. Залежно від того, скільки людей відвідують заняття, рекреаційні заходи бувають індивідуальні (за програмами) та групові (сім'я, група за інтересами).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціальне підібрані фізичні вправи, що використовують як засоби для лікування та відновлення функцій організму, які було порушено або втрачено внаслідок захворювання, травм, перевтоми тощо. Окремі види рухів й рухових режимів застосовували для лікування багато століть тому, з того часу вони міцно ввійшли в систему охорони здоров'я, переважно у вигляді лікувальної фізичної культури (ЛФК).

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі дуже важливу роль грають такі методичні принципи, як принцип індивідуалізації та поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрям представлено трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах тощо;
- 3) самостійні заняття.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть також мати, як загально-оздоровчий, так й спеціально спрямований характер. Наприклад, під час функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем, потрібно широко використовувати фізичні вправи аеробного характеру.

Велику роль у системі підготовки спортсмена відіграє спортивно-реабілітаційна фізична культура, яка насамперед спрямована на відновлення функціональних та пристосувальних, тобто адаптаційних, можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних й змагальних навантажень, особливо під час перетренування та ліквідації наслідків спортивних травм.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. По-перше, інтенсивність та тривалість нарощують поступово, по-друге, існує велика різноманітність засобів оздоровчих тренувань, по-третє, заняття є системними.

Постійне поступове збільшення часу для оздоровчого тренування – це головний фактор покращення рухового режиму людини в будь-якому віці.

Найчастіше профілактично-оздоровчий ефект фізичного тренування асоціюють із використанням вправ помірної інтенсивності. У зв'язку з цим отримали поширення рекомендації до використання циклічних вправ (біг, ходьба, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах, плавання тощо). Циклічні вправи залучають до роботи найбільш великі м'язові групи (1/5-1/2 і більше м'язової маси), які потребують використання великої кількості кисню, тому розвивають, переважно, серцево-судинну й дихальну системи. А гарний стан цих систем становить основу здоров'я людини.

Оздоровча ходьба та біг є найбільш доступними видами фізичних

вправ. Їх можна рекомендувати майже всім віковим групам, які мають різний рівень фізичної підготовки й стану здоров'я. Оздоровчий біг та ходьба – це універсальні засоби рухової активності. За допомогою цих нескладних базових вправ можна покращити стан опорно-рухового апарату, силу та витривалість, стан серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, відбувається стимуляція рецепторів м'язів та інших тканин, що посилює пульсацію в кору головного мозку. Особливо корисною ходьба буде тим, хто веде малоактивний спосіб життя [2, с. 187].

Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну й дихальну системи. Великий оздоровчий аеробний ефект дають й заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження та контролем ЧСС.

Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час й при достатньо повному забезпеченню організму киснем, тобто коли рухи виконуються в аеробному режимі. Саме до таких вправ належить пересування на лижах. Якщо під час ходьби, бігу та їзди на велосипеді працюють переважно м'язи ніг, то під час лижних тренувань залучаються й м'язи верхніх кінцівок та тулуба.

Ще одним популярним видом фізичної активності є плавання, яке має надзвичайно великий позитивний вплив на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла в воді, ефективна дія м'язового насосу в результаті динамічного скорочення великих груп м'язів в поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повертання, що призводить до збільшення систолічного об'єму крові під час плавання. Полегшена робота серця під час плавання робить можливим тривале тренування в повільному темпі.

Однаковою для всіх видів фізичної активності є одна вимога – поступовість, саме вона забезпечує пристосування організму до зростаючого тренувального навантаження. У процесі занять потрібно передусім стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому не повинен перевищувати 120-130 уд./хв, для практично здорових людей середнього віку 130-140 уд./хв, а для молодих 150-160 уд./хв. [6, с. 233]

Висновки.

1. Розглянуто, що рухова активність студентів сьогодні надзвичайно низька, сучасній молоді необхідно регулярно виконувати фізичні вправи для покращення здоров'я.

2. Проаналізовано, що у системі оздоровчої фізичної культури виділяють такі основні напрями: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний.

3. Досліджено, що до основних оздоровчих методик належать аеробіка, оздоровчий біг та ходьба, плавання, їзда на велосипеді, лижні прогулянки, туризм, гімнастика. Під час виконання будь-яких вправ необхідно поступово збільшувати навантаження.

4. Доведено, що на самостійних заняттях з фізичної культури необхідно застосовувати методи самоконтролю (зокрема, контроль пульсу), інакше можна зашкодити здоров'ю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У наступних роботах планується дослідити методичні особливості складання індивідуальних програм із оздоровчого плавання, оздоровчої ходьби, танцювальної аеробіки, туризму тощо з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Ф и С, 1987. 67с.
2. Гончарова М. К., Коваленко Є. В. Використання засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичного вдосконалення студентської молоді. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. – С. 185–199.
3. Кузнецов В., Коваленко Е. Аэробная производительность и силовая подготовка в структуре учебно-тренировочных занятий по аэробике. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2012. – С. 242–252.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посіб. для фізкультури вузів. – Львів: Штабар, 1997. 207с.
5. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів., 1993. 197с.
6. Максименко А. М. Теорія та методика фізичної культури. – М., 2005 544 с .
7. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. 157с.

Є. В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

М. В. Литвинова

студентка механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РОЗВИТОК ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

Анотація. У даній статті розглянуто розвиток фізіотерапії та ерготерапії в Україні. Досліджено актуальність використання даних методик в лікуванні та реабілітації.

Ключові слова: фізіотерапія, ерготерапія, Україна, фізіотерапевтична школа, лікування, реабілітація.

Summary. This article examines the development of physiotherapy and ergotherapy in Ukraine. The current use of these methods in treatment and rehabilitation is investigated.

Key words: physiotherapy, ergotherapy, Ukraine, physiotherapy school, treatment, rehabilitation.

Мета дослідження: дослідити розвиток фізіотерапії та ерготерапії в Україні як актуальні методи лікування та реабілітації.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з особливостями розвитку фізіотерапії та ерготерапії в Україні.
2. Розглянути досягнення сучасної науки й техніки України в області фізіотерапії та ерготерапії.
3. Дослідити актуальність використання таких методик лікування та реабілітації як фізіотерапія та ерготерапія.

Постановка проблеми. Досягнення сучасної науки й техніки в Україні розширюють свої можливості застосовуючи ефективні методики лікування та реабілітації, одними з них є фізіотерапія та ерготерапія. На сьогодні їх актуальність активно зростає. Наприклад, фізіотерапію зараз активно використовують для відновлення організму після COVID-19. Дана методика не має побічних дій, вона також допомагає в лікуванні пневмонії, сколіозу, гаймориту, хронічного тонзиліту, отиту, риніту тощо. В нашій державі ерготерапія перебуває на шляху становлення. Зараз, з початком повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України, вона набуває своєї актуальності, адже її застосовують в реабілітації військовослужбовців та постраждалих від руйнівних наслідків воєнних дій.

Отримані результати дослідження. На сьогодні фізіотерапія та ерготерапія є актуальними методами лікування, що застосовуються в сучасній медицині за кордоном й в Україні.

Фізіотерапію (від грец. «природа» і «лікувати») розглядають як науку, що вивчає дію на організм людини фізичних чинників зовнішнього середовища і використання їх з лікувальною, профілактичною та реабілітаційною метою. Застосовані в даній методиці лікування чинники, поділяють на природні (вода, клімат, пісок, грязь) і преформовані, що отримуються штучним шляхом (електролікування, ультразвук тощо) [6].

Фізіотерапія зародилась ще в часи становлення людської цивілізації. Для лікування люди застосовували різні види фізичної енергії, джерелом якої була людина або створені нею прилади. Фізичні фактори з лікувальною метою почали застосовувати ще Гіпократ та Авіценна. Основою сучасної фізіотерапії, став розвиток природничих наук (фізики, біології, фізіології). Відкриття у 19 ст. електромагнітної індукції дало початок електротерапії. Велику роль у розвитку фізіотерапії відіграв інститут фізичних методів лікування у Севастополі, який очолив Щербак О.Е. У цьому інституті розвивався рефлексологічний напрям у вивченні фізіологічних механізмів дії фізичних факторів. Також було створено ряд нових лікувальних методів на основі ідей Щербака О.Е.: гальванічний комір за Щербаком, метод «іонних рефлексів», які до нині не втратили свого значення.

В сучасній медицині застосовують медикаментозне лікування, що має свої негативні сторони, тому існує велика потреба у застосуванні позитивних можливостей інших ефективних, доступних, нерідко забутих, методів лікування.

Інтерес до природних і преформованих фізичних чинників в Україні з кожним роком зростає [4].

Наша держава надзвичайно багата природними лікувальними чинниками та досвідом їх використання для лікування й профілактики. Вона стала однією з провідних країн у використанні преформованих (штучних) та природних фізичних чинників.

В Україні сформовані та успішно діють такі фізіотерапевтичні школи: Кримська, Одеська, Київська, Харківська тощо. Також Прикарпатська (Трускавецька й Моршинська) та Закарпатська бальнеологічні школи.

Основоположником української фізіотерапії є професор Щербак О.Е. Він очолив Кримську фізіотерапевтичну школу. Представниками якої також були Куніцина Л.А., Богданов М.М., Дриневський М.П., Голубева Т.Ф. та інші. Їхні роботи в області лікування струмом, електричними полями, морем, піском, кліматом стали всесвітньо відомими.

Київською фізіотерапевтичною школою було розроблено теоретичне підґрунтя фізіотерапії – принцип багаторівневого системного впливу фізичними чинниками. Кияни заклали основи пунктурної фізіотерапії та вивчили механізми дії таких чинників, як статична електрика, міліметрові хвилі, штучні азотні ванни тощо. Представниками даної школи були Колесник Е.О., Лисенюк В.П., Волков С.А. та інші.

Учені Харківської фізіотерапевтичної школи досліджували дію сучасних фізичних чинників на фізіологічні міри захисту організму, довели можливість підвищення цілющих властивостей столово-лікувальних мінеральних вод. Харків'яни створили нові методики електрофорезу бета-блокаторами, гангліоблокаторами, антиоксидантами. Вони дослідили лікування фізичними чинниками захворювання щитоподібної залози, використання курортного лікування в онкологічних хворих, особливості дії фізичних чинників на різних етапах реабілітації чорнобильців. Шиганова Л.Г., Тондій Л.Д., Роздільська О.М. та інші займались проведенням дослідження дії поляризованого світла, віброакустичної дії тощо.

В Україні широко відомими є Прикарпатські бальнеологічні школи – Трускавецька та Моршинська. Перлиною серед мінеральних вод є трускавецька – «Нафтуся». Представники Трускавця в співавторстві з ученими Львова та Києва дослідили методики питного лікування водою всіх захворювань шлунково-кишкового тракту та хвороб обміну речовин. Також трускавчани обґрунтували доцільність використання своєї води в лікуванні урологічних хвороб. Зараз лікарі та вчені, які представляють цю школу займаються проблемою використання мінеральних вод для підвищення загальної резистентності та корекції порушених реакцій адаптації при різних захворюваннях у чорнобильців.

Багаторічна історія Моршинської бальнеологічної школи пов'язана з лікувальною дією мінеральних вод. Вченими Івано-Франківської медичної академії та лікарями Моршина доведена доцільність лікування хвороб обміну речовин, печінки, шлунково-кишкового тракту мінеральними водами Моршину.

Завдяки дослідженням українських вчених, такі види води, як «Лужанська», «Поляна Квасова», «Поляна Купель» стали всесвітньовідомими. Фізіотерапія в нашій країні має міцні науково-практичну та лікувальну бази. В сучасній Україні на посаді лікаря-фізіотерапевта працює приблизно 3048 осіб [3, с. 133–136].

Фізіотерапію на сьогодні застосовують в санаторно-курортних закладах нашої країни. Одним з її перспективних методів, що використовується в пансіонатах, є озонотерапія, яка дозволяє усунути кисневе голодування, поліпшити споживання клітинами глюкози та продукування біологічно активних сполук, збалансувати роботу організму. Даний метод немедикаментозної терапії полягає у використанні озонно-кисневої суміші, що має потужну лікувальну дію завдяки окислювальним властивостям озону.

Також використовують досить ефективну магнітотерапію, яка має позитивний вплив на організм.

Інноваційними методами фізіотерапії, які дозволяють санаторно-курортним закладам України вийти на новий рівень, є кріотерапія та шиацутерапія. Кріотерапія – це використання холоду в лікувально-профілактичних цілях, для відведення тепла від тканин, органів або від тіла людини. Даний метод має антидепресивну, імуномодулюючу, знеболювальну та протизапальну дію. Шиацутерапія – це техніка Шиацу, яка передбачає використання пальців і долонь рук для натискання на окремі ділянки поверхні тіла, щоб виправити різні тілесні невідповідності, підтримати або активізувати здоров'я людини. Така технологія відновлює нервову та серцево-судинну систему, а також стимулює імунну систему [1, с. 66–68].

Ерготерапія є достатньо новою методикою лікування в сучасній українській медицині. В нашій державі наразі вона перебуває на шляху становлення.

Питання впровадження ерготерапії в реабілітацію військовослужбовців збройних сил України (ЗСУ), які постраждали в результаті бойових дій є актуальним.

Ерготерапію розглядають як комплекс реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення та підтримку необхідних для повсякденного життя побутових навичок та дій, що сприяє не тільки відновленню рухової активності, але й адаптації людини до нормального життя й допомагає їй досягти максимальної самостійності в побуті та стати більш соціально адаптованою [2, с.154–160]. Вона є міждисциплінарною наукою, пов'язана з медициною, педагогікою, психологією, фізичною терапією тощо.

Вперше спеціалістів-ерготерапевтів почали готувати в Сполучених Штатах Америки в період Другої світової війни. В наш час прослідковується саме робота не цивільних, а військових ерготерапевтів. Адже саме вони можуть оцінити функціональні здібності пораненого (травмованого, хворого) військовослужбовця, визначають короткі та довготермінові цілі реабілітаційного втручання, складають програму з відновлення втрачених функцій, підбирають засоби для досягнення поставлених цілей, адаптують навколишнє середовище,

для сприяння максимальній самостійності в повсякденному, сімейному, соціальному та професійному житті пацієнта.

На сьогоднішній день в Україні ерготерапія, як окрема галузь, стоїть на початку шляху становлення й розвитку тому, звісно, існує багато невирішених питань та проблем. В 2017 році Міністерство охорони здоров'я України підписало меморандум про співпрацю з Всесвітньою федерацією ерготерапевтів (WFOT). Україна фактично визнала прийняті міжнародні професійні стандарти роботи ерготерапевтів, а також вимоги до навчальних програм [5]. Повноцінною країною-членом цієї організації наша держава зможе стати лише після того, як тут запрацює перша українська навчальна програма з ерготерапії, яка відповідатиме міжнародним стандартам, і з'являться перші дипломовані фахівці з професійним ерготерапевтичним мисленням.

Висновки.

1. Досліджено, що основоположником фізіотерапії в Україні був Щербак О.Е., який очолював Кримську фізіотерапевтичну школу та інститут фізичних методів лікування у Севастополі, який відіграв велику роль у розвитку даної методики лікування.

2. Розглянуто відомі фізіотерапевтичні школи які сформовані та успішно діють: Кримська, Одеська, Київська та Харківська. Також в Україні діють Прикарпатська (Трускавецька й Моршинська) та Закарпатська бальнеологічні школи.

3. Проаналізовано, що питання впровадження ерготерапії в реабілітацію військовослужбовців збройних сил України (ЗСУ), які постраждали в результаті бойових дій є актуальним.

4. З'ясовано, що наша держава надзвичайно багата природними лікувальними чинниками та досвідом їх використання для лікування та профілактики. Вона стала однією з провідних країн у використанні преформованих (штучних) та природних фізичних чинників. Завдяки українським вченим, такі види мінеральних вод, як «Лужанська», «Поляна Квасова», «Поляна Купель» стали всесвітньовідомими.

5. Доведено, що ерготерапія в Україні, як окрема галузь, стоїть на початку шляху становлення й розвитку. Зараз її використовують в реабілітації військовослужбовців. Ерготерапію застосовують для відновлення та підтримки необхідних для повсякденного життя побутових навичок та дій, вона сприяє не тільки відновленню рухової активності, але й адаптації людини до нормального життя, що допомагає їй досягти максимальної самостійності в побуті та стати більш соціально адаптованою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Залепухіна А.С. Фізіотерапія: інноваційні послуги санаторно-курортних закладів. Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії і перспективи [Електронне видання]: тези доповідей VII Всеукраїнської студентської наукової конференції (Київ, 18 березня 2021 р. Київ, 2021. 538 с.

2. Потапова Л.В., Козачок А.В., Потапова О.В. Ерготерапія як новий підхід до фізичної реабілітації. 2017, С. 154–160.

3. Тондій Л.Д., Кас І.В. Про сьогодення фізіотерапії школи, задачі та перспективи її подальшого розвитку. Медична гідрологія та реабілітація. – 2009. – Т. 7, № 2. – С. 133–136.

4. Загальні принципи сучасної фізіотерапії. URL: <https://ua-referat.com/uploaded/predmet-i-zavdannya-fizioterapiyi-zagaleni-principi-suchasnoyi/index1.html>

5. Ковалова М. Чи знаєте ви хто такі ерготерапевти? URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/CHy-znaiete-vy-khto-takierhoterapevty>

6. Фізіотерапія в лікуванні та профілактиці захворювань. URL: <https://phc-pl.com.ua/fizioterapiya-v-likuvanni-ta-profilaktytsi-zakhvoryuvann.html>

Є. В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

П. Є. Скок

студентка механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Анотація. В цій статті розглянуто сучасний стан ерготерапії в Україні, проведено порівняння між ерготерапією та фізичною реабілітацією, відображені головні аспекти та задачі ерготерапії як методу лікування.

Ключові слова: фізична терапія, ерготерапія, сучасна ситуація в Україні, фізична та психологічна реабілітація.

Annotation. In this article, the current camp of ergotherapy in Ukraine was reviewed, a comparison between ergotherapy and physical rehabilitation was carried out, and the main aspects and tasks of ergotherapy were considered as the method of treatment.

Key words: physical therapy, ergotherapy, current situation in Ukraine, physical and psychological rehabilitation.

Постановка проблеми. Фізична реабілітація та ерготерапія завжди були актуальними методиками лікування. Особливої актуальності вони набирають зараз у зв'язку з повномасштабним вторгненням країни-агресора на територію України. Велика кількість людей мають багато фізичних та психологічних травм, одним з варіантів лікування яких є використання фізіотерапії та ерготерапії, тому важливо усвідомлювати особливості застосування та рівень розвитку даних методів лікування в Україні.

Мета дослідження: дослідити розвиток фізіотерапії та ерготерапії в Україні на сучасному рівні.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з особливостями розвитку фізіотерапії та ерготерапії в світі.
2. Проаналізувати особливості розвитку фізіотерапії та ерготерапії в Україні.

3. Порівняти стани розвитку фізіотерапії та ерготерапії в Україні.

Отримані результати дослідження. Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Фізична реабілітація, за визначенням комітету експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я – активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій, або, якщо це нереально, оптимальна реалізація фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда, найбільш адекватна інтеграція його у суспільство.

Розвитку фізичної реабілітації в сучасному тлумаченні цього терміну сприяли дві історичні події: епідемія поліомієліту наприкінці XIX століття та наслідки двох світових війн. Першим об'єднанням фізичних терапевтів у світі стала Американська асоціація жінок-терапевтів, заснування якої відбулось 15 квітня 1921 року. Ще до початку Другої світової війни фізичних терапевтів визнали в США як рівноправних членів процесу лікування хворого, вони отримали соціальний захист, а у 1938 році відбувся перший загальнонаціональний конгрес фізичних терапевтів.

Друга світова війна призвела до зростання кількості людей з руховими порушеннями. На той час окремі елементи фізичної реабілітації вже використовували майже всі армії, які брали участь у конфлікті [1, с. 12–15]. У 1951 році у Копенгагені було організовано Всесвітню конфедерацію фізичних терапевтів [6, с. 3473].

З 2007 року почала діяти Українська асоціація фізичної терапії (спершу як Українська Асоціація фахівців фізичної реабілітації). А 18 червня 2011 року на 17-х генеральних зборах Світової Конфедерації фізичної терапії в Амстердамі Україна в особі УАФТ була прийнята до Конфедерації, успішно пройшовши всі процедури для вступу. Україна стала четвертою після країн (Латвія, Литва та Естонія) з пострадянського простору, які стали на шлях світових стандартів фізичної терапії. На сьогодні фахівців фізичної реабілітації та фізичних терапевтів готують у вищих навчальних закладах України: Львівському державному університеті фізичної культури, Харківській державній академії фізичної культури, Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Сумському державному університеті, Чернігівському національному технологічному університеті тощо.

Ерготерапія (працетерапія, заняттєва терапія) – комплекс реабілітаційних заходів у особи із порушенням психічних або фізичних функцій організму, спрямованих на відновлення повсякденної діяльності людини із урахуванням наявних фізичних обмежень. Сучасне поняття включає в себе комплекс заходів, спрямованих як на відновлення виконання хворим повсякденних функцій організму, так і на створення комфортних умов життя, адаптацію для людей з особливими потребами, забезпечення можливості відновлення їх трудових навичок та забезпечення соціальної адаптації.

Поняття «ерготерапія» з'явилося ще на початку XX століття, а перша школа з підготовки фахівців у цій галузі з'явилась у 1908 році в Чикаго, в 1917

році у США вперше створено Національне товариство з розвитку заняттєвої терапії. Перші принципи відновної терапії, на засадах якої і сформувалась ерготерапія, сформульовані у 1919 році. Але ерготерапія як окрема спеціальність сформувалась після Другої світової війни, коли суспільство зіткнулось із проблемою появи великої кількості молоді, котрі стали інвалідами внаслідок бойових дій. Цих людей необхідно було заново навчити самообслуговуванню, сприяти їх адаптації, адже у них часто починалася депресія, що ускладнювало не лише можливість їх одужання, але й життя рідних і близьких таких пацієнтів. Тому у 1952 році було створено Всесвітню організацію ерготерапевтів.

В Україні ерготерапія як окрема спеціальність з'явилась лише на початку XXI століття і тільки у 2015 року зареєстрована перша магістерська програма для студентів за спеціальністю «ерготерапія», яка була запроваджена в Українському Католицькому Університеті. У той же час МОЗ України також рекомендувало залучити студентів за спеціальностями «фізична реабілітація» та «фізична терапія, ерготерапія» до навчальної практики у лікарнях України [8].

Проаналізувавши вищевикладені загальні тлумачення фізичної реабілітації та ерготерапії, етапи становлення, ми можемо для себе констатувати співбіжність цих напрямків у медичному застосуванні. Але треба звернути увагу, що навіть часи реєстрації цих професій в Україні приблизно однакові, що натикає на думку про їх конкурентноспрямованість. Тому, для розуміння необхідності фізичної реабілітації та ерготерапії, як окремих напрямків, треба їх розшарувати або констатувати необхідність їх оптимізації на основі загальних принципів.

У світовому визначенні фізіотерапія (фізична реабілітація) – це послуги, які надають фізіотерапевти пацієнтам з метою розвитку, підтримки та відновлення максимальної свободи рухів тіла та функціональних можливостей протягом життя. Послуги надаються у випадках, коли функціональність та рухливість тіла порушені внаслідок старіння, травми, болю, хвороби, розладу, стану або факторами навколишнього середовища, з розумінням того, що повнофункціональні рухи є найважливішим фактором здоров'я [4, с. 1247–1248].

Ерготерапевт працює над такими прикладними задачами, як розвиток гігієнічних і побутових навичок, підтримка щоденної діяльності, інтеграція в освітні заклади та адаптація середовища, допрофесійна і професійна підготовка, змістовне дозвілля та спорт [2, с. 130–133]. Таким чином, бачимо, що перед фізіотерапевтом насамперед встановлена ціль відновлення фізичної діяльності певного суглоба, а ерготерапевт, набувши результат роботи фізіотерапевта, спрямовує свою діяльність на розвиток роботи відновленого суглоба для набування пацієнтом повсякденних навичок, починаючи з побутової гігієни. Так, можливо на цьому поставити крапку, але тоді з'являється питання щодо необхідності інтеграції в освітні заклади, допрофесійної і професійної підготовки. Саме ці види людської діяльності передбачають проведення з пацієнтом виховательської підготовки. Зрозуміло, що до ЗВО можливо вступити при проведенні іспитів, а допрофесійна та професійна підготовка також передбачає роботу з наставниками та викладачами. Таким чином, ключова різниця між фізичною реабілітацією та ерготерапією полягає в тому, що фізична терапія більше фокусується на лікуванні травм, тоді як ерготерапія – на

підвищенні незалежності пацієнта після лікування. Підвищення незалежності можливе лише при проведенні різноманітного лікування. Звісно, заставити суглоб працювати можливо за допомогою фізичних процедур: масаж, лікувальна фізкультура, фізіопроцедури – тобто «механічне лікування». Переконати ж пацієнта в його соціальній адаптованості, не зважаючи на його можливі фізичні обмеження, котрі можуть бути невиліковні в результаті «механічного лікування» – задача психічного становлення людини.

Набувши після активного життя фізичне ускладнення та знаходячись у людському суспільстві, людина з фізичними обмеженнями, підспудно порівнюючи себе з «нормальними», більше підлягає впливу депресивних синдромів. Саме не дати розвинутих цим синдромам – задача лікаря-ерготерапевта, досягнення цієї мети йде через можливість набуття пацієнтом повсякденних навичок і адаптуватись у професійній сфері діяльності людини. У таких випадках стають в нагоді навички психотерапевтів. Таким чином можливо з'ясувати, чому Україна запізнилась з ерготерапією майже на сто років, набувши цю професію тільки на початку XXI століття. Україна, як одна з колишніх пострадянських держав, унаслідувала усі «переваги» підходу до науки тоталітарного строю. Тоталітарне суспільство не заохочувало індивідуальні відмінності, а прагнуло створити уніфіковану людину, доля якої визначалася б спущеними зверху інструкціями. І психотерапія в цьому суспільстві потрібна була особлива: проста, зрозуміла, матеріалістична, що легко тиражується. У СРСР психоаналіз пережив період бурхливого розквіту на початку XX століття. У 1920-х роках був відкритий Державний психоаналітичний інститут, де видали переклади робіт Фрейда та Юнга. Однак із середини 1930-х років психоаналіз у Радянському Союзі зазнавав гонінь (як і психологія в цілому) і практично не розвивався аж до 1990-х років. У СРСР та інших соціалістичних країнах психоаналіз часто кваліфікувався як буржуазна лженаука. Треба сказати, що в 1966 році в Московському Центральному інституті удосконалення лікарів було відкрито кафедру психотерапії, на основі якої надалі був сформований Всесоюзний центр психотерапії. Кафедра та центр займалися переважно гіпнозом, аутогенним тренуванням, раціональною психотерапією. Центру вдалося сформуванню у населення і навіть у лікарів уявлення, що у психотерапії немає нічого цікавого та важливого, крім клінічної психотерапії. Йому вдавалося не допускати в професійне середовище інформацію про безліч інших методів психотерапії і її кооперації з іншими науками, що набули поширення у світі [5, с. 34–36].

Загально ускладнені економічні умови розвитку України пострадянського періоду також мали вплив на підготовку майбутніх професійних кадрів. Так, наприклад, у 1984 році в Дніпропетровському державному університеті (Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара) було створено педагогічний факультет (факультет психології та спеціальної освіти). П'ять років потому, у 1989 року, на його базі розпочалася підготовка фахівців зі спеціальності «Психологія». Тільки у 2016–2018 роках кафедрою педагогіки та спеціальної освіти факультету розвивалася науково-дослідна тема «Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості», в рамках якої було

визначено основні складові педагогіки здоров'я та механізми їх взаємодії, сучасні технології педагогічного впливу, спрямованого на підтримку та збереження здоров'я, у тому числі з різними вадами розвитку [10].

Тому загальна тенденція по державі, на вищевказаному прикладі, не спонукала швидке розвинення нових, медичних спеціальностей та програм для них, залишаючись на рівні здобутих у радянські часи лікувань за допомогою комплексів фізичних вправ, фізіопроцедур та оздоровлюючих санаторно-курортних заходів.

Згідно з проведеним опитом сімейних лікарів вдалося встановити, що на сьогодні у обласному місті фізичну реабілітацію можливо здійснити пацієнтам у міських клінічних лікарнях. Стосовно лікарів-ерготерапевтів справи менш оптимістичні. Нажаль, не всі сімейні лікарі мають достатній рівень освіченості про дану медичну спеціальність, а також можуть порекомендувати, до якого медичного закладу звертатися у пошуках фахівця.

На завершення даної роботи наведемо наступні дані: полковник медичної служби ЗСУ Всеволод Стеблюк, станом на 2016 рік, оцінює розповсюдженість ПТСР (пост-травматичний стресовий розлад) серед військовослужбовців, що брали участь у військових діях на Донбасі у 10–15% [7]. Станом на червень 2017 року, в Україні 280 тис. осіб мали статус учасників бойових дій. За даними прокуратури 500 учасників війни на Донбасі скоїли самогубство після повернення з зони бойових дій [9].

Пост-травматичний стрес – спектр станів та розладів психіки, які можуть розвинути після важкої травми (фізичної, психологічної або у їх комбінації). Один із різновидів важкої психологічної травми – участь військового у бойових діях, залучення цивільних у театр бойових подій. Одними з факторів ризику розвитку ПТСР є війни та збройні конфлікти, спостереження за ситуацією насильницької смерті, нещасні випадки, фізичне або сексуальне насильство, терористичні атаки та інші [3, с. 164–165].

Висновки.

1. Активному розвитку фізичної терапії в світі сприяли такі події, як епідемія поліомієліту наприкінці XIX століття та наслідки двох світових війн. Шлях фізіотерапії в Україні до світових стандартів почався в 2007 році.
2. Поняття «ерготерапія» з'явилося у світі на початку XX століття, але ерготерапія як окрема спеціальність сформувалась після Другої світової війни. В Україні – лише на початку XXI століття.
3. Не зважаючи на спорідненість цих напрямків, ерготерапія значно загальмувалась у розвитку на території України, тому знаходиться на нижчому рівні розвитку, на відміну від фізичної терапії, яка має широке коло використання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації, 2013, 227 с.
2. Сварник М.І. Заняттєва терапія // Соціальні послуги на рівні громади для осіб з інтелектуальною недостатністю, 2004, С. 130–133.
3. Daniel W. King, Lynda A. King, David W. Foy, Terence M. Keane, John A. Fairbank Posttraumatic Stress Disorder in a National Sample of Female and Male

Vietnam Veterans: Risk Factors, War-Zone Stressors, and Resilience-Recovery Variables//Journal of Abnormal Psychology, 1999, С. 164–170.

4. David Levine, Darryl L. Millis, Denis J. Marcellin-Little, Introduction to Veterinary Physical Rehabilitation//Veterinary clinics small animal practice, 2005, С. 1247–1254.

5. V. Borecký Psychoanalýza v ilegalitě: Osudy Freudova učení v Českých zemích//Dějiny a současnost, 2006, С. 34–36.

6. Wan-hee Lee, Ju-Ri Jeong, Joohee Hahn, Evaluation of research trends in physical therapy through analysis of articles published at the world confederation for physical therapy congress//The Journal of Physical Therapy Science, 2016, С. 3473–3479.

7. [Електронний ресурс] URL: <https://glavred.info/life/389067-polkovnik-steblyuk-u-poziciynih-viynah-neboyovi-vtrati-perevishchuyut-boyovi.html>

8. [Електронний ресурс] URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ерготерапія>

9. [Електронний ресурс] URL: <https://web.archive.org/web/20170625075128/http://www.pravda.com.ua/articles/2017/06/22/7147619/>

10. [Електронний ресурс] URL: <https://www.dnu.dp.ua/view/fpsih>

Є. В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Д. Л. Лебеденко

студентка механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У даній статті розглянуто головні аспекти, на які слід звертати увагу в процесі самостійних занять з фізичної культури. Досліджено нормативи та патології.

Ключові слова: самоконтроль, артеріальний тиск, ЧСС, пульс, частота дихання, фізична культура, студенти.

Summary. This article examines the main aspects to which attention should be paid in the process of independent training in physical culture. Their standards and pathologies have been studied.

Key words: self-control, arterial pressure, heart rate, pulse, respiratory rate, physical culture, students.

Постановка проблеми. Фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров'я та підвищення розумової активності здобувачів вищої освіти. Її основу становлять регулярні заняття. Виховання в студентів навичок самостійно займатись фізичною культурою – актуальне педагогічне завдання. В умовах дистанційного навчання студенти ведуть малорухливий спосіб життя, тому такі заняття все більше набувають популярності. Самоконтроль є важливою складовою самостійних тренувань, що дозволяє вести спостереження за

самопочуттям: допомагає фіксувати зміни, що відбуваються в функціональному стані організму, запобігати розвитку перевтоми тощо.

Мета дослідження: дослідити головні аспекти самоконтролю в процесі самостійних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з необхідністю ведення самоконтролю в процесі самостійних занять.
2. Розглянути головні аспекти самоконтролю під час самостійних тренувань.
3. Дослідити норми та патології головних аспектів самоконтролю: частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску та частоти дихання.

Отримані результати дослідження. Самоконтроль під час самостійних занять з фізичної культури дозволяє фіксувати зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку організму, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і їх хворобливого стану, а також вчасно помітити зміни в організмі.

Під час самостійних занять фізичною культурою студентам рекомендовано вести щоденник, в який потрібно записувати показники самоконтролю: пульс за 1 хв, вага (кг), больові відчуття, сон (години), самопочуття, апетит, спортивні результати. Самоспостереження проводиться щоденно, окрім пункту «спортивні результати». Також до щоденника можна записувати дані про розумову та фізичну працездатність, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати тощо [1, с. 114-117]. Ведення студентами щоденника з записами виконуваної роботи та даними самоконтролю допомагають викладачеві вести спостереження за їх діяльністю: давати поради, настанови, коригувати тренувальну програму тощо.

Важливими аспектами в процесі самоконтролю під час самостійних тренувань є частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск та частота дихання. Дані про вимірювання таких показників слід заносити до щоденника самоконтролю.

Найважливіший показник, що характеризує стан організму є ЧСС. Його необхідно визначати перед та після закінчення самостійних занять. Викладач повинен пояснити студентам зміни ЧСС під впливом фізичних навантажень, як орієнтуватись в період відновлення.

Поняття пульс та ЧСС не слід плутати. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – це те, як часто серце напружується, проштовхуючи кров, а пульс – це ритмічні скорочення артерій (розрізняють артеріальний, венозний та капілярний пульс). Поняття ЧСС еквівалентне поняттю частоти пульсу.

У студентів часто виникає питання мети вимірювання пульсу та методики. Пульс вимірюють для аналізу реакції тіла та корекції програми занять (наскільки правильно підібрана програма).

Існує декілька способів вимірювання пульсу: ручний (зап'ястя, шия, висок + годинник чи секундомір) та апаратний (пульсометр, пульсоксиметр, розумний годинник). Для ручного вимірювання пульсу використовують вказівний та середній пальці. Є декілька зон його вимірювання: променевиї пульс (на

зап'ястку), каротидний пульс (на шиї біля сонної артерії) та височний (на віску). Приклавши пальці до області вимірювання, засікають час на годиннику чи секундомірі та рахують удари. Рахувати кількість ударів можна за такими формулами: (за 15 секунд) $\times 4$ або (за 20 секунд) $\times 3$. В результаті студент отримує поточне значення ЧСС.

Нормативами в стані спокою для молоді є 60-80 уд/хв. Зазвичай пульс у чоловіків становить 60-85 уд/хв, а у жінок 65-80 уд/хв.

Важливо також контролювати ЧСС в процесі занять, користуючись: тонометром, пульсометром, смарт годинником, робити ручний замір додаючи 10% до отриманої цифри.

Необхідно розуміти, наскільки організм справляється з навантаженням, чи не займається людина з останніх сил. Закінчивши тренування студенти не повинні відчувати сильну перевтому, особливо це стосується силових програм. Існують різні системи підрахунку норми ЧСС: формули Купера, Танака, Астранда, Марти Гулаті тощо. В самостійних заняттях краще користуватись спрощеною системою, підраховуючи максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС). Це та кількість ударів перевищувати яку під час фізичних вправ небезпечно. Студенти повинні знати свою МЧСС. Для її підрахунку існує формула: $МЧСС = 220 - \text{вік}$. МЧСС студента віком 18 років:

$МЧС = 220 - 18 = 202$ уд/хв. Але це не значить, що він повинен її досягти.

Займаючись та відслідковуючи пульс, варто притримуватись того темпу програми, який дозволяє не виходити за межі МЧСС. Якщо студент бачить, що ЧСС перевищує максимальну ЧСС слід дотримуватись таких рекомендацій: знизити темп виконання вправ, робити більш довгі перерви між вправами (випити води), послабити програму (прибрати складні елементи).

Пульс може підвищуватись не лише через фізичні навантаження, але й через зовнішні або внутрішні фактори: вентиляція, обстановка, температура, стан здоров'я. Заняття фізичною культурою під час високої температури тіла підвищують пульс і впливають на серце. Також не варто займатись при гострих запальних процесах в організмі. При виконанні вправ потрібно слідкувати за диханням.

Для того, щоб студент міг дізнатись про свою рекомендовану МЧСС слід скористатись такою формулою: $\text{рек. МЧСС} = МЧСС - 10\%$ (запас та неточність). Тоді рекомендована МЧСС студента 18 років:

$$МЧСС = 202 - 20,2 = 181,8 \text{ уд/хв.}$$

Важливо також не тільки те, яку ЧСС студент досягає під час заняття, але й те, як швидко вона відновлюється. Для того, щоб дізнатись наскільки швидко серце відновлюється, існує ще одна формула підрахунку: $ЧСС_{\text{відновлення}} = ЧСС_{\text{макс.}} - ЧСС_{\text{спокою}}$. Якщо студент зареєстрував під час занять $ЧСС_{\text{макс.}} = 175$ уд/хв, а до заняття було 80 уд/хв, то ЧСС через 5 хвилин відпочинку повинна знизитись хоча б на 50% від $ЧСС_{\text{макс.}}$. Тобто, через 5 хв відпочинку ЧСС студента повинна бути $175 - 80 = 95$ уд/хв. Якщо отриманий результат становить 90-100 уд/хв – то це добре. Якщо минуло п'ять хвилин, а ЧСС не зменшується, то організм погано відновлюється.

Коли ЧСС не знижується, потрібно знизити рівень інтенсивності фізичного навантаження: кількість та складність вправ, швидкість виконання, вагу обтяження, кількість повторів, збільшити відпочинок між вправами.

За допомогою правильно підібраних програми, темпу та дихання можна скласти програму тренування, щоб не виснажувати й не перенавантажувати організм. Якщо студент веде малорухливий спосіб життя, то адаптуватись до фізичного навантаження слід поступово: не виконувати одразу багато вправ та повторень, займатися в повільному темпі, обирати прості вправи.

Під час самостійних занять фізичною культурою також необхідно контролювати артеріальний тиск. Це сила, з якою кров тисне на судинні стінки. Верхня величина тиску відповідальна за силу, з якою кров надходить із серця в артерії, нижня – відповідає за тонус судин [4]. Норма тиску повинна становити 120/80 мм рт. ст. У більшості людей маються незначні відхилення від цих показників. При цьому ніяких помітних проблем в організмі немає.

Протягом дня тиск може змінюватись, на це впливають такі фактори як стрес, неврози та фізичні навантаження.

Якщо під час занять фізичною культурою рівень тиску збільшується, то це не патологія, а цілком допустиме явище. Через декілька годин після тренування він приходить в норму. Але бувають ситуації, коли тиск підіймається до критичних показників та залишається на такому рівні певний проміжок часу.

Саме з таких причин, слід контролювати тиск під час самостійних занять фізичною культурою. Вимірюють його за допомогою тонометра до та після заняття. Під час тренувань слід одягати зручний спортивний одяг, відкривати вікно та пити воду. Якщо у студента підвищений артеріальний тиск, то правильно підібрані навантаження приносять велику користь всьому організму, а також позитивно впливають на працездатність серця та судин. Але у випадку перенавантаження виникають небажані процеси, які негативно впливають на здоров'я [5].

Якщо під час тренування виникли такі симптоми, як складне дихання, помутніння в очах (поява чорних точок), запаморочення в голові, біль в потилиці, заняття слід припинити. Симптоми повинні зникнути на протязі 30 хвилин.

Максимально допустимий тиск після фізичного навантаження – 140/90 мм рт. ст., протягом години тиск знижується до нормальних показників.

Артеріальний тиск може підійматись до критичних показників, цьому сприяють такі фактори: студент розпочав тренування без розминки (організм не підготовлений), неправильне дихання під час тренувань, висока температура повітря, захворювання кровоносної системи.

Для збереження гарного почуття під час та після тренувань, необхідно дотримуватись таких правил: навантаження збільшувати поступово, прислуховуватись до порад викладача, обрати правильну програму, тренування починати через годину після прийому їжі, не сідати відпочивати посеред заняття (краще виконати крокування на місці), пити воду.

Часто при великих навантаженнях, особливо в силових вправах, артеріальний тиск може підійматись до гіпертонічного кризу. Такий стан є

небезпечним, але не вказує на наявність патологій, причиною може стати не підготовленість організму.

Норма тиску після тренування становить 131/84 мм рт. ст. Для покращення стану організму після занять рекомендується вживати фрукти, овочі, ягоди, горіхи, а також продукти збагачені калієм.

Під час самостійних занять з фізичної культури важливим аспектом виступає частота дихання (ЧД). Це кількість дихальних циклів в 1 хвилину. Частота дихання залежить від віку, стану здоров'я, рівня тренуваності, величини заданого фізичного навантаження. Середня ЧД у нетренованих людей в спокої 16-20 циклів на хвилину, у тренуваних за рахунок збільшення обсягу легенів частота дихання знижується до 8-12 циклів в хвилину [3, с. 34-36].

При фізичному навантаженні частота дихання збільшується й може досягти 60 й більше разів за 1 хв. Для підрахунку ЧД необхідно покласти долоню так, щоб вона захоплювала нижню частину грудної клітини і верхню частину живота. Дихати слід рівномірно.

Особливий інтерес при самоконтролі за діяльністю дихання є проби, які дозволяють оцінити її функціональний стан. Однією з таких методик – є проба Штанге. Студент в положенні сидячи робить глибокий вдих й видих, потім знову вдих ($\approx 80\%$ від максимального), закриває рот та одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір вмикається в кінці вдиху й вимикається з початком видиху). Нетреновані люди здатні затримати дихання на 40-55 с., а ті, що займаються фізичною культурою і спортом – на 60-90 с. та більше. При перетренуванні чи втомі затримання дихання знижується [2, с. 26-35].

Висновки.

1. Досліджено головні аспекти самоконтролю, на які слід звертати увагу під час самостійних занять з фізичної культури: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, частота дихання.

2. Розглянуто методи та засоби вимірювання частоти пульсу (ручний та апаратний), артеріального тиску (тонометр) та частоти дихання (проба Штанге).

3. Проаналізовано нормативи показників головних аспектів самоконтролю студентів під час самостійних занять з фізичної культури: ЧСС в стані спокою становить 60-80 уд/хв, артеріальний тиск в стані спокою – 120/80 уд/хв, частота дихання в стані спокою – 16-20 циклів у хвилину в нетренованих людей та 8-12 циклів у хвилину у тренуваних людей.

4. З'ясовано, що результати показників самоконтролю слід записувати до спеціального щоденника, щоб викладач міг вести спостереження за самопочуттям студента та давати поради, настанови, корегувати програму самостійних тренувань.

5. Доведено, що самоконтроль є важливою частиною самостійних занять з фізичної культури здобувачів вищої освіти, адже він дозволяє фіксувати зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку організму; дає можливість запобігати перевтомі й хворобливому стану, а також вчасно помітити функціональні зміни в організмі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боскова В.В., Міненюк А.О. «Самоконтроль у процесі самостійних занять фізичною культурою». Трансформація національної економіки в контексті євроінтегрованої стратегії. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 27 грудня 2019 р.). – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2019. 160 с.
2. Кособуцький Ф.Т., Кособуцький Ю.Ф., Кисіль В.М. «Самоконтроль у фізичному вихованні студентів». НУВГП, 2017. С. 26–35.
3. Прісич О.Ю., Грохова А.П. «Особливості дихання під час фізичних навантажень в різноманітних видах спорту». Матеріали XIX міжнародної науково-технічної конференції «Фізичні процеси та поля технічних і біологічних об'єктів». Кременчук, Україна, 2020
4. Артеріальний тиск: вікові норми і все, що потрібно знати. URL: <https://stryi.crl.org.ua/news/14-45-45-19-04-2019/>
5. Як змінюється артеріальний тиск при фізичних навантаженнях. URL: <https://perebus.com.ua/yak-zminyuyetsya-arterialnij-tisk-pri-fizichnix-navantazhenнях/>

Є. В. Коваленко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

О. В. Коваленко

студентка механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: СПОРТ ТА ФІТНЕС

Анотація. У статті розглянуто основні відмінності спорту від фітнесу. Проаналізовано поширені протипоказання та рекомендації для занять цими видами навантажень. Досліджено їх вплив на організм людини.

Ключові слова: Спорт, фітнес, здоров'я, навантаження, тренування.

Summary. The article will discuss the main differences between sports and fitness. We will analyze common contraindications and recommendations for these types of loads. We will investigate their impact on the human body.

Keywords: Sport, fitness, health, load, training.

Постановка проблеми. Сьогодні все більше людей починає вести здоровий спосіб життя: правильно харчуються, повноцінно відпочивають, багато гуляють, займаються фітнесом. Відвідувати тренування стає модно. Адже спорт – шлях до здоров'я, краси, довголіття. Вибір напрямків фітнесу величезний. Кожна людина знайде цікаве заняття та відповідний графік. Якщо на відвідування тренажерного залу не вистачає часу, то можна займатися і вдома. Відео-уроки різних тренувань можна знайти в Інтернеті.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз наукової та методичної щодо питання порівняння видів рухової активності: спорт та фітнес.

- Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження.
2. Розглянути основні поняття та відмінності спорту та фітнесу.
3. Дослідити протипоказання та рекомендації щодо занять даними видами фізичних навантажень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, індукція, дедукція, абстрагування та систематизація.

Отримані результати дослідження. У свідомості більшості людей спорт і фітнес – приблизно одне й те саме. Однак це велика помилка. Давайте розберемося і засвоїмо раз і назавжди, що фітнес все ж таки не спорт.

Спорт - організована за певними правилами діяльність людей, яка полягає у зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей, і також підготовка до цієї діяльності та міжособистісні відносини, що виникають у процесі.

Спорт являє собою специфічний рід фізичної та інтелектуальної активності, що здійснюється з метою змагання, а також цілеспрямованої підготовки до них шляхом розминки, тренування, у поєднанні з відпочинком, прагнення поступового покращення фізичного здоров'я, підвищення рівня інтелекту, отримання морального задоволення, прагнення до досконалості особистих та групових рекордів, поліпшення власних фізичних можливостей та навичок [1, с. 2].

Фітнес – це не просто комплекс звичайних вправ, а й ціла наука, яка досліджує загалом вплив на організм різноманітних рухів та навантажень. При складанні комплексів вправ важливу роль відіграють знання з фізики, анатомії та фізіології людини. Правильне використання цих знань робить фітнес дійсно ефективним інструментом для активізації всіх функцій і процесів, що протікають в організмі людини. Фітнес націлений на те, щоб покращити самопочуття та фізичну форму людини, а також позбавити її організм від зайвої ваги [2, с. 4].

Головні відмінності спорту від фітнесу:

1. Прагнення результату. Метою спорту є досягнення результату, спортивне вдосконалення. У фітнесі важливим є інше – поліпшення фізичної форми, здоров'я, корекція ваги.
2. Змагальний дух. Важливою частиною заняття спортом є змагання. Мета спортсмена – перемогти, показати результат. У оздоровчому фітнесі важливі перемоги над собою, власною лінню.
3. Поліпшення показників. Мета спорту – постійне зростання результатів. Мета фітнесу – покращення фізичної форми, самопочуття, настрою.
4. Фізичні навантаження. Заняття спортом вимагають від організму відмінної фізичної форми, щоб добре переносити необхідні навантаження. У фітнесі найважливіше – відчувати комфорт. Навантаження збільшуються повільно та поступово.
5. Інтенсивність занять. Спортивні тренування відрізняються високою інтенсивністю та тривалістю. Фітнес-тренування більш спокійні.
6. Специфіка вправ. У спорті тренування менш різноманітні. Будуються залежно від його виду. Проробляються групи м'язів, які необхідні для

досягнення результату. У фітнесі тренування різноманітніші, спрямовані на оздоровлення організму, гармонійний розвиток усіх груп м'язів.

7. Відновлення. Воно має бути повноцінним при будь-яких тренуваннях. При заняттях спортом це відбувається швидше, інтенсивніше, при заняттях фітнесом – більш довго, розмірено.

8. Безперервність тренувального процесу. Заняття спортом повинні бути постійними, без тривалих перерв. У фітнесі перерви відбуваються на деякий час [4, с. 1].

9. Харчування. Також відмінності є у харчуванні спортсменів та людей, які займаються фітнесом. У перших жорсткий раціон, який допомагає їм досягати поставленої мети. Наприклад, ті, хто повинен розвивати силу, вживають велику кількість білка. У фітнесі все простіше і досить просто – збалансоване харчування і не налягати на шкідливу їжу [5, с. 1].

Також слід розглянути деякі поширені протипоказання для занять спортом та фітнесом:

- Після застуди та вірусного захворювання протягом 14 днів можна проводити тренування середньої або низької інтенсивності. Тільки потім можна розпочати поступове збільшення навантажень.
- При онкологічних недугах слід виявити обережність у заняттях фітнесом. У такій ситуації не варто використовувати навантаження, що сприятиме прискоренню метаболічних процесів.
- Не можна займатися спортом після будь-яких перенесених операцій. Приступати до тренувань після хірургічного втручання можна не раніше, чим за шість місяців.
- Якщо є проблеми з тиском, уважно поставтеся до вибору виду спорту. Точно вам можна займатися калланетикою, йогою і пілатесом.
- Під час вагітності тренування можна проводити лише після консультації з лікарем.
- Аналогічно ситуація і з тими, хто переніс перелом кінцівок — заняття можна відновлювати лише після узгодження цього питання з лікарем.
- Якщо в тілі є хоч один штучний суглоб, необхідна консультація з фахівцем.
- Серед протипоказань для занять фітнесом та спортом слід зазначити перелом хребетного стовпа, у якому було виявлено пошкодження спинного мозку.
- Більшість лікарів радять остерігатися сильних фізичних навантажень при частих запамороченнях [6, с. 2].

Рекомендації по навантаженню для різних категорій людей:

1. Здорові дорослі

Експерти вважають, що для підтримки здоров'я дорослій людині без хронічних захворювань достатньо 150 хвилин фізичної активності на тиждень. Під «фізичною активністю» розуміється будь-яке аеробне навантаження, тобто відносно тривала і не дуже інтенсивна активність, наприклад, ходьба, плавання, їзда велосипедом, легкий біг і навіть такі повсякденні справи, як прогулянка з собакою або робота в саду [3, с. 1].

Не зайвим буде додати до цих 150 хвилин два дні на тиждень, присвячені навантаженням для зміцнення основних груп м'язів - наприклад, віджимання, роботи з гантелями або на тренажерах [3, с. 1].

2. Діти та підлітки

Для дітей та підлітків від 6 до 17 років фахівці радять більш інтенсивні заняття: їм рекомендується щонайменше година щоденних навантажень середньої або високої інтенсивності, включаючи вправи, спрямовані на зміцнення кісток (біг, стрибки) та розвиток м'язів (віджимання, заняття на скеледромі) [3, с. 1].

3. Люди старше 65 років

Для людей старше 65 років без хронічних захворювань застосовні загальні рекомендації (150 хвилин аеробних навантажень на тиждень та пара силових тренувань). Проте фахівці зазначають, що у старшому віці більш активні заняття спортом підуть на користь: так, можна збільшити час активності до 300 хвилин на тиждень, а можна залишити 150 хвилин, але підвищити інтенсивність тренувань. Це пов'язано з тим, що з віком склад тіла змінюється: м'язової тканини стає менше, а жирової – більше [3, с. 1].

Якщо ж у людини є захворювання, які заважають їй дотримуватись загальних рекомендацій, то експерти радять займатися стільки, скільки пацієнт може, не забуваючи консультиватися з лікарем [3, с. 1].

Висновки.

1. Досліджено, що фітнес позитивно впливає на організм людини. Він благотворно діє на органи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Також фітнес покращує емоційний стан людини.

2. Проаналізовано, що спорт – це частина фізичної культури, спрямована на поліпшення фізичного (а часто й психічного) здоров'я. Як правило, передбачає змагальну діяльність. Заняття спортом – це чудова можливість стати здоровішим, сильнішим, розвинути в собі завзятість, працьовитість, силу волі та цілеспрямованість.

3. Виявлено, що регулярні фізичні навантаження дуже важливі. Вони підтримують здоров'я, запобігають захворюванням і найголовніше - уповільнюють процес старіння. Заняття спортом та/або фітнесом корисні у будь-якому віці, оскільки звичайна денна активність рідко може забезпечити достатнє фізичне навантаження.

4. Доведено, що між спортом та оздоровчим фітнесом є схожості та відмінності. Вони спрямовані на розвиток організму, тренування м'язів, формування сили волі, витривалості, спритності, швидкості реакції. Але головною метою спорту є змагання, перемоги, результати, а фітнес – оздоровлення організму, схуднення, поліпшення фізичної форми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гареева М.А. – Уфа – Значення спорту у сучасному житті – 2011. 2 с.
2. Романова Л.А. – м. Челябінськ – Фітнес концепції. Мета та завдання занять. Вплив фітнесу на організм людини – 2011. 4 с.
3. Atlas. Як розпочати тренуватися? URL: <https://atlas.ru/blog/sport-kak-nachat-trienirovatsia-i-nie-navriedit-zdoroviu/> – 2022. 1 с.

4. Nafone. Чим спорт відрізняється від фітнесу для здоров'я? URL: <https://nafone.com/chem-sport-otlichaetsya-ot-fitnesa-dlya-zdorovya/> – 2022. 1 с.

5. Profitfitnessfood. Здоров'я та дієти URL: <https://profitfitnessfood.ru/chem-fitnes-otlichaetsja-ot-sporta/> – 2018. 1 с.

6. Tutknow. Чи існують протипоказання для занять спортом? URL: <http://tutknow.ru/bodyfitness/9899-suschestvuyut-li-protivopokazaniya-dlya-zanyatiy-sportom.html#protivopokazaniya> – 2021. 2 с.

Я. В. Козинець

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВОЄННО-ПРОМИСЛОВОМУ ЖИТТІ СІЧОВОГО КОЗАЦТВА ПОЧАТКУ XVII СТ. ДО СЕРЕДИНИ XVIII СТ.

Анотація. У статті розглянуто елемент фізичної культури у житті Січового козацтва початку XVII ст. до середини XVIII ст. Також встановлення зв'язку особливостей фізичної культури із історичними процесами на території нашої країни. Опис окремого сюжету про створення своєрідної «козацької надлюдини».

Ключові слова: фізичне виховання, козацтво, спорт, ефективність, вплив, тренування.

Summary. The article examines the element of physical culture in the life of the Sich Cossacks at the beginning of the 17th century to the middle of the 18th century. Also establishing a connection between the peculiarities of physical culture and historical processes in the territory of our country. Description of a individual plot about the creation of a kind of «Cossack superhuman».

Key words: physical education, Cossacks, sport, efficiency, influence, training.

Аналізуючи роботи присвячені репрезентації елементу фізичної культури у історичному процесі українського народу, з'ясовано, що вони мають у собі відлуння різних епох, які трансформувалися, преломлялися і оволодівати новими рисами. Так можна виділити основні епохи: Київська Русь, Національно-Визвольні змагання, Наддніпрянська і Західна Україна у XIX ст., Радянська Україна.

У даній статті, розглянуто козацьку добу через її поважне місце, яке обумовлюється більшим писемним та усним матеріалами, що дозволяє тактовніше та академічніше оглянути її особливості, у порівнянні із добою Київської Русі, а також наукова популярність обраного історичного періоду найбільш актуальна в наш час та вимагає детального вивчення. Фізична культура козацького часу мала багато особливостей і можна сказати була неповторною і оригінальною. У фізичних вправах, поширених у XV-XVIII ст. яскраво виявився її військовий чи напіввійськовий характер. Потрібно розуміти, що Козацтво у своїй суті – групи особисто вільної воєнно-промислової людності, що сформувалися у східноєвропейських степах. Своєрідними попередниками

козаків можна назвати бродників – мешканців Північного Причорномор'я, беручи участь у літописах між 1147 і 1216 роках. Ймовірно, вони мешкали на судноплавних ріках і допомагали проводити кораблі й човни через мілини та пороги, а при потребі (перед загрозою нападу з боку кочовиків тощо) об'єднувалися у загони професійних воїнів [6].

Суспільно-культурне життя українського етносу переживала ренесанс не лише у містах, але й головним чином на Січі. Тут слід зазначити, що історіографічні підходи до вивчення досить відрізнялися. Польська історіографія зображувала козаків гуляками, пияками чи розбійниками, цими ж словами апелює і російська історіографія, в якій запорожці замальовувались, здебільшого, як збіговисько людей, що не бажають сумлінно працювати, не визнають жодних авторитетів і законів. Вчені, наприклад, Д. Яворницький, В. Антонович, Г. де Боплан, хтось на власному досвіді, а хтось після титанічної праці, демонструють інше. Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г. де Боплана [3], запорожці в своїй більшості були міцної статури легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, точніше, дерзновенні і мало дорожать своїм життям. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. Багато збройних сутичок та необхідність суспільства у готовій силі, яку можна найняти за гроші – сприяли рухи живої сили. Вона складалась переважно із фізично підготовлених чоловіків, бо на них чекали походи й битви, тривала повсякденна боротьба. Необхідні були навички плавання, кінної їзди, веслування та вміння бути замаскованим.

Козаки-запорожці розробили систему фізичного виховання. Вона полягала по-перше, у підтримці козака у гарній атлетичній формі, по-друге, розвивати бойові навички та рухові якості бойової одиниці – козака. Оволодіння засобами пересування, отримання базових знань із різної категорії військ (піхота або вершники), посилене тренування навичок плавання, пірнання, веслування. Яскравим прикладом успішного випробування такої системи тренування стала «Тарасова ніч» [4]. Тоді головні козацькі сили на чолі з Федоровичем сконцентрувались навколо Переяслава, де було створено укріплений табір. Вони попали в облогу і їм прийшлося випробувати свої навички майже три тижні безперервних набігів. Цілий день тримали успішний захист табору, а потім, коли настала ніч і польські сили перегрупувалися до свого табору, залишивши вартових, тихо зібрали свої позиції і амуніцію, обравши лише холодну зброю, погрузилися у річку. Під водою вони пропливи всю лінію оборони супротивника, без підняття тривоги дісталися до штабу та всіх перебили лише шаблями та голими руками. Зазначається, що польські сили втратили 1000 чоловік.

Природні, духовні та воєнні зусилля у сфері руху привели до відродження типово українського напряму козацького вишколу – бойових танців, які існували у наших предків з часів античності, були поширеними і у до княжій та княжій періоди. Як і за часів Стародавньої Греції, вони входили до системи військово-фізичної підготовки. Військові танці виконувались як зі зброєю (шаблі, списи,

бойові сокири), так і без зброї. Дослідники стверджують, що рухи, які становили основу бойових танців були засобом не лише мистецького відображення героїки українського народу, а й своєрідною, цілеспрямованою системою фізичної підготовки. Під час тренування козаки проводили аналогію своїх тренувань із танцями, бо завчені рухи допомагали у бою одразу зорієнтуватися і зрозуміти слабкі сторони супротивника. У танці тренувалися способи боротьби ногами, як на землі, так і в повітрі. Кроки, біг, стрибки, «повзунки» - основні рухи у бойовому гопаку. Серед кроків існували основний, крок «аркану», задній крок. Кроки «прибій», «чесанка», «дубони», «стукалочка», назви демонструють військову направленість вправ. Наприклад, роблячи вправу «дубони», козак пристукував ногами, здійснюючи шум, котрий відволікав увагу супротивника. Біг складався з «доріжки», «дрібущки», галопа [5]. Найбільш ефективними та видовищними прийомами у гопаку були удари ногами на місці чи у стрибку. Прослухавши пояснення, козак має зрозуміти, чому прийом треба виконувати саме так, а не інакше. Отже, ознайомлюючись з технікою нового руху, треба акцентувати увагу на особливо важливих деталях, положенні тулуба та ніг атакуючого. Це дасть змогу оволодіти структурою прийому, послідовністю окремих рухів і уникнути зайвих дій та надмірного напруження. Засвоївши елементи прийому, козак виконує його в цілому, після чого одержує більше уявлення про його рухову сутність. Під час виконання козаками прийому в парах учитель бачить типові помилки і випадкові. Випадкові краще виправляти по ходу, а часто повторювані доцільно обговорити при наступному поясненні [1]. Фізична руханка була постійною у певний визначений час. Січ – це великий соціальний організм, і це треба пам'ятати. До виконання приєднувалися усі козаки, що не займали високі позиції на Січі. Присідання та віджимання та підтягування були одними із головних, бо укріплювали статуру тіла. Вправи були більше атлетичними ніж силовими. Але при підборі фізичних вправ в бойовому гопаку для розвитку рухових якостей, слід у першу чергу, виходити з віковичних традиції українського народу, де головну роль у фізичному вдосконаленні людини відігравали народні ігри, забави. Саме у грі або через гру, використовуючи її в тому чи іншому спрямуванні, можна найефективніше розвивати рухові якості [1].

Також треба зазначити, що такий спосіб життя, який був тісно пов'язаний із воєнною справою лише до певного моменту розвитку [2]. На Січі сформувався, особливий, можна сказати, надстан козаків – характерники [5].

Вважалося, що характерники – могутні чаклуни, здатні зупиняти сильну кровотечу, ловити кулі голими руками, ходити по воді та вогню, годинами перебувати під водою, ставати невидимими, гіпнотизувати, з'являтися в кількох місцях одночасно, викликають жахи серед ворогів. Характерник міг бачити майбутнє, воскрешати мертвих, керувати погодою [1]. Формування такої над людини, якщо відкинути явну міфологізацію, то «ловити кулі голими руками», «годинами перебувати під водою», «ставати невидимими» – це було цілком реальним, бо кандидат мав переплести на човні всі Дніпровські пороги, що зробити під час «великої води» було дуже складно. Бути спритнішим і витривалішим ніж інші козаки, мати здатність до залякування ворога,

використовуючи власні вміння та навички, ці всі здібності здобував кандидат під час заняття фізичною культурою козацького зразку.

Висновки. Таким чином, роблячи висновки ми бачимо, що високий рівень фізичної культури та її вдосконалення і спеціалізацію, втілювалися у конкретні бойові завдання та забезпечували виживання людині, що потрапила в умови великого степу. В свою чергу, сприяло зміцненню військової організації Запорізької Січі. Фізична культура в цей період відзначається подальшим розвитком і поширенням серед народу зі збереженням віковичних надбань. Її прояви зафіксовані у фізичній культурі ХІХ ст., які були направлені на встановлення історичних зв'язків і традицій.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. – Львів: ЛА «Піраміда», 2007. 304 с.
2. Онацький Є. Характерник // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. — Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. — Буенос-Айрес, 1967.
3. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. / Навч. посібник. – Київ: НУФВСУ, 2007. 288 с.
4. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури (частина І). – Львів: Троян, 1991. 104 с.
5. Полонська-Василенко Н. Д. Майно запорізької старшини як джерело для соціально-економічного дослідження Запоріжжя. У кн.: Нариси з соціально-економічної історії України: Праці комісії соціально-економічної історії України, т. 1. К., 1932.
6. Смолій В. А., Степанков В. С. Українська національна революція ХVІІ ст. (1648—1676 рр.) // Серія «Україна крізь віки» – К.: Видавничий дім «Альтернативи», 1999. – 352 с. – Т. 7.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

А. С. Кокора

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСОБИСТІТЬ

Анотація: У сучасності зростає роль фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури суспільства, все більшого значення набуває його соціальна функція. Фізична культура містить суттєвий потенціал відтворення особистості в її тілесно-духовній єдності.

Ключові слова: фізична культура, фізичний розвиток, студент, вплив, особистість.

Summary: In modern times, the role of physical culture as an integral part of the general culture of society is growing, and its social function is gaining more and

more importance. Physical culture contains a significant potential for reproduction of the individual in his body-spiritual unity.

Key words: physical training, physical development, student, impact, personality.

Фізична культура має велике значення у формуванні особистості, навіть є приказка «У здоровому тілі – здоровий дух». В останні декілька років стали менше приділяти увагу фізичним вправам, почали вести більше сидячий спосіб життя. Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична підготовленість є однією з умов всебічного розвитку особистості. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне братство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. В поєднанні з іншими засобами виховання, спорт сприяє всебічному розвитку людини [1, 2].

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів).

У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистісних якостей людини.

Спорт впливає на моральні якості людини, її розвиток, волюву та емоційну сфери, естетичні та етичні уявлення та потреби. Він впливає на формування характеру людини, тих рис характеру, які відображаються на поведінці та відносинах з оточуючими та навколишнім середовищем. Спорт позитивно впливає на інтелектуальну сферу. Рухова діяльність, що лежить в його основі, допомагає [1, 2]:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини.

Фізична культура особистості – це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі

використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації [3].

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі усестороннього фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей.

На думку професора О. Вишневського, потрібна докорінна перебудова організації фізичного виховання школярів. По-перше, слід кардинально змінити власні погляди на фізичну культуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне. Учитель власним прикладом повинен демонструвати важливість фізкультури здорового способу життя. По-друге, необхідно розвантажити навчальні плани і програми, значно скоротивши інформативне навчання з таким розрахунком, щоб загальна кількість навчальних предметів становила 7 – 10 у початкових класах і 10 – 12 у старших, як це характерно для європейських шкіл. Робочий тиждень у такому разі не перевищуватиме 24 – 30 год., включаючи виконання домашніх завдань. Таким чином можна збільшити питому вагу уроків фізичної культури. По-третє, слід відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на уроці, коли діти увесь час сидять майже нерухомо, а вчитель «навіює» їм знання. Тут немає інтенсивної праці дитини, проте є дуже шкідливе для здоров'я сидіння за партою без руху. По-четверте, потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в школі. Вона повинна стати формою активного відпочинку і має працювати на здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб дитини.

Методично правильно організовані заняття фізичною культурою в школі сприяють як розвитку фізичних якостей, вмінь та навичок, так і формуванню інтересу й бажань до занять фізичними вправами, розумінню значення фізичної культури для здоров'я.

Фізичний розвиток безпосередньо впливає на самооцінку і погляди дитини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність є запорукою успіху підростаючої дитини в складному світі. Розумовий розвиток відіграє головну роль у розвитку інтересів, поглядів і інтелектуальних здібностей дитини [4].

Можна ознайомитись з сучасним дослідженням яке було проведене серед британської молоді [5]. Його метою було дізнатися більше про послідовність мотиваційних процесів у ході занять з фізичного виховання, запропоновану доктором Р. Валерандом: «соціальні фактори - психологічні посередники - типи мотивації - результат». У ході дослідження було проведено опитування серед майже півсотні молодих людей з метою визначити роль різних факторів на кожному із згаданих 4-ьох етапів мотиваційного процесу. З отриманих результатів були зроблені два головні висновки: основним психологічним чинником для студентів є відчуття покращення рівня їх компетенції; а найбільш

очікуваним результатом занять з фізичної культури вважають набуття істинної мотивації як нової позитивної риси характеру.

Висновки. За результатом дослідження, встановлено, що в основі структури формування фізичної культури особистості лежить комплекс взаємопов'язаних особливостей, а саме навчання, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовки, мотивація, знання та розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості. Формування фізичної культури особистості потребує уваги педагогів з досвідом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С. 41.
2. Кузь В.І. Основи національного виховання. – К: ІВЦ «Київ», 1993.
3. Енциклопедія освіти/[Акад. пед. Наук України; гол. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
4. Фізичне виховання – компонент всебічного розвитку особистості. URL: <http://kursova.shop/103-fizychne-vykhovannia-komponent-vsebichnoho-rozvytku-osobystosti.html>.
5. Nikos Ntoumanis. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education //British Journal of Educational Psychology. – 2001. – Volume 71, Issue 2. – Pages 225–242.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент С. В. Черевко

Д. С. Колісник

*студентка механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Статтю присвячено дослідженню фізичного виховання та фізичної культури в сучасних закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, структура заняття, фізичний розвиток, інтенсивність фізичного навантаження.

Summary. The article is devoted to the study of physical education and physical culture in modern institutions of higher education.

Key words: physical culture, physical education, lesson structure, physical development, intensity of physical activity.

Постановка проблеми. Слід зазначити, що найважливіше місце в науковій організації праці студента займає фізичне виховання, функції якого у вищій школі багатогранні та істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність студента. Фізичне виховання впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу.

Мета дослідження: поглибитися в тематику фізичного виховання та фізичної культури в ЗВО, дізнатися про норми поєднання фізичних вправ та розумової активності на заняттях.

Завдання дослідження:

1. Розглянути державну систему фізичного виховання та фізичної культури. Виховне завдання занять із фізичної культури.

2. Проаналізувати завдання державної системи фізичного виховання та фізичної культури.

Отримані результати дослідження. Дослідник Т.Ю. Демонський вказує, що фізичне виховання – це процес передачі і результат оволодіння населення духовними і матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури [1, с. 26].

На думку Т.Ю. Круцевич, фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності і культурному житті [2, с. 65].

Очевидно, що наша система фізичного виховання студентів включає в себе наступні ланки:

- зміцнення здоров'я та загартовування, сприяння правильному фізичному розвитку та підвищенню працездатності організму;
- формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, навчання новим видів рухів і повідомлення пов'язаних з цим знань;
- розвиток основних рухових якостей (сили, витривалості, швидкості та спритності);
- виховання сили волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариства, навичок культурної поведінки, якісного відношення до праці і суспільної власності;
- формування звички і виховання стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- оволодіння гігієнічних навичок, повідомлення знань з гігієни фізичних вправ і загартовування;
- розвиток організаторських навичок, підготовка фізкультурного активу.

Заняття з фізичного виховання складаються, як правило, з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовка заняття використовується для створення у студентів бадьорого настрою, бажання займатися фізкультурою, для подальшого виконання складних фізичних вправ в основній частині заняття. Тому, на початку заняття переважають загальнорозвиваючі вправи, такі як пробіжка, ходьба з додатковими рухами тощо.

В основну частину включаються види фізичних вправ, передбачені програмою відповідного навантаження для кожного навчального курсу. Зняти

напругу допоможе завдання третьої, заключної частини заняття. На цьому етапі використовується ходьба та різноманітні дихальні вправи [3, с. 194].

У процесі заняття фізичною культурою вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання. Ця система визначена й збігається із «Положенням про фізичне виховання студентів ЗВО», що є базисною основою комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», котра включає заняття з фізичної культури, позанавчальну спортивно-масову роботу в ЗВО (гуртки фізичної культури, спортивні секції, спортивні змагання), а також фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня.

Освітні завдання полягають у навчанні студентів виконанню фізичних вправ, передбачених програмою, у розвитку умінь і навичок застосовувати ці вправи в житті.

Виховні завдання уроку полягають у вихованні уваги в молоді, дисциплінованості, акуратності, дбайливого ставлення до майна, почуття дружби й товариства, сили волі, цілеспрямованості, самостійності, наполегливості в подоланні труднощів.

Важливе виховне завдання заняття з фізичної культури – прищепити студентам зацікавленість і любов до систематичних занять спортом. Кращі викладачі розробляють заняття для студентів молодших та старших курсів згідно розподілу сили, застосовуючи практику зацікавлення молоді, що створює ділове відношення до предмету вивчення.

Вирішенню оздоровчих завдань сприяють правильне проведення заняття і виконання санітарно-гігієнічних норм. Вже з I курсу викладач ознайомлює студентів із вимогами поведінки й зовнішнього вигляду на заняттях із фізичної культури, з метою послідовного перетворення знання у навички і звички поведінки. Цим забезпечується виховання студентів у дусі свідомої дисципліни, організованості.

Таким чином, підводячи підсумки, зазначимо, що в межах навчання у заклади вищої освіти фізичне виховання вирішує такі завдання:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей;
- готовність до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів, з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів.

Зазначимо, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в наступних формах:

По-перше, навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом ЗВО. Виділяють теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загально фізичної підготовки та обраного виду спорту.

По-друге, факультативні заняття, які є продовженням і додатком до основних навчальних занять (основною формою). На факультативних заняттях вдосконалюється фізична підготовка студентів у обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час (тобто поза обов'язкових занять) проводиться в наступних формах.

- Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття тощо.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість - 8-10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до заліку з фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

- Організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, в групах ЗФП, аеробіки, проводяться під керівництвом викладача з фізичної культури і спорту.

- Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності та ініціативи (за бажанням), б) за завданням викладача (домашні завдання).

- Масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та під час канікул.

Таким чином, крім вирішення виховних і освітніх завдань, фізичне виховання у позанавчальний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність і оптимізувати навчальну працездатність, шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Висновки. Розглянуто основні ланки систем фізичної культури та фізичного виховання: зміцнення здоров'я, вдосконалення рухових навичок, таких, як сила, витривалість і швидкість. Практичні заняття складаються із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Розкрито основні завдання фізичної культури та фізичного виховання, які полягають у виконанні студентами фізичних вправ за навчальною програмою. Виховне завдання уроку – виховання уваги та дисципліни у молоді. Освітнє – правильне проведення заняття й

виконання санітарно-гігієнічних норм. Основне завдання фізичного виховання: привити студентам зацікавленість до систематичних занять фізичною культурою. Вирішенню оздоровчих проблем допомагають правильне проведення занять та виконання санітарно-гігієнічних норм.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вареников Ю.Т. Методи й засоби керування фізичної підготовкою студентів ВНЗ: Автореф. канд. дис. / Вареников Ю.Т.- М., 1995. 26 с.

2. Демонський Т.Ю. Методичні основи оздоровчої фізкультури / Т.Ю. Демонський. - К.: Медицина, 2006. 65с.

3. Круцевич Т.Ю. Научное исследование в массовой физической культуре Т.Ю. Круцевич. - К.: Здоровье, 2007. 194 с.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

К. В. Кондратьєва

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У даній статті проаналізовано сучасні проблеми стикання викладачів фізичної культури в ЗВО при вирішенні проблеми відвідування занять. Фізична активність – важлива частина особистісного розвитку та життя людини. Тому необхідним є зацікавлення та залучення студентів до занять фізкультурою, а також формування свідомого ставлення до фізичного самовиховання та саморегуляції.

Ключові слова: студенти, фізична активність, мотивація, здоров'я, викладачі, проблеми.

Summary. Physical activity is one of the most essential parts of our personal development and life. That is why the interest and involvement of kids and students in physical classes are necessary, as likewise the formation of a conscious attitude to physical self-education. The article analyses nowadays problems encountered in the implementation of the above ideas.

Keywords: students, physical activity, motivation, health, instructors, problems.

Актуальність. Усе більше і більше популярності у світі набуває здоровий спосіб життя, правильне харчування, фізичні тренування та свідоме ставлення до свого здоров'я. Останнім часом не тільки здоровий спосіб життя, а й власне здоров'я людини у сучасному світі вже не є суто медичною проблемою – воно набуло соціального, культурного, психологічного і навіть політичного значення. Усе більше людей стають частиною такого ком'юніті, вони намагаються слідувати за здоров'ям та розвиватися: покращувати силу, витривалість та інше. Але фізична культура не набуває, а втрачає свою вагу в суспільстві, особливо серед студентської молоді.

Мета дослідження. Розглянуто проблему небажання студентів займатися фізкультурою. Виявлено припущення на ці питання.

Методи дослідження. Проаналізовано наукова-методична література, висвітлено спостереження відсутності стратегії розвитку фізичної культури та наявності ефективних методів вирішення проблеми.

Виклад матеріалу. Насамперед треба зазначити, чому саме молодь важливо долучити до фізичної активності. Звичайно, ніколи не пізно почати тренування, але багато звичок формуються саме у віковому періоді від 10 до 19 років, школярі та студенти вимагають особливої уваги, їм важливо заповнювати потребу у руховій активності. Заохотити до фізичної культури, щоб у подальшому розвитку вони самостійно займалися, більш того – із радістю без тиску. У зв'язку з цим перед викладачами з фізичної культури стоїть завдання посилити мотивацію студентів до відвідування занять.

Аналіз навчально-методичної літератури дає змогу висунути низку проблем, із якими стикаються викладачі ЗВО працюючи зі студентами.

По-перше, вмотивованість студента. Інтерес до занять фізичної культури. У багатьох закладах вищої освіти дисципліна «Фізична культура» винесена за межі навчальних планів, що саме по собі скасовує форму контролю у вигляді заліків. Тому більшість студентів втрачають мотивацію приходити на заняття.

По-друге, індивідуалізація навчання. Тобто, необхідний особистий підхід до кожного студента залежно від його фізичних можливостей. Практика показує, що ефективність фізичного тренування буде високою лише в тому випадку, коли фізичні навантаження для кожного, хто займається, будуть індивідуально дозовані.

По-третє, повна не зацікавленість студентів у фізичній культурі. Студенти вважають заняття нудними або їм лінь тренуватись. Таких теж потрібно зацікавити й показати, що тренування теж цікаво.

Четвертою проблемою можна зазначити дистанційне навчання. Декілька років тому всі ЗВО змушені були перейти на дистанційне навчання, яке значно вплинуло на фізичну рухливість студентів – вони більшість часу проводять сидячи перед комп'ютером. А це може призвести до проблем зі здоров'ям (погіршення зору, проблеми з хребтом тощо). Ізоляція вдома обмежує можливості для рухової активності. Єдиним місцем для тренувань стає простір квартири або приватного будинку. Але тут нові проблеми: замало місця, відсутність інвентарю, дискомфорт інших членів родини та сусідів. Також з'являється поняття відсутності самоконтролю – у домашній обстановці дуже легко розслабитися, колишній запал перегорає і зникає інтерес до навчання, стає важко себе змусити займатися [2].

Як наслідок вище зазначених проблем з'являються й інші, зі студентської сторони: пропуски занять, низька інформованість щодо користі фізичних вправ, відсутність бажання до тренувань із ціллю збереження свого здоров'я.

Сьогодні в університетах недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота зі студентами, організація самостійної роботи студентів з формування та розвитку у них ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя знаходиться на низькому рівні.

Як заохотити студентів до занять з фізичної культури?

Із педагогічної точки зору, треба переосмислити методику проведення занять. Поставити за ціль покращити їх початковий фізичний рівень, за рахунок плавного збільшення рухової активності від тренування до тренування. Таким чином студенти не будуть перенапружуватись та противитися складним нормативам, бо ті не будуть здаватися такими [3].

Студентів лякають тяжкі нормативи. Необхідність їх складання після виснажливих тренувань. Якщо зробити складання не обов'язковим, часта студентів не буде ігнорувати заняття. Більше за це, якщо дати студентам вибір: ходити на тренування чи складати всі нормативи, можна умотивувати їх до занять.

Під час дистанційного навчання студентам може бракувати часу для повноцінних тренувань, через необхідність самостійно опрацьовувати деякий лекційний матеріал, тому оптимальним було б виділення 30 хвилин хоча б три рази на тиждень, щоб зробити елементарні вправи для підтримки фізичного здоров'я.

З організаційного боку, можна заохотити студентів до тренувань як це роблять університети Європи та Америки, а саме упорядкувати стипендії, різні спортивні програми та знижки на навчання, для контрактників, для студентів, які зі школи професійно займаються спортом. Крім цього, потрібно створювати та проводити між університетські змагання з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол та інші) та виводити їх на державний рівень. Це сприяє підтримці командного духу та духу суперництва, який у свою чергу стане у пригоді у професійній діяльності студента [5].

Ще можна запровадити клуби велосипедистів, як одну із секцій фізичного виховання. Студенти будуть розвивати м'язи, підтримувати свою форму, курсуючи по маршрутах, які самі ж обирають. Крім того, робити це у групах, парах, що сприяє розвитку дружніх та командних стосунків [1].

Необхідно «йти у ногу з часом» та додавати сучасні або популярні види спорту до спортивних секцій. Таке рішення може сприяти фізичному розвитку студентів, які захочуть записатися або спробувати той чи інший вид спорту.

Висновки. Підводячи підсумок, можна сказати, що проведення занять з фізичної культури мають чимало проблем та протиріч, але вони мають свої рішення, саме їх було зазначено у статті. Заохотити до фізичної активності можливо кожного студента, якщо підібрати саме те, що йому сподобається.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Єрмаков С.С. Перспективи розвитку навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах України // Збірник наукових праць "Педагогіка та психологія". – Харків, 2015. С. 117–124.
2. Кривенцова І.В. Актуальні проблеми фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Вісник № 139, Том II. – Харків, 2016. С. 180–185.
3. Кривенцова І.В. Становлення фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків, 2009. 208 с.

4. Стасюк Р.М., Востоцкая І.Ф., Осипова І.Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ. – Суми, 2009. 178 с.

5. Joao Ribeiro. ActiveGym, inspiring educational success and healthy lifestyles at UTAD – Vila Real, Portugal, 2017.

Науковий керівник: канд. психол. наук, старший викладач А. А. Плошинська

В. І. Лагода

*студентка біолого-екологічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ ЛЮДЕЙ З ПАТОЛОГІЯМИ СЕРЦЯ

Анотація. В статті розглянуто проблему вроджених та набутих патологій серця. Проаналізовано та наведено статистичні дані щодо захворюваності в Україні. Показаний вплив лікувальної фізичної культури на зміцнення серцево-судинної системи та стан активної діяльності. Розглянуто комплекс вправ лікувальної гімнастики при вроджених вадах серця.

Ключові слова: патології серця, лікувальна фізична культура, фізичні навантаження, захворювання, серцево-судинна система.

Summary. The article deals with the problem of congenital and acquired pathologies of the heart. Statistical data on morbidity in Ukraine are analyzed and presented. The effect of therapeutic physical culture on strengthening the cardiovascular system and the state of active activity is shown. A set of therapeutic gymnastics exercises for congenital heart defects is considered.

Key words: heart pathologies, therapeutic physical culture, physical activity, diseases, cardiovascular system.

Актуальність. Серцево-судинні захворювання, переважно ішемічна хвороба серця та інсульт, є основними причинами смертності й одними з основних факторів інвалідності в усьому світі. Такі висновки отримані внаслідок комплексних регіональних та/або глобальних медичних статистичних досліджень, зокрема, за результатами програми GBD (Global Burden of Disease) за 2019 рік. Виявлення випадків серцево-судинних захворювань майже подвоїлося з 271 мільйона в 1990 році до 523 мільйонів у 2019 році, а кількість смертей від серцево-судинних захворювань неухильно збільшувалася з 12,1 мільйона в 1990 році до 18,6 мільйона у 2019 році [7].

В Україні серцево-судинні захворювання є головною причиною смертності населення. Щорічно виявляється близько 2 млн. хворих патологіями серця, з них кожний другий – працездатного віку. Смертність від хвороб серця та системи кровообігу в Україні займає перше місце і у 2-4 рази вища, ніж у країнах ЄС та світу, причому в нашій країні вмирають від цих захворювань не тільки частіше, але й раніше. У 2004 році зареєстровано понад 10 млн. хворих на гіпертонічну хворобу, 7,6 млн. хворих – на ішемічну хворобу серця і майже 3 млн. осіб – з цереброваскулярними захворюваннями.

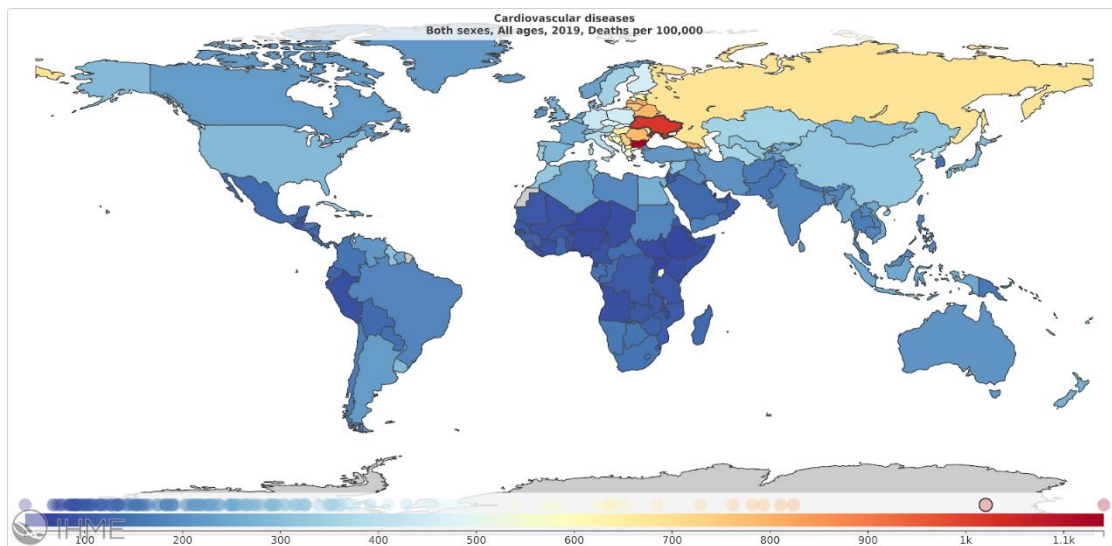


Рис.1 Смертність від серцево-судинних захворювань в світі

До факторів, які сприяють виникненню цих захворювань відносять – психоемоційні перевантаження, спадковість, гіподинамію, переїдання і зловживання алкоголем [4].

Тому проблема полягає в тому, щоб за допомогою різних фізичних вправ допомогти людині не відчувати себе слабкою та безпорадною серед інших. Значна увага приділяється розробці програм та методів реабілітації хворих з такими вадами.

Мета роботи: обґрунтувати застосування фізичної культури при вроджених та набутих патологіях серця.

Малорухливий спосіб життя – один із основних факторів ризику захворювань серця. Найкращою профілактикою в цьому разі є регулярні фізичні вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему. Однак, не всі вправи корисні для серця. В той час, як одні навантаження покращують його роботу, інші є непомірними для людей із серцевим недугом. Але є універсальні вправи, що поєднують безпеку, ефективність і легкість виконання. Для зміцнення серця і судин дуже корисні динамічні навантаження, особливо на свіжому повітрі, заняття бігом, їзда на ковзанах, лижах, велосипеді, плавання, аквааеробіка. А ось, статичні силові вправи для людей з патологіями серця є небажаними, оскільки вони не тільки перевантажують хребет і суглоби, але й сприяють підвищенню артеріального тиску.

Застосування фізичних вправ при захворюваннях серця дозволяє використовувати всі 4 механізми їх лікувальної дії: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій та нормалізації функцій. При багатьох патологіях серцево-судинної системи обмежується руховий режим. В цьому випадку фізичні вправи набувають важливого значення і мають загальний тонізуючий вплив. Поліпшення функцій всіх органів і систем внаслідок фізичної активності запобігає ускладненням, активізує захисні сили організму і прискорює одужання. Поліпшує психоемоційний стан людини. Фізичні вправи покращують й трофічні процеси в серці і всьому організмі. Вони збільшують кровопостачання серця за рахунок посилення вінцевого кровотоку, активізують

обмін речовин. Все це стимулює відновні процеси в міокарді, підвищує його скоротливу здатність [6].

Фізична активність покращує і загальний обмін в організмі, знижує вміст холестерину в крові, затримуючи розвиток атеросклерозу. Дуже важливим механізмом є формування компенсацій при вадах серця, особливо при важкому стані, використовуються фізичні вправи, що діють через позасерцеві (екстракардіальні) чинники кровообігу. Так, вправи для дрібних м'язових груп сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язовий насос. Дихальні вправи сприяють притоку венозної крові до серця за рахунок ритмічної зміни внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску [1].

Нормалізація функцій досягається поступовим і обережним тренуванням, яке відновлює судинні реакції на м'язову роботу і зміну положення тіла. Фізичні вправи нормалізують функцію регулюючих систем, їх здатність координувати роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем організму під час фізичних навантажень. Таким чином підвищується здатність виконувати більший об'єм роботи.

У методиці занять лікувальною фізичною культурою з людьми, що мають вади серця особливо важливого значення набувають правильний добір вправ у комплексах та їх дозування. При цьому важлива роль приділяється дихальним вправам. Більшість кардіологічних хворих, як правило, не має навичок раціонального дихання або воно втрачається внаслідок тривалого обмеження рухової активності. Такі вправи мають велике значення для встановлення необхідного рівня навантаження, тобто є засобом активного відпочинку [3].

Форми ЛФК при захворюваннях серця: заняття лікувальною гімнастикою, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, дозована ходьба, теренкур, ходьба на лижах, лікувальне плавання, рухливі ігри та елементи спортивних ігор, загартування. Засоби ЛФК: 1. Вправи динамічного характеру, що розвивають, активізують усі групи м'язів. 2. Дихальні вправи (статичні, динамічні, діафрагмальне дихання). Доцільно застосовувати їх в оптимальних комбінаціях із загальнозміцнювальними. Спочатку застосовується співвідношення 1:1, 1:2, у більш пізній термін – 1:3. 3. Вправи на увагу, вправи з предметами, на снарядах. 4. Вправи на релаксацію, вправи у потягуванні. 5. Спортивно-прикладні та циклічні вправи (ходьба, легкий біг, плавання тощо) [2, 3].

Орієнтовний комплекс вправ при вроджених вадах серця наведений у (табл. 1) [5].

Таблиця 1

**Орієнтовний комплекс вправ лікувальної гімнастики
при вроджених вадах серця**

№ п/п	Зміст вправ	Дозування, рази	Методичні вказівки
1.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – руки вгору – вдих. 2 – В.П. – видих	10–12	Темп повільний

2.	В.П. – основна стійка. 1 – крок правою ногою назад – вдих. 2 – В.П. – видих. 3 – крок лівою ногою назад – вдих. 4 – В.П. – видих	6–8 кожною ногою	Темп повільний
3.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – руки перед грудьми – видих. 2 – В.П. – вдих	10–12	Темп повільний
4.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – крок правою ногою вперед – вдих. 2 – В.П. – видих. 3 – крок лівою ногою вперед – вдих. 4 – В.П. – видих	8–10 кожною ногою	Темп повільний
5.	В.П. – стійка ноги нарізно, права рука вгору. 1–2 – пружні відведення рук назад. 3–4 – В.П., ліва рука вгору 5–6 – пружні відведення рук назад. 7–8 – В.П.	8–10	Дихання довільне
6.	В.П. – сід, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил тулуба вперед, руки вперед. 2 – В.П.	6–8	Темп повільний. Дихання довільне
7.	В.П. – лежачи на спині, руки вгору. 1 – сід, руки в сторони. 2 – В.П.	6–8	Темп повільний. Дихання довільне
8.	В.П. – лежачи на спині. 1 – підняти праву ногу до кута 90°. 2 – В.П. 3 – підняти ліву ногу до кута 90°. 4 – В.П.	8–10 кожною ногою	Темп повільний. Дихання довільне
9.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот тулуба вправо, руки в сторони. 2 – В.П. 3 – поворот тулуба вліво, руки в сторони. 4 – В.П.	8–10 в кожна сторону	Темп повільний. Дихання довільне
10.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 – нахил тулуба вправо – видих. 2 – В.П. – вдих. 3 – нахил тулуба вліво – видих. 4 – В.П. – вдих	8–10 в кожна сторону	Темп повільний
11.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил тулуба вперед, руки в сторони – видих. 2 – В.П. – вдих	8–10	Темп повільний
12.	В.П. – стоячи. 1 – стрибком ноги нарізно, руки за голову. 2 – В.П.	8–10	Дихання довільне
13.	В.П. – стоячи, ліва рука на грудях, права – на животі.	6–8	Діафрагмальне дихання. Темп повільний
14.	Ходьба на місці з високим підніманням стегон	30 с	Дихання довільне
15.	Ходьба	30 с	Дихання довільне

Розсіювання навантаження на великі м'язи тулуба та кінцівок дозволяє забезпечити виконання підвищених фізичних навантажень при менших за величиною реакціях серця. Найбільш доцільно для цього чергувати виконання фізичних вправ для рук із вправою для ніг і тулуба, не повторюючи кожен вправу більше 3-4 разів, тому що одноманітність рухів є чинником стомлення не лише працюючих м'язів, але й серця, отже розсіювання навантаження зменшує ступінь його функціонального напруження. Аналогічну реакцію має чергування роботи м'язових груп. Для «розвантаження» роботи серця можна використати стимуляцію периферичного кровообігу за допомогою елементів самомасажу кінцівок. Такий вплив, проведений з метою полегшити відтік крові від периферії до центра, здійснюється за допомогою нескладних прийомів масажу: погладження, розтирання та розминання у напрямку до центральної частини кінцівки [2].

Фізична культура грає велике значення й для профілактики захворювань серцево-судинної системи, оскільки доповнює недостатню рухову активність сучасної людини. Фізичні вправи підвищують загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, його опірність до різних стресових дій, даючи психічну розрядку і покращуючи емоційний стан. Фізичне тренування розвиває фізіологічні функції і рухові якості, підвищуючи розумову і фізичну працездатність.

Активізація рухового режиму різними фізичними вправами удосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скоротливу здатність міокарду і кровообіг, зменшує вміст ліпідів і холестерину в крові, підвищує активність протизгортальної системи крові, сприяє розвитку колатеральних судин, зменшує гіпоксію, тобто попереджає та усуває прояви більшості чинників. Таким чином, фізичні навантаження показані не тільки як оздоровчий, але і як профілактичний засіб. Особливо це необхідно для тих осіб, які в даний час здорові, але мають які-небудь чинники ризику до серцево-судинних захворювань [6].

Висновки. Отже, систематичні заняття фізичною культурою сприяють загальному оздоровленню, зміцненню м'язового апарату, активізації роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, сприяють фізичному розвитку. Під їх впливом покращується кровообіг в тканинах тих чи інших органів, що в свою чергу активізує процеси регенерації, обмінні і трофічні процеси, тим самим запобігаючи прогресуванню і загостренню захворювання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Григус І. М., Брега Л. Б. Фізична терапія в кардіології: навчальний посібник. – Рівне: НУВГП, 2018. 268 с.
2. Бісмач О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмач. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 202 с.
3. Лікувальна фізична культура: Підручник / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.

5. Методичні рекомендації до самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи/ Уклад.: І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк – Київ: НТУУ «КПІ», 2016. 50 с.

6. Фізична реабілітація в кардіології. Навчальний посібник (курс лекцій). – Суми: Видавництво Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. 140 с.

7. Електронний ресурс: <https://phc.org.ua/news/sercevo-sudinni-zakhvoryuvannya-golovna-prichina-smerti-ukrainciv-visnovki-z-doslidzhennya>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

І. М. Луценко

завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки,

доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Університет митної справи та фінансів

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Анотація. Сучасна вища школа зітнулася з новим завданням – якісний освітній процес в умовах дистанційної форми організації. Фізичне виховання, безумовно, є важливим аспектом студентського життя, який за умов належної організації навчального та позанавчального процесу, позитивно впливає на рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: студент, здоров'я, дистанційне навчання, фізична підготовленість, тестування, мотив, ставлення.

Summary. The modern higher school faced a new task – a high-quality educational process in the conditions of a remote form of organization. Physical education is definitely an important aspect of student life, which, provided that the educational and extracurricular process is properly organized, has a positive effect on the level of health and physical fitness of students.

Key words: student, health, distance learning, physical fitness, testing, motive, attitude.

Постановка проблеми. На початку 2020 року світове співтовариство стикнулось не з новою, але досить суттєвою проблемою – пандемія. Розповсюдження світом вірусу Sars-Co-V-02 спричинило пандемію COVID-19 через яку людство почало переходити на дистанційну форму організації праці та навчання. Декілька перших тижнів початку пандемії, в більшості випадків, обмежили пересування населення власними домівками і по необхідності продуктовими магазинами. Стрес і не розуміння подальших перспектив, викликали апатію і відсутність бажання виконувати будь-які дії окрім життєво необхідних.

Як відмічається у ряді наукових досліджень, пандемія спричинила відсутність можливості у населення, і зокрема у студентської молоді, своєчасного і, на достатньому рівні, медичного забезпечення; можливості

повноцінного відпочинку; відбулося погіршення умов життя та зниження вмотивованості до навчального процесу [1, 3, 4, 5].

Дослідженнями Карабанова Є., Конах А. [2, с. 34] науково встановлено, що після спалаху COVID-19 у 90% студентів було виявлено низький рівень фізичної активності, велика кількість часу ($8,6 \pm 1,2$ год) витрачалась на сон, при цьому менше половини учасників 40,2% відповідали нормам, рекомендованих посібниками з фізичної активності. Крім того, у молодих людей спостерігалось значне зниження фізичної активності (72,8%) від початкових даних.

Безумовно, зниження рівня фізичної активності, викликає погіршення показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. В умовах дистанційної форми організації навчального процесу однією з найважливіших складових, стала комунікація студент-викладач. Фізичне виховання єдина дисципліна, яка носить суто практичний характер, тому відсутність спілкування «наживо» і організація занять за допомогою онлайн платформ, спричинила велику кількість змін щодо безпосередньо проведення занять та питань поточного і семестрового контролю успішності студентів.

Але, не менш важливим є контроль стану здоров'я, фізичної підготовленості та мотивація студентів до занять фізичними вправами. Саме тому **метою дослідження** стала розробка методики проведення тестування студентів в умовах дистанційної організації навчального процесу в рамках дисципліни «Фізичне виховання».

Методи дослідження. Відповідно до поставленої мети у дослідженні було використано теоретичний метод (вивчення та аналіз наукової, науко-методичної літератури), анкетування, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Організація досліджень включала декілька послідовних етапів: визначення досліджуваного контингенту; анкетування; самоаналіз стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, оцінка отриманих результатів; висновки.

Дослідження було проведено на початку 2022-2023 навчального року, зі студентами Університету митної справи та фінансів, другий рік навчання, кількість учасників – 180 (100 юнаків, 80 дівчат). Нами свідомо обрано саме студентів другого року навчання, оскільки майже весь 1 курс і продовження навчання на 2, відбувається в онлайн форматі.

За допомогою Google форм розроблено і впроваджено анкету для опитування студентів щодо їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання», потреб і мотивів до занять фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1.

**Анкета для студентів 2 курсу навчання
з дисципліни «Фізичне виховання»**

- | |
|--|
| 1. Чи відвідуєте Ви обов'язкові заняття з фізичного виховання?
<input type="radio"/> так, постійно
<input type="radio"/> так, інколи
<input type="radio"/> ні |
|--|

2. Мотивація до відвідування цих занять:
 - отримання заліку з фізичного виховання
 - покращення функціонального стану організму
 - покращення фізичних можливостей організму
 - оволодіння новими навичками та вміннями
 - свій варіант відповіді
3. Ваше ставлення до дисципліни «Фізичне виховання»?
 - позитивне
 - негативне
 - більш позитивне, чим негативне
 - більш негативне, чим позитивне
 - байдуже
4. Чи подобається Вам зміст занять з фізичного виховання?
 - так
 - ні
 - свій варіант відповіді
5. На Вашу думку, яким повинен бути мотив відвідування занять з фізичного виховання студентами?
 - успішна підготовка до складання залікових нормативів
 - покращенню функціонального стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості
 - оволодіння необхідними вміннями та навичками для майбутньої професійної діяльності
 - свій варіант відповіді
6. Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?
 - відмінний
 - добрий
 - середній
 - поганий
7. Чи вважаєте Ви, що рівень Вашої рухової активності є достатнім?
 - так
 - ні
 - важко відповісти
8. Який рівень Вашої рухової активності на даний час?
 - обмежуюсь лише обов'язковими заняттями з фізичного виховання
 - крім обов'язкових, додатково займаюся у групах здоров'я, або у спортивних секціях
 - крім обов'язкових, ще займаюся самостійно вдома
 - практично не займаюся фізичними вправами
9. Чи систематичні ваші заняття фізичними вправами?
 - так
 - ні
10. Що заважає Вам займатися фізичними вправами систематично?
 - мало вільного, від навчального, часу
 - відсутність фінансової можливості
 - відсутність необхідних знань та вмінь
 - відсутність компанії
 - свій варіант відповіді

Самооцінка стану здоров'я проведена за методикою В.П. Войтенко [7], рівень фізичної підготовленості – за тестами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (здобувачі вищої освіти),

вибіркові нормативи, які можливо виконати і оцінити в домашніх умовах самостійно [4].

Результати досліджень. Опрацювання отриманих даних анкетування, виявив що у дистанційній формі організації занять, обов'язкові заняття з фізичного виховання постійно відвідує 64,8% юнаків та 85,4% дівчат. В коментарях до опитування більшість респондентів вказали на те що, якби заняття були у звичайному, оф-лайн, форматі – відсоток відвідування, занять за розкладом, був би значно вищим.

Саме з цим пов'язана і відповідь на питання щодо змісту занять. В цілому лише 35% юнаків і 58,3% дівчат влаштовує існуючий формат. Більшість опитаних не влаштовує займатися фізичними вправами в домашніх умовах, через брак відповідних умов.

Мотивація до відвідування занять представлена на рисунку 1.

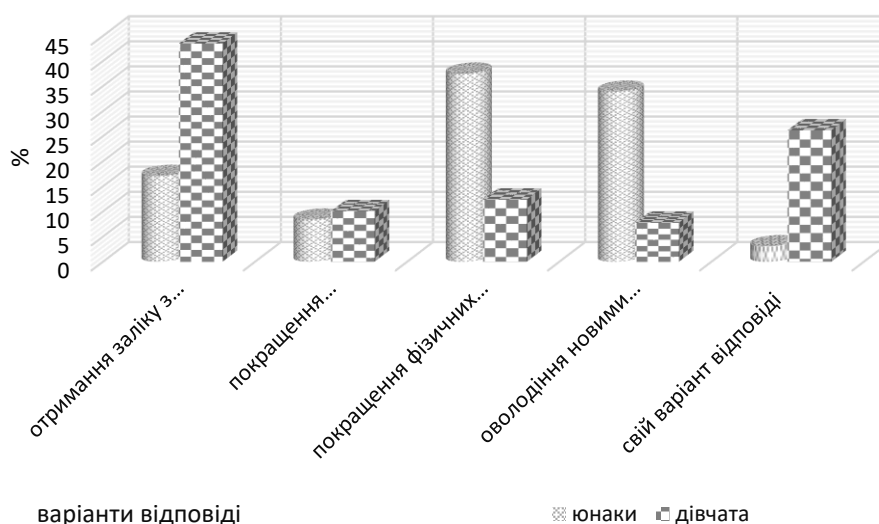


Рис. 1. Мотивація студентів до відвідування занять з фізичного виховання

В анкеті представлено два питання (2 і 5), які стосуються мотивації наявної і бажаної відповідно. Так, отримані данні свідчать про неоднорідність відповідей, наприклад: майже 45% дівчат відвідуються заняття заради заліку, при цьому чуть більше 76% вважають, що мотивом до відвідування занять повинно бути покращення функціонального стану, фізичного здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Щодо стану здоров'я, то 83,4% юнаків та 63,8% дівчат вважають його добрим, при цьому в коментарях до питання відзначають про відсутність необхідних знань та вмінь оцінювання фактичного, а не об'єктивного стану.

Оцінюючи рівень рухової активності, більшість (понад 50%) юнаків і дівчат визначили його, як достатній. Але відповіді на питання 8-10, повністю спростовують ці цифри, оскільки майже 23% юнаків і 18% дівчат, окрім обов'язково заняття фізичним виховання, займаються додатково будь-яким видом фізичних вправ. Окремо зазначимо, що згідно розкладу занять, у студентів 2 курсу – 1 заняття з фізичного виховання на тиждень.

Самооцінка рівня здоров'я за В.П. Войтенко полягає у відповіді на 27 питань щодо безпосередньо стану власного здоров'я та також способу життя. Для оцінювання, в залежності від відповіді, передбачено для кожного питання в 1 або 0 балів, а загальний результат визначається підрахунком суми цих балів, відповідно: показник максимально наближений до 0 – відповідає «ідеальному здоров'ю», до 28 – «дуже поганому». Отримані нами результати представлені на рисунку 2.

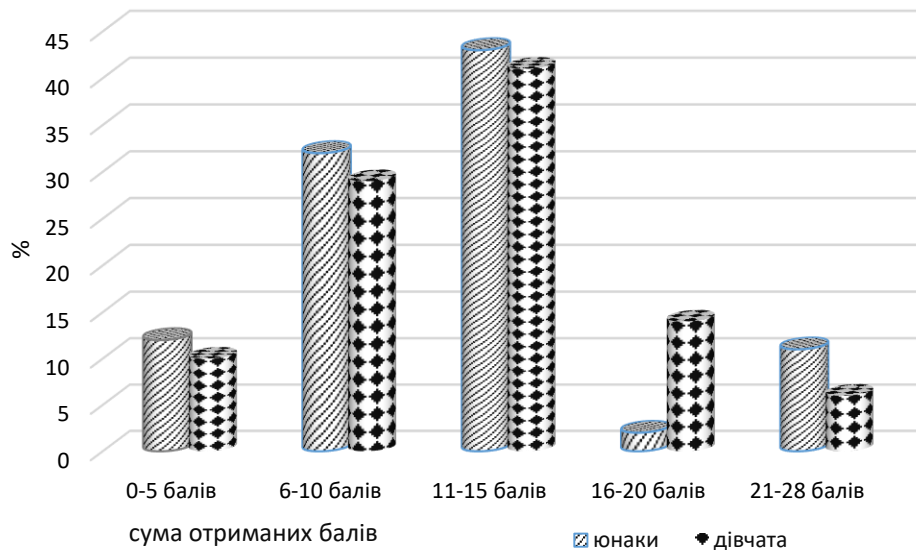


Рис. 2. Самооцінка рівня здоров'я за В.П. Войтенко

Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Рівень фізичної підготовленості студентів 2 курсу

Показники	юнаки (n=100)			дівчата (n=80)		
	\bar{x}	S	v%	\bar{x}	S	v%
Стрибок у довжину з місця, см	195,78	10,87	5,55	154,97	22,61	14,59
Піднімання тулуба в положення сидячи, разів/хв.	33,38	3,55	10,65	29,93	4,62	15,42
Нахил тулуба з положення сидячи, см	6,07	3,52	57,92	10,45	3,98	38,05
Підтягування на перекладені (юн.) / згинання-розгинання рік в упорі (дів.), разів	5,97	3,55	59,43	9,80	3,84	39,18

Отримані результати за всіма показниками, на жаль, відповідає низькому рівню фізичної підготовленості, відповідна оцінка рівня фізичної підготовленості – незадовільно.

Висновки. В результаті проведених досліджень встановлено:

- в цілому досліджуваний контингент має позитивне ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» але виявляє більше бажання до занять у форматі оф-лайн ніж он-лайн, що є закономірним враховуючи практичну складову цієї освітньої компоненти;

- доволі низький рівень рухової активності, обумовлений несприятливими факторами, спричиненими спочатку пандемією, а зараз військовими діями на території України;

- за методикою самооцінки стану здоров'я по В.П. Бутейко у переважній більшості студентів середній рівень стану здоров'я;

- низький рівень фізичної підготовленості.

Отже, проведені дослідження, науково доводить необхідність впровадження в процес організації занять, зокрема за дистанційною формою навчання, методики тестування студентів, яка б оцінювала і враховувала психоемоційні показники і вмотивованість студентів до занять фізичними вправами в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Аналіз отриманих даних повинен бути підґрунтям для підбору форм і методів організації занять, а процес особистісно орієнтованим.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці, впровадженні і науковому обґрунтуванні доцільності використання особистісно орієнтованих форм і методів організації занять з фізичного виховання в системі вищої освіти не залежно від форм її організації (у закладі чи дистанційно).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. С. 59–66.

2. Карабанов Євген, Конах Анатолій. Вплив епідемії COVID-19 на фізичну активність та якість життя студентів України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 2. С. 30–36.

3. Малахова Жанна Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 49–59.

4. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

5. Філатова З.І, Євтушок М.В., Антоневи́ч Б.Р. Сучасні підходи до підвищення рухової активності студентів з во засобами навчання плавання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (131). 2021. С. 401–405.

6. Храмова Вікторія, Латишев Микола. Рухова активність студентів. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С. 135–136.

7. <http://medbib.in.ua/prilojenie-anketa-oprosnik-samoosenke.html>

А. Р. Маломан
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розкрито особливості застосування рукопашного бою як одного із засобів фізичної та психологічної підготовки. Підкреслено, що заняття рукопашним боєм позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й також на формування психологічної стійкості. Остання виступає інтегральним показником, який фіксує результати, отримані в процесі навчання та виховання. Визначено, що психологічна стійкість дозволяє особистості протидіяти життєвим труднощам, стресам, зберегти здоров'я і працездатність в різних умовах.

Ключові слова: рукопашний бій, навички, фізична підготовленість.

Summary: The article reveals the peculiarities of the use of hand-to-hand combat as one of the means of physical and psychological training. It is emphasized that hand-to-hand combat has a positive effect not only on their physical condition, but also on the formation of psychological stability. The latter is an integral indicator that captures the results obtained in the process of learning and education. It has been determined that psychological resilience allows a person to cope with life's difficulties, stresses, maintain health and ability to work in different conditions.

Key words: hand-to-hand combat, skills, physical fitness.

Постановка проблеми. Регулярна фізична активність відіграє ключову роль у розвитку особистості, зміцненні імунної системи та зміцненні фізичного та психічного здоров'я. Спорт є важливою частиною нашого життя, незалежно від того, чи ми глядачі чи учасники, адже всі види спорту, чи то футбол, баскетбол, розроблені як засіб набуття життєво необхідними навичками, і саме тому спорт розглядається як важлива частина навчальної програми. Модернізація суспільства та нові виклики інформаційної епохи також детермінують необхідність підвищення якості підготовки та професіоналізму. Ключову роль у цих процесах відіграють фізична підготовка, базова професійна мотивація та готовність учнів. Оволодіння навичками рукопашного бою є складовою частиною як фізичної, так і психологічної підготовки учнів. Це також актуалізує завдання більш детального аналізу рукопашного бою як одного із засобів посилення рівня їх підготовки загалом [1].

Аналіз науково-методичної літератури, присвяченій найбільш ефективним методам навчання рукопашного бою засвідчив широку популярність та інтерес до цієї проблематики. Серед наукових доробків, які найбільше привернули увагу, візьмемо праці С. Антоненка [1], А. Маляренко [3], В. Сухих [4], в яких розкрито особливості реалізації методик розвитку й удосконалення прийомів рукопашного бою та базові положення застосування заходів фізичного впливу. Цікавим у цьому напрямі є монографічне дослідження О. Ольхового, присвячене

теоретико-методологічним засадам формування професійної спрямованості фізичної підготовки курсантів вищих військових закладів освіти України. Автор в доступній формі, розкриває проблеми удосконалення спеціальної фізичної підготовки, описує базові техніки застосування прийомів рукопашного бою [5].

Метою статті є розкриття особливостей впливу рукопашного бою на фізичну та психологічну підготовку, його використання як одного із засобів.

Отримані результати дослідження. Рукопашний бій (РБ) – це бій, в якому дві сторони для того, щоб побороти один одного застосовують холодну зброю, ручну стрілецьку зброю, гранати, підручні засоби, боротьбу без зброї та інші засоби, що забезпечують поразку супротивника та виконання завдання.

У процесі вивчення РБ як дисципліни виховуються навички та вміння вирішувати численні ситуаційні задачі в екстремальних умовах.

Головною метою в РБ є безпека життя людини. Він зобов'язаний і повинен зберігати своє життя і здоров'я для виконання поставлених перед ним завдань. Своїми знаннями, своїм умінням, станом міцного духа, своєю відданістю - подолати вплив будь-якого супротивника.

Згідно з наявними уявленнями рукопашний бій – це спортивно-прикладний напрямок єдиноборств, що дозволяє вести поєдинок у різних умовах та положеннях як з одним, так і з декількома противниками, з використанням чотирьох основних видів техніки: ударної, кидкової, звільнення від захоплень, прийомів бою зі зброєю та проти нього.

Слід зазначити наступні специфіки навчання технічним процесам у рукопашному бою:

- У сформованій методиці викладання техніці рукопашного бою застосовуються два ключові підходи: перший, заснований на методиці занять зі спортивним самбо і дзюдо, де ключову значимість грають кидкові та больові прийоми, а техніка ударів різними частинами тіла займає друге значення; другий – на методиці занять карате, де, навпаки, головний акцент роблять на техніку ударів різними частинами тіла, а кидковій техніці відводиться друге значення;

- Концепція рукопашного бою може мати як спортивний, так і прикладний характер. У тому й іншому випадку властивість здійснення техніки руху залежить від впливу екстремальних ситуацій, які досить часто трапляються серед тих хто займається. Залежно від стану бійця в практику роботи акцентують до одинадцяти варіантів станів рукопашника і відповідні способи виходу зі становища, тобто. збільшення стресостійкості організму;

- У навчанні техніці рукопашного бою винятковий сенс має вивчення психологічними способами саморегуляції, а й вивчення способами контролю за своїми тілесними зусиллями. Справа в тому, що величина фізичних зусиль, з якою проводиться прийом, може стати фактором травматизму на заняттях. У зв'язку з цим на заняттях суттєво дотримуються умов принципу «достатності зусиль» і намагаються з максимальною точністю зусиль провести потрібний прийом [6].

З методичної точки зору управління та контроль за навчанням технікою рукопашного бою та професійно-прикладною фізичною підготовленістю тих, хто займається, повинен передбачити: організацію та послідовної системи оцінок

– оцінки структури підготовленості, оцінки стану учня та оцінки характеру фізичного навантаження; визначення суворої послідовності дій щодо навчання техніки рукопашного бою, яка має бути врахована та закладена у змістах перспективного, поточного та оперативного планів підготовки; створення системи контролю над що дається на заняттях з рукопашному бою фізичним навантаженням, що ґрунтується на реєстрації часу, витраченого на види підготовки, та на облік ступеня її спеціалізованості [7].

Загалом, навичками рукопашного бою цікавляться люди, які бажають володіти навиками та знаннями, які необхідні для захисту себе та своїх рідних від злочинців чи просто хуліганів, адже володіння рукопашним боєм – це саме та зброя, яка завжди при собі. За своїм призначенням рукопашний бій – це система заходів фізичного впливу, яка змушує противника відмовитися від своїх негативних намірів та припинити свої активні дії, які досить часто несуть у собі загрозу життю та здоров'ю інших людей. Ефективність ведення рукопашного бою залежить від багатьох факторів таких як фізична сила, швидкість реакції, вміння передбачати дії супротивника, знання елементарних прийомів рукопашного бою.

В рукопашному бою ударні елементи є однією з важливих складових, тому розгляду цього поняття - «удар» - і пов'язаним з ним процесам варто приділити увагу. Удар - сукупність явищ, що виникають при зіткненні рухомих тіл.

Удар є процесом настільки короткочасним, що виправити допущені помилки практично неможливо. Тому точність удару у вирішальній мірі забезпечується правильними діями при відштовхуванні і перед ударним рухом.

При розгляді поняття «удар» в рукопашному бою важливо наступне:

- На зустрічному русі при ударі (зіткненні) тіл їхньої швидкості складаються.
- Чим менше площа, на яку припадає удар, за інших рівних умов, тим більше вражаючий ефект при ударі.
- Час удару має пряму залежність від маси тіла, величини спільного зсуву і зворотну залежність від сили удару.

Необхідно відзначити, що удар є потужним засобом раптового ураження противника і часто, але далеко не завжди, вирішує результат бою.

Удари рукою (прямо, збоку, знизу) наносяться з напоготові до бою. Кроком лівою ногою вперед убік і підкроком правою, одночасно повертаючи таз і плечовий пояс справа-наліво, переносячи вагу тіла на ногу, яка стоїть попереду (ліву), нанести удар, фіксуючи його стисненням пальців в кулак.

Удар ногою знизу прямо виконується з напоготові до бою. Розгортаючи таз у напрямку удару, перенести вагу тіла на опорну ногу, одночасно іншу ногу винести коліном вперед і швидким розгинанням гомілки нанести удар [8].

Основні прийоми рукопашного бою:

При самообороні рухи не повинні бути хаотичними, а бойових ударів не повинно бути багато. Досить використовувати один прийом з бойового рукопашного бою для нейтралізації противника. Серед найболючіших місць можна виділити ніс, очі, область паху, ребра, гомілку і кадик. Також іноді

наносяться удари по сонячного сплетіння – таким прийомом можна вирубати суперника, порушивши його дихання [9].

- Нанесення ударів в пах. Варто враховувати, що такий прийом не тільки приносить біль – він може вбити людину. Тому потрібно відпрацювати силу удару рукою і ногою, щоб в рамках самооборони не перевищить допустимих меж.

- Прийом збою дихання. Це можна зробити одним ефективним ударом, потрапивши в сонячне сплетіння. Його потрібно наносити спереду, причому він повинен бути точковим.

- Прості рукопашні прийоми: наприклад, різке поплескування по вухах. Варто навчитися цього ефективного прийому, так як він здатний надовго вивести суперника з рівноваги. Але у цього прийому є один недолік: можна назавжди позбавити людину слуху, якщо лопнуть барабанні перетинки;

- Прийоми самооборони, що включаються підсічку. Суглоби – одні з найбільш вразливих і болючих місць, можливо отримати прелом ноги одним із прийомів. Зазвичай відпрацювання прийомів ведеться завдяки боям на коротких відстанях, коли є можливість не тільки позбавити противника рівноваги, але і допомогти йому безпечно впасти.

- Найбільш уразливими зонами людського тіла вважають зони, які не мають щільного м'язового покриву, це: ключиці, хребет, гомілки, гомілокостопи, скроня, підйом стопи, внутрішні органи, суглоби, тильна частина черепної коробки і найчутливіші місця (очі, сонна артерія, пах, низ живота, ніс і горло). Найефективніші прийоми самооборони для дівчат і дітей – це удари супротивника в область вуха, перенісся, в основу щелепи, а також больові прийоми і захоплення на пальці, кисті, ключиці і лікті [10].

Прийомів для особистого захисту під час нападу існує досить багато. І щоб оволодіти ними досконало, краще записатися на спеціальні курси, такі навички напевно не будуть зайвими.

При плануванні заняття з рукопашного бою необхідно враховувати та виконувати наступні настанови:

- перед початком занять учні без спортивного одягу до практичного виконання вправ рукопашного бою не допускаються. Якщо учень захворів або не в змозі виконувати вправи з фізичним навантаженням, йому необхідно попередити викладача про свій стан до початку заняття;

- під час виконання вправ рукопашного бою учні повинні притримуватися правил організації заняття, які встановлює викладач. Всі переміщення на спортивному майданчику виконуються тільки по команді викладача. Виконання вправ починати тільки з дозволу викладача з використанням прийомів страховки і допомоги.

- безпека учнів під час занять з рукопашного бою забезпечується чіткою організацією, постійним, суворим і неухильним дотриманням вимог визначених заходами безпеки, настановлень з прикладної фізичної підготовки, високою дисципліною всіх учнів [11].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, можна зробити виновок, що рукопашний бій одна із найстаріших видів фізичної культури. За багато тисячоліття свого розвитку та існування він став як методом самозахисту, так і способом духовного й фізичного самовдосконалення людей. Неможливо перерахувати кількість видів і стилів рукопашного бою, кожен із яких має під собою власну історико-філософську базу. На жаль останнім часом духовних основ бойових мистецтв забуваються, до уваги береться переважно фізична підготовка і практичне застосування, тоді як неможливо досягти досконалого опанування тим чи іншим виглядом бойового мистецтва не повідомляючи прийомів концентрації та самопізнання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 21 с.

2. Бернштейн Н.А. Нариси по фізіології рухів і фізіології активності. – М.: Медицина, 1966. 349 с.

3. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. Спортивна наука України. 2018. № 1(83). С. 9–14.

4. Сухих В. А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 10(51). С. 113–116.

5. Правила безпеки під час проведення занять з допризовної підготовки в загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладах і вищих навчальних закладах першого та другого рівнів акредитації. [Електронний ресурс]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0823-00#Text>.

6. Сайт важливої інформації. [Електронний ресурс]. <https://centrbud.com.ua/?p=2919>

Науковий керівник: асистент І М. Могильний

К. О. Некряч

студент історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМУВАННЯ СУГЛОБІВ

Анотація. У статті розглянуто проблеми які виникають з суглобами, а також травми суглобів, проаналізовано лікування травм, реабілітація, та фізична реабілітація суглобів. Доведено необхідність реабілітаційного періоду при травмуванні суглобів. Надаються рекомендовані вправи ЛФК при травмуванні суглобів.

Ключові слова: реабілітація, лікування, суглоби, тренувальний період.

Summary. The article deals with the problems that arise with the joints, as well as joint injuries, and analyzes the treatment of injuries, rehabilitation, and physical rehabilitation of the joints. The need for a rehabilitation period in case of joint injury has been proven. Recommended physical therapy exercises for joint injuries are provided.

Key words: rehabilitation, treatment, joints, training period.

В даний час проблема суглобів є актуальною і стосується кожного з нас не залежно від віку. Проблема захворювань, травматизму, тяжких навантажень, (у військових це бойові травми) та реабілітаційного періоду часто стосується кожного з нас. Тому зараз з'являються все більш складні вправи та реабілітації пов'язані з цим питанням.

Травма – порушення фізіологічної структури тканин в наслідок дії зовнішніх чинників: фізичних, механічних або хімічних. Травма суглоба – це дефект, який має високу небезпеку інвалідизації. Без належного лікування і реабілітації пацієнтові варто задуматися про незворотні наслідки. Кісткова і, особливо, хрящова тканина мають невисокий ступінь регенерації. А люди у віці взагалі не зможуть отримати повне загоєння і відновлення без медичної допомоги. Травми суглобів безпосередньо впливають на якість життя і подальший комфорт в самообслуговуванні і побуті. Саме тому, щоб повноцінно відновити наші суглоби після травм і пошкоджень необхідна своєчасна компетентна фізична реабілітація. [1 с. 14]

Проблеми з суглобами не підвладні ні часу, ні віку, ні способу життя. Вони зустрічаються у молодих, дорослих і літніх людей, як у професійних спортсменів, так і у людей які рідка займаються спортом. У молодому віці – частіше це травми пов'язані зі спортом, важкою роботою, нещасним випадком або спадковістю. В більш зрілому віці проблеми проявляються в наслідок: малорухомого способу життя, дегенеративних змін тканин суглоба і навколо суглобових тканин, які виникають при гіподинамії. У літньому віці дають знати про себе усі травми і мікротравми, отримані за все життя. Дегенеративні процеси тільки прискорюються, і ресурсів імунітету вже не вистачає щоб відновитися, зупинити перебіг захворювання.

Як ми бачимо, ніхто не може бути впевнений, що його обійде стороною ризик отримати травму суглоба. А той факт, що суглоби необхідно лікувати відразу, коли відчуваєте дискомфорт – вам скаже кожен ортопед чи реабілітолог. [3 с. 123]

За даними науковців існують наступні найпоширеніші травми:

- травма плечового суглоба;
- ліктьового суглоба;
- променевоzap'ястного суглоба і кисті;
- кульшового суглоба;
- колінного суглоба;
- голеностопа та стопи;
- лікування травм суглобів.

Лікування та відновлення суглобів необхідно проводити якомога швидше.

Надалі це допоможе уникнути ускладнень. Попередньо потрібно пройти консультацію у лікаря і зробити діагностику травмованого суглоба. Після травми лікування суглобів відбувається в 3 етапи:

Імобілізаційний – період триває від накладення гіпсу до зрощення капсули, кістки або зв'язок. Мета першого етапу лікування: збільшити кровообіг, лимфообіг в місці травми і навколо неї, що допоможе швидше прибрати набряк і прискорить обмін речовин. Застосовуються фізіотерапевтичні методи: УВЧ, низькоінтенсивна магнітотерапія та лазер. При проведенні артроскопії суглобів процес реабілітації починається з другого етапу «функціональний». Перевагою застосування даного методу є мінімальне пошкодження навколосуглобових тканин, а також більш точне уявлення оперативного втручання завдяки артроскопії – спеціальній камери маленького діаметру. Це дозволяє значно скоротити весь реабілітаційний період. Більш детально з даним методом можна ознайомитися на нашій сторінці «Артроскопічна хірургія» [1 с. 98].

Покращене харчування тканин, які розташовуються біля ураженого місця стимулює якнайшвидше відновлення цілісності кістки і регенерацію суглоба, м'язів і м'яких тканин розташованих в та біля місця травми. Важливо не допустити утворення анкілоз – нерухомість суглоба або атрофію м'язів суглоба. Це завдання покладається на реабілітолога, який ретельно стежить за процесом реабілітації.

Також, після фіксації суглоба, практично відразу після того як зійде запалення можна застосовувати окремі прийоми кінезіотерапії. Пацієнт робить вправи в здоровому суглобі протилежної кінцівки і в уцілілих суглобах постраждалої кінцівки. За ними слідує статичні вправи в здоровій, а пізніше і в пошкодженій кінцівці.

Крім цього пацієнт ментально відтворює рух в ушкодженому суглобі, щоб поліпшити ідеомоторну реакцію. Вся програма реабілітації підбирається індивідуально під кожного пацієнта. Але чим раніше травмований пацієнт почне практикувати рух в суглобі, тим краще для його одужання [4, с. 23].

Функціональний – період триває від зняття гіпсу до моменту відновлення функції суглоба. Головне в цьому періоді продовжувати реабілітацію за допомогою рухів які пацієнт розучив на минулому етапі і поступово ускладнювати їх. Додати в програму занять спеціальні вправу для відновлення, харчування, зміцнення м'язів пошкодженого.

На цьому етапі пацієнт виконує специфічні завдання для розроблення хворого суглоба з полегшенням (також додатково використовується СРМ терапія: пасивна розробка за допомогою спеціального апарату), а пізніше на всю силу. В результаті його старань збільшується рухливість в суглобі, сила м'язів. Також лікарі застосовують фізіотерапевтичні процедури (ультразвук, електротерапію, лазеротерапію, магнітотерапію і ін.) І масаж для збільшення ефекту. А кількість та тривалість занять стає більше.

Тренувальний період – називається так, тому що основні функції суглоба вже відновлені і тепер потрібно збільшити силу м'язів і деякі функції суглоба, які повністю не відновилися за 2 попередніх періоди лікування. Головною метою тренувального періоду буде відновлення своєї фізичної форми, яка була до

травми, а також її значне посилення.

Чим менше часу пройшло з моменту травми до фізичної реабілітації суглоба, тим легше буде протікати відновлення, а також не можна переривати процес реабілітації [1].

Реабілітація після травми – це комплекс заходів спрямованих на відновлення цілісності м'язових, нервових, сполучних та інших тканин. І не можна переходити до наступного етапу не завершивши поточний. До кожного пацієнта ми застосовуємо індивідуальний підхід. У кожної людини різне співвідношення щільності тканин, регенераційних можливостей, сили імунітету, з різною швидкістю проходить відновлення нервової системи та розумових процесів.

Якщо ви зіткнулися з проблемою яка обмежує ваші рухи – поставтеся до цього з усією серйозністю. Це можуть позначатися пошкодження м'язово-зв'язкового апарату або окремо взяті травми суглобів, які впливають на функціональні можливості вашого організму. Серйозна травма тягне за собою зміну роботи систем організму: дихальної, серцево-судинної; центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, шлунково-кишкового тракту та органів виділення.

Своєчасна комплексна фізична реабілітація сприяє:

- швидкому поверненню до повноцінного життя;
- краще і ефективніше відновлення втраченої функції суглоба;
- відновленню побутових функцій;
- поліпшенню фізичного тонуусу організму;
- запобіганню повторного травмування.

Рекомендований комплекс ЛФК при травмуванні колінного суглоба наведений в (табл. 1).

Таблиця 1

Рекомендований комплекс ЛФК при травмуванні колінного суглоба

№	Звіт вправ	Дозування рази	Вказівки
1	В.П- лежачи на спині, ноги витягнуті 1- Зігнути коліно, при цьому стопу трохи підняти над підлогою 2-Потримати так 5 секунд. 3- Ноги поміняти. 4- В.П	5	Темп повільний
2	В.П-Лежачи на спині 1- нога зігнута в кульшовому та колінному суглобах 2-Рухи - згинальні та розгинальні в колінному суглобі. 3-В.П	7	Темп повільний
3	В.П-лежачи на животі 1-По черзі згинаємо ноги в колінних суглобах, намагаючись дістати п'ятою	від 20 до 50 разів	Темп швидкий

	сідницю 2-В.П		
4	В.П-лежачи на животі 1-зігнути ногу в коліні і потримати кілька секунд 2-В.П	від 20 до 30 разів	Темп повільний
5	В.П-Сісти на високий стілець. Сидіти прямо. 1-Поболтати ногами з помірною амплітудою рухів. 2- В.П	від 40 до 80 разів	Темп швидкий

Висновки. можна зробити висновки що процес реабілітації повинен проходити в декілька етапів. Обов'язково процес лікування повинен бути призначений лікарем. При лікуванні не повинно бути важких навантажень на хворий суглоб.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Амжад А.Б. Хамдони Комплексная физическая реабилитация в лечении больных с повреждениями связок коленного сустава (обзор литературы) / Амжад А. Б. Хамдони / Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 10. – С. 143–146.
2. Капанджи А. И. Верхняя конечность. Физиология суставов: / А. И. Капанджи – М. Эксмо. – 2014. – С. 368.
3. Колінний суглоб (променева анатомія, методи дослідження, променева діагностика захворювань і травматичних ушкоджень) / М. І. Спужак, О. П. Шармазанова, Р. Я. Абдуллаєв та ін. – Донецьк : Видавець Заславський О. Ю., 2011. 208 с.
4. Попадюха Ю.А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: Навч. посіб. / Ю.А. Попадюха – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 324 с.
5. Современные технологии восстановительной медицины / под общ. ред. А.И. Труханова. – М.: Медика, 2004. 280 с.
6. Chakoor N. The relationship of vibratory perception to dynamic joint loading, radiographic severity, and pain in knee osteoarthritis / N. Chakoor, K. J. Lee, L F. Fogg // Arthritis & Rheumatism. – 2012. – № 64. – P. 181–186

Науковий керівник: старший викладач Ю. О. Забіяко

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ СПИНИ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У даній статті пропонується розглянути конкретні травми спини, що виникають під час занять спортом. Дослідити їх симптоматику. Виокремити низку методів і заходів реабілітації у таких випадках.

Ключові слова: хребет, спина, травма, поперековий відділ.

Summary. This article proposes to consider specific back injuries that occur during sports. Investigate their symptoms. To single out a number of rehabilitation methods and measures in such cases.

Key words: spine, back, trauma, lumbar region.

Постановка проблеми. У ході тренувань спортсмени часто наражають свою спину на значні навантаження. Через це травми цієї частини тіла відносяться до найчастіших і найнебезпечніших явищ у професійному спорті. Вони можуть позбавити спортсмена повноцінних тренувань на довгий період часу або призвести до повної відмови від занять спортом у подальшому житті та зупинити кар'єрний шлях. Враховуючи те, що відновлювальні функції відділів спини не такі й високі, то подібна проблема може призвести навіть до інвалідності. Однією з основних проблем є підбор тих методів реабілітації, які б змогли повернути спортсменів до повноцінного життя. Варто пам'ятати, що обирати їх треба, спираючись, виключно, на індивідуальні показники хворого, аби не завдати ще більшої шкоди.

Отриманні результати дослідження. Травми хребта є найбільш небезпечним видом травматизму. Порушення цієї частини скелету при згинальному механізмі є досить характерними для будь-якого виду спорту через високу фізичну активність. Найбільше ж страждають спортсмени-легкоатлети, що займаються стрибками з жердиною, спортсмени-лижники та гімнасти. Виникають вони через раптове згинання корпусу при падінні на прямі ноги, а також при впливі на плечі людини великої маси.

Нами розглянуті характерні симптоми травм хребта:

- скарги на біль і труднощі при спробах руху в ураженому відділі;
- набряк, гематома крововиливи, різка болючість при дотиках;
- локальна деформація хребта;
- напруга м'язів спини;
- болі в животі з напругою передньої черевної стінки;
- порушення функції органів малого тазу [2].

Однією з поширених причин, що призводять до травм такого характеру є неправильна техніка виконання фізичних вправ, що призводить до порушень у нижній частині хребта.

До складних травм можна віднести перелом хребта з пошкодженням спинного мозку. Характерним симптомом цієї травми є параліч кінцівок. Через зменшення подразників хворий стає в'ялим, байдужим до оточуючого його світу, зменшуються умовні рефлексії. Виникають також порушення зорової, слухової системи, мовлення стає незв'язним. Проблематичною стає робота внутрішніх органів, зокрема дихальної, видільної та кровоносної систем.

Метою нашого дослідження є знайти методи, що ефективно допоможуть при травмах спини, проаналізувати їх та вибрати ті, що підійдуть найбільше [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У своїй статті Палюх М.М та Маліновська Н.М. вказують, що достовірним методом реабілітації після травм спини є саме фізичні вправи, які націлені не тільки повернути хворого у комфортний стан, а й добре впливають на загальне самопочуття [4].

Шимон В. М., Котурбач І.І., Шерегій А.А., Пушкаш І.І. пишуть, що реабілітація хворого пройде швидше, якщо використовувати спеціальні пристрої для витягування хребта [5].

Реабілітація спортсменів починається з повного огляду пацієнта, у результаті якого має встановитися точний діагноз та підібратися ефективне лікування. Для цього використовують наступні методи: ультразвукова діагностика та термографія. Для початкового етапу лікування послуговуються мануальною терапією, фізіотерапією та масажем спини, що є незамінним при реабілітації.

Реабілітація після ушкодження хребта несе в собі низку процедур, які направлені на відновлення функцій цієї частини скелета після перенесених травм. Починається вона за 2-3 дні після надходження пацієнта до медичного закладу.

Виявлено, що найефективнішим способом повернення функцій опорно-рухової системі людини є лікувальна фізкультура. Використовують її при таких травмах аби відновити і як наслідок підвищити силу м'язів тулуба та спини, запобігти рецидивам уже вилікуваних порушень, що були наявні до перенесеної травми (якщо такі були), та збільшити рухливість хребта.

Одним із найсерйозніших травм нижньої частини хребта є компресійний перелом поперекового відділу хребта. У такому випадку заняття лікувальною фізкультурою у стінах медичного закладу проходить у чотири етапи.

Перший період у середньому триває від 7 до 10 днів. У цей час більшість лікувальних вправ мають за мету підвищити життєвий тонус пацієнта, покращити кровоносну систему та систему органів дихання, запобігти зниженню витривалості та сили м'язів. Цей період характеризується використанням дихальних вправ та вправ на розвиток дрібних і середніх груп м'язів та суглобів. Різкі рухи ногами протипоказані, дозволяється лише повільні переміщення стопи по площині ліжка, змінюючи ноги одна на одну. Увесь комплекс рекомендується розділити на два етапи: підготовча та основна частини. Виконувати всі вправи варто лише лежачи на спині. Тривалість заняття коливається від 10 до 15 хвилин [1].

Нами розглянутий комплекс вправ для першого періоду реабілітації:

Підготовча частина:

1. В. п. – лежачи на спині, тримати одну руку на грудній клітині, а іншу – на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 7-8 разів у повільному темпі.

2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулубу. 1-4 – згинати та розгинати стопи і кисті. Повтор 8-10 разів у середньому темпі.

3. В. п. – лежачи на спині, долоню правої руки покласти на груди, а лівої на живіт. 1-4 – глибоко дихаючи, руками здійснювати контроль рухів діафрагми і ребер. Повтор 6 разів у повільному темпі.

Основна частина:

1. В. п. – лежачи на спині, руки притиснуті до плечей. 1-4 – кругові рухи руками вперед; 5-8 – назад. Кут між площиною ліжка і зігнутими руками має бути 90°. Повтор 6-8 разів у середньому темпі.

2. В. п. – лежачи на спині, руки притиснуті до плечей. 1-4 – кругові рухи руками вперед; 5-8 – назад. Кут між площиною ліжка і зігнутими руками має бути 90°. Повтор 6-8 разів у середньому темпі.

3. В. п. – лежачи на спині, витягнути руки уздовж тулуба. 1-8 – по чергово згинати й розгинати коліна, ковзаючи п'ятою по площині ліжка. Повтор 5-6 разів у середньому темпі

Заклучна частина: В. п. – лежачи на спині, тримаючи одну руку на грудній клітині, а іншу на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 10 раз у повільному темпі.

Другий період триває 10-14 днів. У цей час фізичне навантаження спрямоване на налагодження діяльності внутрішніх органів, покращення кровообігу у місці травми, зміцнення м'язів тазу, тулубу та плечей. Організм готують до збільшення навантаження. Приблизно через 2-2,5 тижні після травми пацієнту дозволяють перевернутись на живіт. До вищезгаданих вправ додається також фізичне навантаження на верхні кінцівки. Рухати ногами дозволено по черзі, відриваючи їх від ліжка. Комплекс занять поділений на підготовчу, основну та заключну частини. Тривалість заняття збільшується до 20 хвилин [1].

Комплекс вправ для другого періоду:

Підготовча частина:

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-3 – підняти руки через боки і тягнути вгору – вдих. 4 – в. п – видих. Повтор 6-8 раз у повільному темпі. Слідкувати за диханням.

2. В. п. – лежачи на спині, тримати одну руку на грудній клітині, а іншу – на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 7-8 разів у повільному темпі.

3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-4 – згинати та розгинати стопи разом з кистями. Повтор 8-10 разів у середньому темпі.

4. В. п. – лежачи на спині, руки притиснуті до плечей. 1-4 – кругові рухи руками вперед; 5-8 – назад. Повтор 8-10 разів у середньому темпі.

Основна частина:

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями вгору. На 1-4 – вдихаючи, торкатися руками плечей, зігнувши ноги у колінах; 5-8 – видих, повертатися у в. п. Повтор 6-8 разів у середньому темпі

2. В. п. – лежачи на спині, триматися за краї ліжка. 1-2 – зігнути праву ногу у коліні; 3 – підняти ногу вгору та випрямити її до кута 45°; тримаючи у такому положенні 20-30 секунд; 4 – в. п.; 5-8 – повторити лівою ногою. Повтор 8-10 разів, поступово збільшуючи час (максимум 50-60 сек.).

3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2 – підняти їх угору – вдих; 3-4 – напружити м'язи рук – видих; 5-6 – в. п., розслабляємо руки. Повтор 6-8 разів у повільному темпі.

4. В. п. – лежачи на спині, руки на поясі. 1-2 – підняти праву ногу до кута не більше 45° – вдих; 3-4 – в. п. – видих. 5-8 – теж саме повторити лівою ногою. Повтор 8-10 разів.

Заключна частина: В. п. – лежачи на спині, тримаючи одну руку на грудній клітині, а іншу – на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 10 раз у повільному темпі.

Третій період припадає на 45-60-ий день після травми. У цей час основна увага приділяється м'язам тулуба, таза та кінцівок. До висхідного положення на спині додаються також положення на животі та колінах. Останнє рекомендується для безпечної адаптації до вертикального положення. Рухи ногами здійснюються як почергово, так і одночасно. Комплекс занять, як і в другий період, поділений на підготовчу, основну та заключну частини. Тривалість фізичних вправ доходить до 40-45 хвилин [1;4].

Комплекс занять для третього періоду включає наступні вправи:

Підготовча частина:

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2 - підняти руки вперед – вдих; 3-4 – в.п. – видих. Повтор 5-6 разів у повільному темпі.

2. В. п. – лежачи на спині, руками опір на лікті. 1-4 – згинання-розгинання у променево зап'ястних суглобах; 5-8 – кругові обертання кистю ліворуч та праворуч. Повтор 6–8 разів у середньому темпі.

3. В. п. – лежачи на спині, руками опір на лікті. 1-4 – кругові обертання у ліктьових суглобах. Повтор упродовж 30 секунд у середньому темпі.

4. В. п. – лежачи на спині, тримаючи одну руку на грудній клітині, а іншу – на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 6 разів у повільному темпі.

5. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-4 – одночасне згинання та розгинання стоп; 5-8 – кругові повороти стопами праворуч та ліворуч. Повтор 1 хвилини у середньому темпі.

Основна частина:

1. В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах, передпліччя і кисті перпендикулярні до площини ліжка. 1-3 – опираючись на голову, плечі і лікті, прогнутися в грудному відділі хребетного стовпа (таз не піднімати), утримати положення 10-15 секунд; 4 – в. п. Повтор 5-6 разів у середньому темпі.

2. В. п. – лежачи на спині, руками триматися за краї ліжка. 1 – зігнути ноги у колінах; 2 – підняти до кута 45° і випрямити їх в колінах, тримати у такому положенні 20-30 сек.; 3-4 – опускаємо ноги в в. п.

3. В. п. - лежачи на животі, руки вздовж тіла. 1 – зігнути ноги в колінах; 2 – в. п. Повтор 12 разів у повільному темпі.

4. В. п. – лежачи на животі, руками триматися за спинки ліжка. 1-2 – підняти ноги угору, руки зігнути і зробити гребок; 3-4 – в. п. Повтор 10 раз у середньому темпі.

5. В. п. – лежачи на спині, руками триматися за краї ліжка. 1-2 – підняти праву ногу до кута 45°; 3 – написати п'ятою правої ноги цифри від 1 до 6; 4 – в. п. 5-8 – повторити лівою ногою. Повтор 5 разів кожною ногою у середньому темпі.

6. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. 1-2 – підняти голову, плечі, верхню частину тулуба. 3-4 – в. п. Повтор 10-12 разів у середньому темпі.

Заключна частина: В. п. – лежачи на спині, тримати одну руку на грудній клітині, а іншу – на животі. 1-4 – змінювати грудне дихання на діафрагмальне і навпаки. Повтор 10 раз у повільному темпі.

Останній, четвертий період, триває з моменту, коли хворий встає з ліжка і до закінчення лікування. Вправи так само спрямовані на зміцнення м'язів тулуба. Пацієнта переводять у повністю вертикальне положення, дозволяють ходити протягом 2-х годин. При цьому варто також укріплювати м'язи ніг і стоп. У цьому ефективно допомагає масаж [1].

Різновидом компресійного перелому хребта є перелом з пошкодженням спинного мозку. У цьому разі реабілітацію з використанням фізичних вправ варто починати як можна скоріше. У залежності від характеру травм хворий спочатку може знаходитись на витяжінні, потім – лежачи на спині боці. При такому ушкодженні спочатку включають загальнорозвиваючі вправи. Хворому пропонують просто порухати кінцівками паралельно ритмічно дихаючи. Рекомендовано чергувати вищезгадані вправи із пасивними рухами кінцівок, що можуть бути паралізованими. Після того, як пацієнт звикає і може вільно виконувати загальнорозвиваючі вправи, до них додаються навантаження, що спрямовані на вольове напруження, обтяження та опір. Додаються також вправи на розвиток та зміцнення м'язів тулубу; ефективним методом реабілітації у такому випадку є мануальна терапія. Вона має усунути блокування у хребті та суглобах і як наслідок повністю відновити їх роботу. Також цей метод здійснює корисний вплив на живлення м'язів і покращує обмін речовин [1; 3].

Висновки. Нами виявлено, що найефективнішим методом реабілітації після перенесених травм спини є фізична реабілітація. У свою чергу вона включає в себе наступні методи: комплекси фізичних вправ, масаж та мануальну терапію. Усі вищезгадані способи реабілітації покликані відновити здоров'я хворого, повернути його у нормальний фізичний стан та відновити втрачену працездатність.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гордіян М. О. Фізична реабілітація при компресійному переломі поперекового відділу хребта в лікарняний період. КНІ ім. Ігоря Сікорського. Київ, 2019. Доступно: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/29335/1/Hordiiian_bakalavr.pdf

2. Закриті пошкодження хребта: причини, симптоми, діагностика, лікування. Доступно: <https://kfz-stahlrad.com.ua/zakriti-poshkodzhennya-xrebtaprincipini-simptomidiagnostika-likuvannya>

3. Мануальна терапія. [Електронний ресурс]. <https://vodoliy.com/uk/content/manualna-terapiya>

4. Палюх М. М., Н. М. Маліновська. Фізична реабілітація після травми хребта. Publishing House Baltija Publishing, 2021. С. 85–87.

5. Шимон, В. М., Котурбач, І. І., Шерегій, А. А., Шимон, М. В., і Пушкеш, І. І. Реабілітація хворих з ускладненою травмою хребта. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії, 17 (4-2 (60)), 2017. С. 239–244. [Електронний ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-hvorih-z-uskladnenoju-travmoju-hrebtaviewer>

Науковий керівник: старший викладач Л.С. Індиченко

М. П. Обрядін

*студент факультету прикладної математики
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглядається аналіз формування кіберспорту України, аналізуються досягнення українських спортсменів даного виду спорту, а також висвітлюються проблеми кіберспорту в Україні.

Ключові слова: кіберспорт, недоліки, актуальність.

Summary. The article examines the analysis of the formation of cybersport in Ukraine, analyzes the achievements of Ukrainian athletes of this type of sport, and also highlights the problems of cybersport in Ukraine.

Key words: cybersport, shortcomings, relevance.

Постановка проблеми. Коли мова йде про спорт, то людина за комп'ютером – навряд чи є першим, що спадає на думку. Але тут не слід квапитися із висновками. Доведено, що на відміну від поширеної уяви, кіберспорт – це не просто «стрілялки», а фундаментальний елемент сучасної цифрової культури.

Мета. Дослідити та проаналізувати кіберспорту в Україні.

Результати дослідження. В статті розглянули досягнення України та зробили висновки, що кіберспорт треба розвивати і надалі в Україні

Кіберспорт, або ж електронний спорт – це спортивні змагання з відеоігор. Такі ж самі напруженні та відповідальні дисципліни, як у житті, але на комп'ютерах. Виявлено, що багато людей середнього віку не ставляться до кіберспорту, як до серйозної дисципліни.

За результатами дослідження науковців, кіберспорт потребує високої координації між руками та очима, при цьому задіяні різні ділянки мозку. Пульс гравців часом досягає 160-180 ударів за хвилину – так само, як у тих, хто біжить

марафон, а рівень кортизолу – гормону стресу – такий самий, як і у водія гоночного автомобіля.

Великі кіберспортивні змагання проводяться в спеціальних місцях, де публіка може спостерігати за гравцями, що сидять за комп'ютерами, а за перебігом змагань можна стежити на великому екрані, де транслюється ігровий процес. Менш масштабні змагання відбуваються в комп'ютерних клубах. Крім того, змагання можуть проводитися через інтернет.

У 1997 році було створено Cyberathlete Professional League – професійну лігу кіберспорту. Мета цієї ліги полягала в тому, щоб зробити змагання з кіберспорту захопливим видовищем і залучити якомога більше глядачів [2].

Спочатку основою дисципліною були ігри серії Quake (відеогра жанру шутера від першої особи, тобто жанр відеоігор, де основна частина ігрового процесу це знищення ворогів із різноманітної вогнепальної зброї. Характерною особливістю жанру є вид «з очей» головного героя) [3].

Сьогодні існує безліч кібердисциплін, але найпопулярніші з них за котрими проводяться великі турніри є такі ігри, як Dota 2 і Counter-Strike: Global Offensive.

Колишнього року призовий фонд турніру The International 2021, який проводився у Бухаресті 7-го жовтня, досягнув відмітки 40 018 195 доларів США, а за турніром спостерігало приблизно 853 021 людей у прямому ефірі. The International – щорічний турнір по відеогрі Dota 2, у якому змагаються найсильніші команди сезону з усього світу за звання найкращої кіберспортивної команди Dota 2.

В Україні кіберспорт отримав визнання 7-го вересня 2020 року, але турніри проводилися і раніше. Перший масштабний кіберспортивний турнір в Україні відбувся в 2010 році, не так давно створена «Київ Кіберспорт Арена» вперше приймала фінальну частину чемпіонату світу з Counter-Strike IEM European Finals з призовим фондом у 50 000 доларів США (попередні фінали незмінно проходили в Німеччині). Турнір проходив із 20 по 23 січня 2011 року. Перемогла німецька команда fnatic [5]. А з 2012 регулярно проходили кіберзмагання на ігровому майданчику StarLadder. У 2018 своя кіберарена з'явилася і в Дніпрі.

З 2017 функціонує Федерація кіберспорту України (Ukrainian Esport Federation, UESF). Вона була створена у Дніпрі, а її регіональні представництва були відкриті у 23 областях країни. За рік з'явилася друга організація – Федерація кіберспорту (Esports Ukraine). Обидві організації займалися проведенням турнірів у різних містах, розвивали та популяризували кіберспорт в Україні. У 2020 році UESF та Esports Ukraine об'єднали зусилля [4].

21 липня 2021 року Федерація кіберспорту України (UESF) набула від Міністерства національного статусу, що дозволило UESF почати формувати збірну команду. Крім цього, федерація має право проводити офіційні чемпіонати всеукраїнського рівня, надавати спортсменам розряди та звання, створювати тренувальні бази. 25 серпня 2021 року було представлено склад збірної України з кіберспорту [4].

Збірна формувалася так: гравці, які хотіли увійти до її складу, заповнили анкети. Після цього серед усіх, хто подав заявку, провели змагання. За

підсумками змагань тренери відібрали найкращих гравців, сформували з них команди та деякий час їх тренували. Фінальним етапом став турнір, на якому проти вже існуючих українських клубів грали новостворені команди. За результатами турніру і відібрали учасників збірної, що має представляти країну у дисциплінах CS:GO, Dota 2, Tekken 7 та eFootball PES 2021. Паралельно до такого відбору організатори вели перемовини і з окремими геймерами, щоб зібрати у команді найкращих гравців країни.

Доведено, що створення національної кіберспортивної команди є важливим кроком. Завдяки цьому з'являтимуться нові всеукраїнські турніри, а рівень гравців значно зростатиме. Крім того, у збірній очікується більш сприятливий мікроклімат для учасників. Адже, зазвичай, за команду виступають спортсмени з різних країн, з досить великим розривом у віці та різним культурним бекграундом. У національній команді ці відмінності мають нівелюватися, а загальний результат – покращитися. І, звісно, кіберспортивна збірна – значний внесок у формування позитивного іміджу України на міжнародній арені [6].

Так 28 березня 2021 року відбувся фінал першого загальнонаціонального Кубка України з дисципліни CS:GO, який пройшов за партнерства ExpertPC. Чемпіонський титул отримала команда KYIBMISTOKBITIV, що у фіналі обіграла EC Dnipro з рахунком 2:1. Переможці отримали 100,000 грн. Загалом призовий фонд змагання склав 250,000 грн [2].

У 2011 році відбувся перший в історії турнір з гри Dota 2 – The International 2011, проведений компанією Valve, який було проведено на виставці GamesCom 2011 у Кельні з 17 по 21 серпня 2011 року. Призовий фонд становив 1 600 000 доларів США. Цей немалозначний турнір для історії кіберспорту перемогла українська команда NAVI [3].

Розглянемо організацію «NAVI». Natus Vincere (лат. «народжений перемагати»), часто скорочено NAVI, а раніше Na`Vi) – українська професійна кіберспортивна організація. Команда яка перемогла перший The International, вони були першою командою, яка виграла всі Counter-Strike Major за один календарний рік, зокрема Intel Extreme Masters IV, ESWC 2010 і WCG 2010, а також першою командою, яка виграла Global Offensive Major, не впустивши карти, зробивши це на PGL Major. Стокгольм 2021 [7].

Досліджено, що в Україні народилося багато талановитих гравців, які досягнули неймовірних досягнень у кіберспорті. Українські гравці входять в десятку найвпливовіших кіберспортсменів. Рейтинг Forbes [8]. Найпопулярніші з них: Данило «Dendi» Ішутін – гравець Dota 2, народився 30 грудня 1989 у Львові. Саме цей гравець переміг зі своєю командою у турнірі The International 2011. З 2010 по 2018 рік виступав за команду NAVI. А у 2020 створив власну команду B8 Esports. Олександр «s1mple» Костильов – Гравець CS:GO. Народився 2 жовтня 1997 у Києві. Вважається найкращим гравцем у дисципліні Counter-Strike: Global Offensive за версією порталу HLTV.org. Грає за команду NAVI з 2016 року. Також хочеться виділити Українських гравців, які здобули перемогу у The International 2021 граючи за команду TSPirit, виграла багато грошей, деякий відсоток з яких вони відправили на допомогу ЗСУ та тільки почали набирати

неймовірну популярність у дисципліні Dota 2, а саме: Ілля «Yatoro» Мулярчук, Мирослав «Mira» Колпаков [6].

З'ясовано як саме гравці долучаються до команд, у кіберспортивних іграх існує рейтинг. Гравець демонструє свої талановиті навички, досягає максимального рейтингу, та потрапляє до таблиці лідерів свого регіону. Потім його починають помічати організації, які хочуть підписати його на контракт до своєї команди. Є ще і такий варіант, що гравець знаходить таких самих, як він, вмілих гравців і створює власну команду, але нагорода за труднощі налягатиме тільки на перемогу команди.

Звісно, що відсоток від перемоги ділиться з організацію, але вона надає тобі стабільний заробіток, тому це вигідно. Кіберспортсмени у відомих організаціях, таких як NAVI, отримують не менше середньої заробітної плати, а навіть набагато більше. Від 300 до 3000 доларів США. Виявлено, що є кіберспортивні дисципліни, де потрібен тільки один гравець, але таких замало, і призові не такі вражаючі [8].

Існує думка що гравці залишаються ні з чим після закінчення кар'єри, але вони отримують велику медійну популярність. Запрошуються на ті ж самі турніри, але вже у ролі коментатора, становляться тренерами майбутніх кіберспортсменів, у них багато підписників у соцмережах, їм пишуть з запрошеннями на рекламу, можуть отримувати матеріальну підтримку на стримінгових сервісах, тощо. Але якщо людина не готова до камер і популярності, то їй буде складно пристосуватись у такому житті.

Доведено, що Україна достатньо розвинута у кіберспортивному напрямку, вона має талановитих гравців, кіберарени, фанів. Але не тільки в Україні, а й во всіх країнах колишнього СНД більшість батьків і досі не вірять у майбутнє кіберспорту, тому більшість людей у яких був до цього талант змушені були забути про цю дисципліну [2].

Висновки. Доведено, що кіберспорт – це не тільки розвага, а Україна – одна з країн, яка має великі успіхи у кіберспорті. На нашу думку і надалі необхідно розвивати цю дисципліну в Україні.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бубенко М.О, Чернигіна Т.О Кіберспорт як від спорту та його розвиток на території України //Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Регіональної науково- практичної конференції. Дніпро, 2021. – С.25–28.

2. КІБЕРСПОРТ УКРАЇНИ. [Електронний ресурс]. URL: https://xsport.ua/ua/kibersport_s/news/kibersport-ukrayiny-natsionalna-zbirna-ta-yiyi-dosyagnennya_7359286/

3. Матеріали сайту. «zaxid.net». [Електронний ресурс]. URL: https://zaxid.net/kibersport_v_ukrayini_ofitsiyuniy_vid_sportu_z_7_veresnya_2020_n1507356

4. Матеріали сайту. “ru.wikipedia.org” The International. [Електронний ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/The_International

5. Матеріали сайту. «liquipedia.net» Natus Vincere. [Електронний ресурс]. URL: https://liquipedia.net/counterstrike/Natus_Vincere

6. Матеріали сайту. Dendi. [Електронний ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Dendi>

7. Що таке кіберспорт? Досвід та перспективи України. [Електронний ресурс]. URL: <https://pravdatutnews.com/society/2021/12/06/10604-shcho-take-kibersport-dosvid-ta-perspektyvy-ukrayiny>

8. The International. [Електронний ресурс]. URL: https://liquipedia.net/dota2/The_International/2021

Науковий керівник: викладач М. К. Присяжна

К. О. Олександрова

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

БАСКЕТБОЛ ЯК ФОРМА АКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація: у статті розглядається вивчення розвитку психофізичних якостей індивіда. Інформується про необхідність теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти. На основі різних наукових джерел був розглянутий вплив спортивних ігор, зокрема баскетболу, на покращення здоров'я людей.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, здобувач вищої освіти, спортивні ігри, баскетбол, здоров'я.

Summary: the article deals with the study of the development of psychophysical qualities of the individual. It is informed about the need for theoretical training of higher education students. On the basis of various scientific sources the influence of sports games, in particular basketball, on improving human health was considered.

Keywords: physical education, motor activity, higher education student, sports games, basketball, health.

Постановка проблеми. Фізичне виховання – процес спеціалізованої педагогічної діяльності з використанням різних методів впливу на індивіда, спрямований на формування важливості значення рухової активності для життєдіяльності здобувача вищої освіти. Як навчальна діяльність становить необхідний етап у формуванні всебічно розвиненої людини, а тому й потребує безперервного подальшого удосконалення процесу.

Щорічні дослідження з метою визначення показників здібностей здобувачів вищої освіти свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості. Молоді індивіди менш агітовані до заохочення занять руховою активністю, а тому й активізують шкідливі звички, формують вади здоров'я. Сутулість, дугоподібна спина, запалі груди, опущені та звисаючі плечі стають нормою серед молоді. Ослаблення м'яз живота впливає на дихальну екскурсію грудної клітки, діафрагми, перевантажується робота серця [3]. Низький рівень підготовленості супроводжується погіршенням активного відновлення під час

важкого фізичного та здебільшого розумового навантаження. Слід осягти, що баланс розвитку психофізичних якостей здобувача вищої освіти вимагає планомірного прогресу всіх фізичних характеристик.

Фізичне виховання надзвичайно важливий, керований педагогами процес, що забезпечує здобувача вищої освіти не тільки досягненнями найкращих підсумків у конкретній спортивній дисципліні, а й розвитком фізичних властивостей тіла, зняттям психоемоційного навантаження. Згідно з даними, у індивідів є тенденція покращувати результати нормативів з кожним роком навчання. Як наслідок, виникає необхідність актуалізувати та вдосконалити навчально-тренувальний процес пошуком ефективних засобів. Слід зазначити, що при фізичному вихованні мало уваги приділяється психомоториці індивідів, яка є ядром рухових здібностей і об'єктивним сприйняттям всіх форм психічного відображення [4].

Перш ніж заглибитися в це поняття, потрібно осягти витoki розвитку органів почуття, починаючи з рівня тварин. Їх еволюція забезпечила досконале володіння всією динамікою рухів, можливість бігати, стрибати, літати та лазити. Такі здібності неможливі без опанування певних видів чутливості, де рівновага посідає головне місце. Варто додати й вміння регулювати рухи, тобто збільшувати чи зменшувати їх траєкторію виконання. Надзвичайну рухливість має основна опорна споруда тіла – кістково-суглобово-м'язова система, що виконує складне завдання та відповідає за координацію рухів, особливо під час нахилів та звивів, тобто лишає можливість виконувати надлишкову активність чи нашкодити організму.

Сила, витривалість, швидкість та спритність – психофізичні якості, які важливі для кожної молодої особи. Їх потрібно вдосконалювати під час навчальної практики, кооперуючи фізіологію та психологію. Сучасний здобувач вищої освіти повинен бути витривалим, аби видержувати все навантаження під час отримання знань. Безумовно, спритність потрібна для виконання коректних рухових вправ, а силові навантаження мають позитивний вплив на всі психофізичні якості та й на загальне здоров'я в цілому. Так, в осіб з низьким розвитком фізичної сили неврологічні чи інші труднощі виникають в п'ять разів частіше, ніж у людей із добре розвиненою м'язовою системою [2]. Тож, основний метод забезпечення якісного розвитку всіх фізичних якостей та попередження проблем із здоров'ям – це систематичне, кероване тренерами, педагогами, виконання різноманітних вправ, удосконалення рухових навичок із усіма якісними показниками.

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчує, що вплив ігрової рухової активності та покращення фізичних характеристик молодих індивідів вивчали науковці Грибан Г. П., Соколов Ю.Л., Касьян А.В, Барінов В. В., М. Пітин та ін.

Науковці С. Защук і І. Воронін стверджують, що на тренувальному етапі є можливим моделювати спортивні ігри, тобто рекреаційну діяльність, використовувати спеціальні комплекси вправ, розділені на блоки. Неможливо не звернути уваги на вагому роль педагога, котрий використовує багато методів задля корекції фізичної діяльності здобувачів вищої освіти шляхом впливу на

мислення, формування мотивації, свідоме осмислення значущості спорту. Дії тренера – це забезпечення готовності до роботи, вказання на послідовне та якісне виконання технічних дій [1]. Безперечно, оновлення системи впливу на індивідів дозволяє створювати свідому поведінку, досягання продуктивніших результатів. Зворотний зв'язок між педагогом та здобувачами вищої освіти рекомендується при виконанні даних планів для генерування цільових установок рухової діяльності. Науковці наголошують на важливості використання контрольних тестів, щоб аналізувати освоєння бази теоретичного матеріалу, тобто наслідування інформації задля подальшої стратегії розвитку.

Однак, попри всі позитивні аспекти є проблеми з реалізацією цього плану, загалом через неспроможність проводити заняття з фізичної культури в добре обладнаних залах через їх дефіцит. Недостатня кількість потрібного обладнання, теоретичної атрибутики, відсутність теоретичних блоків інформації є передумовами поверхневого засвоєння фактів.

У цілому, спортивні ігри, і баскетбол зокрема, характеризуються рекреаційним потенціалом [3]. Зниження емоційної напруги, розвиток швидкості, сили, витривалості та спритності досягається задіянням груп м'яз у процесі активної рухливості під час ігор. Підвищуються й такі якості як взаємодопомога, витримка та стійкість, самодисципліна. А комунікабельність та відповідальність, зосередження на поставленій меті є важливими властивостями для формування необхідних навичок у сучасному соціальному середовищі. Баскетбол, згідно досліджень, одна з найбільш популярних спортивних ігор, а також – це одна з рекреаційних сфер, яка характеризується активізацією рухових дій. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з ігровими рухами в повільному темпі [5]. Таку діяльність проводять в закладах вищої освіти для всебічного розвитку індивідів, а при регулярності набувається технічна майстерність, що є мотивацією до подальших тренувань та розвитку психофізичних якостей, неціненного дбання про здоров'я, бо покращується стан внутрішньої і зовнішньої системи організму. Змістовне наповнення занять із ігровим акцентом мають відбуватися в залежності від технічної підготовленості здобувачів вищої освіти через насичення тактичних прийомів. Викладені дані свідчать про необхідне дотримання всіх умов проведення спортивної рекреаційної діяльності, дбаючи й про належну спортивну форму, що не стискає рухів, і про місце проведення активності задля зменшення можливості травмуватися.

Висновки. Проаналізувавши різні наукові джерела, ми прийшли до висновку, що вивчення психофізичних якостей та їх вплив на життя здобувача вищої освіти є актуальним питанням для розгляду. На нашу думку, спортивні ігри, зокрема баскетбол, як окрема додаткова рекреаційна діяльність вдало підходять для розвитку індивідів. Основною перевагою є покращення стану здоров'я та зняття психоемоційної напруги під час навантажень у вищих закладах освіти. Можна відчутти перевагу спортивної активності внаслідок того, що заняття мають колективний характер виконання вправ, індивід здатен відчувати командний дух. Можна зробити висновок, що спортивні ігри як додаткова активність покращить фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баринов В. В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: Дис. канд. пед. наук: РГАФК. Москва, 2001. С. 44–48.
2. Грибан Г.П. Г 82 Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 291 с.
3. Касьян А. В. Дослідження взаємозв'язку показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентських команд. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. 136 с.
4. Соколов Ю. Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов. Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 314–317.
5. [Електронний ресурс]. https://physicalculture24.blogspot.com/p/blog-page_5.html

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент О. О. Горпинич

В. А. Пархоменко

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація: У статті представлені аналітичні матеріали, різні варіанти заохочування молоді до фізичних вправ, здорового способу життя. На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження, розвиток фізичного потенціалу в умовах дистанційного навчання шляхом дисципліни та самовдосконалення студента. Всебічний фізичний розвиток є важливим в житті молодих людей, оскільки він допомагає їм впоратися з важким навантаженням на організм в карантинних умовах, де вони щоденно засиджуються перед екраном будь-якого гаджету.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційна форма навчання, здоровий спосіб життя, дисципліна, ефективні вправи, студент.

Summary: The article presents analytical materials, various options for encouraging young people to exercise and lead a healthy lifestyle. At the current stage, the main task of physical education is the preservation and development of physical potential in the conditions of distance learning through discipline and self-improvement of the student. All-round physical development is important in the life of a young person, as it helps him cope with the heavy load on the body, as well as the schedule where he sits in front of the screen of any gadget every day.

Key words: physical education, distance education, healthy lifestyle, discipline, effective exercises, student.

Актуальність. Зазвичай, вплив на організм студентів, особливо молодших курсів має зміна звичного способу життя, оскільки вони дуже чутливі до порушення такої буденності, їм потрібно вчитися поєднувати нові сфери життя створюючи певний режим, головне місце б в якому займало навчання, а другорядне, але не менш важливе – фізичне виховання, де б студент міг після важкого дня покращити своє самопочуття шляхом виконання не складних вправ.

Мета. Визначити альтернативні види занять спортом в умовах дистанційного навчання, поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів, визначення плюсів та мінусів, враховуючи статистичні дані.

Виклад основного матеріалу. Вищі навчальні заклади цілком успішно дотримувались поєднання плану занять з фізичним вихованням, продовжуючи шкільні засади спортивної підготовки, чим і підтримували молодий організм, до моменту початку дистанційної форми навчання. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в навчальному процесі сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, організації студентського дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, вони створюють умови для пізнання власних можливостей [7, с. 3].

Початок карантинних обмежень 2020 року створив масу проблем для викладачів, студентів, школярів, адже це був справжній виклик для звичного всім життя. Тому досить багато дослідників розглядали цю форму навчання та її роль у сучасному суспільстві, наприклад, Овакімян О., Волкова А., Галій Л., Крутських Т., Пахомова І., Колін К., Краснова О., Шуневич Б. Не без уваги залишились також проблеми використання дистанційних технологій навчання, які досліджували Агеєв М., Скуф'їна Т., питанню розробки програмного забезпечення для дистанційної освіти приділяли увагу такі дослідники, як Дерешко Б., Лук'янов С., Белкін С. Завдяки цим дослідженням, тема дистанційної форми навчання стала більш зрозуміла, адже усі навчальні заклади мали знайти альтернативну форму проведення навчання та фізичного виховання за короткий час. Такі зміни дуже складні та потребують не одного місяця напрацювань, з розробкою планів для різних категорій студентів з різними рівнями фізичної підготовки, створення спеціальних комплексів вправ, а також раціональний розподіл часу [3, с. 26].

З розвитком комп'ютерних технологій з'являються нові форми заохочування молоді до спорту, навіть онлайн. Варто зазначити, що ефективність вправ визначаються результатом, тому що саме студент має бути зацікавленим і проявляти інтерес, бажання до отримання цих знань, працюючи як на заняттях, так і поза ними. Недостатньо лише зберігати здоров'я, його треба підтримувати, працюючи над розвитком своїх здібностей і можливостей кожного дня [4, с. 2].

Зрозуміло, що така форма навчання вміщує в собі масу недоліків, таких як нестабільний інтернет, необхідність формування додаткової мотивації і самостійності у студентів, не коректне виконання вправ без належного нагляду з боку викладача, відсутність живого контакту, неповне засвоєння матеріалу. Брак універсального доступу до інтернету та обладнання, необхідного для навчання.

За даними Державна служба якості освіти України (ДСЯО), 62,35% викладачів та учнів не мали необхідного обладнання вдома, 46,9% вказали на низькошвидкісне підключення до інтернету. Більша частина опитуваних ділила технічні пристрої з іншими членами сім'ї, 6% не мали доступу до швидкісного інтернету. В наслідок чого значну частину навчального матеріалу потрібно самостійно опрацьовувати, у тому числі спортивні завдання. Однак, у цьому є свої плюси, оскільки студент може сам організувати своє життя і займатися спортом, коли має бажання, час, можливість, від цього ефективність вправ збільшується [5, с. 2]

Така дослідниця, як Смульсон М. наголошує на проблемах дистанційного навчання, виділяючи не тільки фізичний, а й психологічний стан здобувача освіти. Авторка пише, що індивідуальне навчання може призвести до появи психологічних проблем у тих, хто навчається, через почуття ізольованості, невміння налагодити контакти, що інколи є навіть причиною стресів. У такій ситуації виконання фізичних вправ допомагає студентові якомога легше подолати стресовий стан [6, с. 3].

Проводячи безліч годин за навчанням, студенту бажано приділяти увагу фізичним навантаженням. Певною мірою для цього існують профілактичні фізичні вправи (фізкультпаузи), які потрібно проводити через кожні 1,5-2 год., тривалістю 5-6 хв. Виконання цих вправ надає стимулюючий ефект, наприклад, для покращання розумової працездатності, у той час, коли пасивний відпочинок триває у два рази більше [2, с. 54].

Основним завданням викладача на заняттях є трансляція студентам важливості спорту, його плюсів для організму та стану здоров'я в цілому, а також творчий підхід до проведення занять. В умовах онлайн занять можна знайти безліч альтернативних форм, які будуть ефективні. З виконанням простих вправ зникають 50% проблем, які інколи виникають та турбують людину [1, с. 6].

Наприклад, студент може самостійно підготувати руханку, презентацію з актуальними вправами на ту чи іншу частину тіла. Після чого викладач може відкорегувати роботу студента, порадити як варто зробити краще. Ще одним варіантом для проведення онлайн конференцій є застосування та використання відео-тренувань, відео-уроків із технічними елементами та руховими навичками, а також можливими лайфхаками, які б допомогли правильно виконувати певні вправи з профілактикою травматизму та отримання більшої користі для власного здоров'я. Такий варіант підходить і для студентів, які не мають можливості підключатись кожного разу до занять через технічні проблеми, адже вони в будь-який момент можуть відкрити відео та виконати комплекси фізичних вправ. Ефективним також є варіант додаткових завдань, які запропонує викладач, виконавши їх студент має можливість отримати високу оцінку, що без сумніву важливо та досить добре мотивує на співпрацю.

Під час опитування студентів, було виявлено декілька цікавих пропозицій щодо творчих варіантів проведення фізичних занять. Одним з яких є створення міні-флешбому серед студентів одного або різних, декількох факультетів, де вони можуть обмінюватись новими вправами, передаючи естафету один одному, вдосконалюючись кожного разу при виконанні цих вправ. Так утворюється

комунікація серед студентів попри онлайн зв'язок, а також відбувається ефективна робота над фізичним станом кожного учасника цього флешмобу. Таким чином, студенти із задоволенням проводять час, фізично працюють, знайомляться та отримують оцінку в нестандартній для них спосіб.

Зрозуміло, що студенти краще адаптуються до занять фізичними вправами під час очних практичних занять в університеті, у палаці спорту, але дистанційне навчання дає студентам можливість самостійно отримувати необхідні знання, користуючись найбільш привабливими ресурсами, що в свою чергу дає оперативну цікаву інформацію, дозволяючи зробити процес навчання більш інтенсивним.

Висновки. Можна зробити висновки, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм та методів роботи зі студентською молоддю. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання постійно розвивається та удосконалюється в умовах сьогодення. Користуючись даними ДСЯО доведено, що навчання онлайн це не проста справа, адже більшість має різні технічні можливості, проблеми, які можуть заважати якісному отриманню знань. У сучасному світі, з приходом карантину, життя змінилось, але викладачі, студенти, батьки та загалом всі люди намагаються опанувати нові реалії, та удосконалити певні нароби.

Варто зауважити, що для того аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль. Студенти можуть нехтувати простими нормами виконання фізичних вправ, особливо в теперішній час, коли контроль за їх активністю загалом відсутній, адже вони звикли до онлайн, але існують альтернативні види занять, які може запропонувати викладач. Виконуючи їх студент отримує не тільки оцінку, а й позитивний результат, який позначиться на молодому організмі. Здоровий, рухомий спосіб життя це не тільки прагнення студента, а й викладача, який допомагає шукати шляхи для її реалізації.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2021. С. 9–22.

2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді. - К.: Освіта України, 2008. 256 с.

3. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. 2019. - № 1. – С. 24–28.

4. Петюк Ю. В. Здоровий спосіб життя – практичні поради. 2011. С. 2.

5. Сирбу О., Назаренко Ю., Когут І. Коронавірус та освіта: аналіз проблем і наслідків пандемії. 2020. С. 36.

6. Смутьсон М. Л. Категорія розвитку в сучасній психології [Електронний ресурс] // Технології розвитку інтелекту. - 2013. - Вип. 4. С. 6.

7. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. – Полтава : Сімон, 2021. 256 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА АКТИВНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

Анотація. У цій роботі розглянуто види порушень постави. Наведено основні загальнорозвиваючі вправи для профілактики порушень постави.

Ключові слова: постава, сутулість, здоров'я, фізична активність, фізичні вправи.

Summary. The work deals with the harm of incorrect posture and its prevention. The main general developing exercises for the prevention of posture disorders are given.

Key words: posture, stooping, health, physical activity, exercise.

Постановка проблеми. Постава – показник здоров'я людини. Треба завжди підтримувати її у тонусі, якщо хочете уникнути проблем зі спиною, суглобами та внутрішніми органами. У сучасному світі ця проблема досить актуальна. Згідно з наявними статистичними даними, наявність порушень постави серед школярів 1-3 класів складає 40-50% [2, ст. 1]. Найпоширенішою причиною є неправильна поза в кріслі перед комп'ютером, носіння важкої сумки через плече, а також слабкі м'язи спини.

Мета дослідження. Дослідити види неправильної постави та дослідити ключові загальнорозвиваючі вправи для її профілактики.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні види порушень постави.
2. Проаналізувати негативний вплив порушень постави.
3. Ознайомитись з дієвими фізичними вправами для профілактики порушень постави.

Отримані результати дослідження. Порушення постави займають одне з перших місць серед захворювань опорно-рухового апарату. Відомо, що між станом опорно-рухового апарату й станом здоров'я людини існує дуже тісний зв'язок. Відсутність відхилень у поставі є обов'язковою умовою нормального функціонування органів та систем, підтримання доброго фізичного стану й працездатності. Незважаючи на значні успіхи, досягнуті протягом останнього десятиліття, в діагностиці та лікуванні цієї патології, проблема залишається актуальною [2, ст. 1]. Викривлення хребта, стійке відхилення тулуба від нормального положення. З цією проблемою можна зіткнутися в будь-якому віці, але особливо уважно треба слідкувати за дітьми. Дуже часто в період дорослішання звичка сутулиться закріплюється, й потім дуже важко її позбутися [7].

Через сутулість страждають внутрішні органи. Першим страждають легені та серце, при сильній сутулості змін зазнають й органи шлунково-кишкового тракту. Якщо у людини немає зайвої ваги та явних проблем зі здоров'ям, але

підйом по сходам викликає задишку, а серце починає битися з шаленою швидкістю, причина може бути у неправильній поставі.

Виділяють декілька видів порушень постави:

- Сколіоз – зміни порушень хребта у фронтальній осі.
- Сутулість – збільшення грудного кіфозу з одночасним зменшенням поперекового лордозу.
- Кругла спина – збільшення всіх вигинів хребта.
- Плоска спина – зменшення всіх вигинів хребта та зменшення кута нахилу таза.
- Плосковігнута спина – зменшення грудного кіфозу при нормальному або збільшеному поперековому лордозі [7].

Причин виникнення порушень постави не так і багато.

Найпопулярніші: неправильне положення при письмі чи роботі за комп'ютером, неправильна хода, деформація стоп, малорухливий спосіб життя, носіння або підйом великої ваги, травми, вродженні патології.

Наслідки порушень постави:

1. Порушення дихання. Через викривлену спину легені не можуть повністю розширитися, в них надходить менше повітря. В організм надходить недостатньо кисню й виникає кисневе голодування всіх органів [4].

2. Біль у тілі. Нашим м'язам складно підтримувати неправильну поставу. При сутулості людина витрачає більше енергії, змушує м'язи сильніше напружуватися. Сутулість причиняє біль, судоми й слабкість всього тіла [4].

3. Негативна зміна зовнішності. Крім проблем зі здоров'ям, сутулість негативно впливає на зовнішній вигляд. Неправильна постава спотворює фігуру, змінює ходу та впливає на впевненість людини [4].

4. Друге підборіддя. Воно може з'явитись навіть у тих людей, котрі не страждають зайвою вагою. Викривлення хребта призводить до неправильного положення голови, через це з часом з'являється друге підборіддя, якого неможливо позбутися ніякими дієтами [4].

Неправильна постава негативно впливає на організм людини, збереженню правильної постави допоможе активний спосіб життя. Регулярна фізична активність зміцнить м'язи спини та компенсує щоденне навантаження від тривалого сидіння або стоячого положення.

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт та заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. За зневагу до фізкультури й достатній рівень рухової активності, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я [1, ст. 68].

Коригувати вже порушене положення тіла набагато складніше, але повернути правильну поставу цілком реально. Для початку важливо звернутись до спеціаліста, хірурга-ортопеда. Він допоможе визначити тип порушення постави, з'ясує чи є деформація стоп, та назначить спеціальне лікування-профілактику.

Існує декілька способів профілактики неправильної постави, але їх треба застосовувати тільки за призначенням вашого лікаря.

Регулярна фізична активність та лікувальна фізкультура сприяють зміцненню спинних м'язів, а також налагоджують кровообіг в м'язках тканинах. Це відмінний спосіб корекції неправильного положення плечей. Однак жодний комплекс вправ не здатний дати значний ефект з першого разу. Виконувати вправи необхідно систематично.

«Кішечка» – одна з найбільш простих та ефективних вправ, котрі не вимагають спеціального допоміжного спортивного обладнання. За допомогою даної вправи можна розтягнути м'язи спини та зміцнити м'язовий корсет.

Вихідне положення: стійка на коліна та кисті,

1 – прогин спини; 2 – вигин спини, 3-4- те саме.

Виконувати вправу повільно. Дозування: 10-20 разів [6].

Вправа «Дуга» зміцнює верхню частину спини.

Вихідне положення: стійка ноги нарізно з опорою спиною на стіну на відстані одного кроку, руки за головою

1- вигин спини, вдих,

2- в. п., видих,

3-4 - те саме [6].

«Прогин спини». Вихідне положення: сидючи на колінах, руки за голову. Повільно підніматися з п'ят, розводячи руки, прогин назад, щоб максимально відчувати напругу верхньої зони спини (в такому положенні таз повинен подаватися вперед). Повернення у вихідне положення. Повільно повторіть цю вправу [6].

Дуже добре допомагають лікувальні масажні сеанси. Завдання лікувального масажу: повністю розслабити напруженні м'язи, щоб відновити функціональність опорно-рухової системи й дозволити кожній її структурі нормалізувати своє положення. При регулярних сеансах тонус та еластичність м'язових тканин буде підвищуватися, що дозволить зберігати поставу. Завдання масажу при змінах фізіологічних вигинів хребта зводяться до підвищення загального тонуусу організму, зміцнення м'язів спини, живота, грудей, шиї, нижніх кінцівок [5].

При проведенні масажу необхідно враховувати протипоказання до його застосування, від яких залежить ефективність масажу. Протипоказання до масажу: гострі гарячкові стани; гострий запальний процес; кровотечі, кровоточивість; гнійні процеси будь-якої локалізації; захворювання шкіри інфекційної, грибкової етіології, шкірні висипання, ушкодження й подразнення шкіри, а також гострі шкірні алергічні реакції (кропив'янка та ін.); крововиливи на шкірі; запалення лімфатичних вузлів та судин; захворювання вегетативної нервової системи в період вираженого запального процесу [2, ст. 3].

В якості профілактики порушень постави доцільно використовувати міофасціальний реліз. [3, ст.75]

Висновки.

1. Розглянуто види неправильної постави та ключові фізичні вправи для профілактики порушень.

2. Проаналізовано, що виділяють декілька видів порушень постави: сколіоз, сутулість, кругла спина, плоска спина, плоско-вігнута спина.

3. Досліджено негативний вплив порушення постави: порушення дихання, біль у тілі, негативна змінна зовнішності, друге підборіддя.

4. Доведено, що фізичні вправи, регулярне виконання коригуючого комплексу вправ, слугують дієвими засобами профілактики порушень постави.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективами подальшої роботи в даному напрямку є складання комплексів загальнорозвиваючих вправ для профілактики неправильної постави.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Головійчук І.М. Руховий режим сучасної молоді. «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вид-во «Ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 67–72.

2. Давибіда Н. О. Кулик Т. Я. «Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації». Матеріали науково-практичного журналу «Медсестринство» – Вид-во Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України. Тернопіль. - 2020. С. 61–64.

3. Коваленко Є.В. Гужуман Л.А. CROSS FIT, BALANCE TRAINING, FUNCTIONAL TRENING як нові напрями розвитку фізичної культури студентів в закладах вищої освіти. Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих вчених: збірник наукових праць: «Студент. Здоров'я. Спорт.», ідеологія», Дніпро, 2017, С. 72–77.

4. Матеріал сайту «meta.ua» На що впливає неправильна постава: небезпечні наслідки URL: <https://meta.ua/uk/news/society/33058-na-scho-vplivae-nepravilna-postava-nebezpechni-naslidki/>

5. Матеріал сайту «my-komfort.net.ua» Масаж спини при сутулості URL: <https://my-komfort.net.ua/ua/statyi/massazh-spiny-pri-sutulosti/>

6. Матеріал сайту «ortosalon.ua» Як виправити сутулість за 2 тижні занять по 4 хвилини. Вправи для постави URL: <https://ortosalon.ua/ua/blog-kak-ispravit-sutulost-za-2-nedeli-zanyatij-po-4-minuty-uprazhneniya-dlya-osanki>

7. Матеріал сайту «stamina.center» Лікування порушень постави URL: <https://stamina.center/illnesses/porushennya-postavy-vykryvlennya-postavy/>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Анотація. В статті представлена характеристика основних фізичних якостей людини, їх розвиток за рахунок використання засобів фізичної культури. Виділені принципи, специфічні для занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення.

Ключові слова: фізичні якості, студенти, спеціальне медичне відділення, здоров'я.

Summary. The article presents the characteristics of the basic physical qualities of man, their development through the use of physical culture. The principles specific to physical education classes for students of the special medical department are highlighted.

Key words: physical qualities, students, special medical department, health.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів, значення якої виявляється через гармонію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя та фізичне вдосконалення.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, волевових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму; професійно-прикладна фізична підготовка студентів; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [1, с. 12].

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності [4, с. 175]. Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Природний хід розвитку рухової функції людини має загальні закономірності, знання яких необхідні при здійсненні цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої з рухових якостей. Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів з безумовними рефlekсами. Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними, навчальними особливостями [4, с. 161].

Основними фізичними якостями людини є: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність (координованість рухів). Кожне заняття фізичного виховання має включати в себе вправи для розвитку всіх фізичних якостей студента.

Заняття з лікувальної фізичної культури (ЛФК) зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я, мають певні особливості. ЛФК є основним засобом фізичної реабілітації – спеціалізованого напрямку процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я. Студенти спеціальної медичної групи (СМГ) після медичного обстеження зараховуються до спеціального навчального (медичного) відділення, яке розподіляється на групи для занять фізичною культурою. Вони мають іншу побудову заняття, займаються за спеціальною програмою з диференційним оцінюванням. Саме тому, велику увагу варто приділяти підготовці для заняття зі студентами спеціального медичного відділення, адже їх обмеження виключають частину вправ, які можуть використовуватися для розвитку фізичних якостей людини.

Для формування фізичної культури особистості потрібно вирішити завдання: освітні, оздоровчі, розвиваючі і виховні завдання. Виділено ряд принципів, специфічних для занять з фізичного виховання студентів, яких за станом здоров'я відносять до спеціального навчального відділення [7, с. 52]:

1. Оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість усіх форм і засобів фізичного виховання з цим контингентом.

2. Диференційований підхід до використання дозованого фізичного навантаження. Як і на заняттях з фізичного виховання зі здоровими дітьми, фізичні навантаження диференціюють залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні зі студентами СМГ окрім цього реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень. Важливо остерігатися надмірних навантажень, вони повинні бути оптимальними.

3. Професійно-прикладна спрямованість занять. Викладач повинен не тільки забезпечити якнайшвидше відновлення ушкоджених систем, а й допомогти студенту під час оздоровчо-тренувальних занять набути рухові навички для засвоєння майбутньої спеціальності.

Важливим елементом є обов'язкове емоційне та естетичне оформлення занять. Доброзичливе ставлення викладача, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення і достатнє освітлення спортивного залу тощо сприятиме формуванню позитивного ставлення студентів до занять фізичної культури.

Особливістю занять з студентами спеціального медичного відділення є поступове підвищення навантаження за рахунок збільшення його обсягу, а не інтенсивності. Тому для них є більш доцільним розвиток загальної витривалості, яка підвищує функціональні можливості вегетативних систем організму, а не спеціальної витривалості, яка направлена на вдосконалення механізмів локальної витривалості окремих м'язових груп [2, 5, 7, 8, 9]. Обсяг і інтенсивність

навантаження, інтервали відпочинку підбираються таким чином, щоб ЧСС у кожному завданні досягала би допустимого максимуму. Таким максимумом для студентів СМГ може бути ЧСС 120-130 – 140-150 ск./хв.

Перед виконанням вправи студент має визначити список дозволених вправ при його захворюванні. Наприклад, при хронічній венозній недостатності нижніх кінцівок студенту забороняється робити вправи інтенсивного навантаження ніг, а це виключає з комплексу вправ присідання (зі штангою), біг, стрибки (в довжину, висоту, через скакалку). Серед силових вправ студент під контролем викладача повинен обирати ті вправи, які не дають навантаження на нижню частину тіла, а може виконувати жим штанги лежачи, наприклад. Всі вправи повинні виконуватися з правильним темпом (визначеним для кожної вправи окремо), амплітудою рухів, без болісних відчуттів та під контролем лікаря, вчителя чи партнера. Вправи на розвиток витривалості, загалом, переважають в комплексах вправ для різних захворювань, адже є найуніверсальнішими та рідко обмеженими у виконанні через хвороби – їх темп повільний, навантаження мінімальне. Розвиток витривалості відбувається якраз через повторювання вправи, а не через навантаження, яке отримує організм (як це відбувається з силовими вправами). Частіше за все комплекси вправ для занять спеціального відділення будуються з переважанням вправ для розвитку витривалості. Саме через корисність та доречність таких вправ вони переважають при більшості захворювань, з якими люди потрапляють до спеціально навчального відділення.

Під швидкістю розуміють комплекс функціональних якостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухові реакції (час від отримання сигналу до початку руху). Швидкість – багатокомпонентна фізична якість. Вона складається з частоти рухів, швидкості поодинокого скорочення м'язових груп та часу рухової реакції [3, 4]. Як засіб для розвитку швидкості використовують вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю (звичайно їх називають швидкісними вправами). Розвиток швидкості є проблематичним зазвичай для студентів спеціального навчального відділення через обмеження за станом здоров'я. Всі вправи слід виконувати тільки після консультації з лікарем та вивчення теорії виконання вправи. Для розвитку швидкості у студентів спеціального відділення можуть використовуватися швидкісно-силові вправи: стрибкові рухи вгору по сходах з вантажем і без нього, Також студенті спеціального відділення, які не мають обмежень щодо виконань вправ на швидкість, можуть виконувати пробігання коротких відрізків (10 – 30 м) з різних вихідних положень, в різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом, човниковий біг, біг боком і спиною вперед, біг змійкою.

Силу людини визначають як здатність м'язової системи переборювати зовнішній опір або протидіяти його розвитку. У першому випадку сила спрямована проти, а у другому – за ходом руху. До засобів силової підготовки належать вправи, що виконуються з підвищеним опором загального (беруть участь 2/3 загальної кількості м'язів) або локального (на окремі м'язові групи) впливу. Вправи загального силового впливу різноманітні і можуть виконуватися з використанням різних додаткових пристроїв або без них [3, 4].

Найефективнішими для загального силового тренування є вправи зі штангою, набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, а також на тренажерних пристроях.

Тренажери мають суттєве значення для спеціальної силової підготовки, тобто тренування окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження під час виконання окремих тестів (верхнього поясу – під час згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині; стегна та голени – під час стрибків тощо). Студенти спеціальної медичної групи, котрі пройшли повне обстеження і не мають обмежень щодо виконання силових вправ, можуть виконувати: класичні вправи з піднімання штанги (50–70% від власної ваги); жим штанги лежачи (40–50 кг); підскоки на двох ногах (з обтяженням і без нього (1–2 хв.)). Кількість серій силових вправ – 2-3 [3, 7]. Всі силові вправи мають виконуватися з правильним темпом та під наглядом викладача. Розвиток сили здійснюється паралельно з розвитком інших фізичних якостей за допомогою комплексу вправ загально-розвивального спрямування. Особливу вагу приділяють розвитку сили м'язів спини, черевного пресу, верхнього плечового поясу, які сприяють утворенню м'язового корсету. Максимальна ЧСС при виконанні вправ на силу – 130-140 ск./хв. При гіпертонічній хворобі, прогресуючій міопії зі змінами на очному дні виключаються вправи зі значними обтяженнями, натужуваннями, стрибками, метаннями.

Витривалість – це здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається. Розрізняють загальну витривалість і спеціальну. Загальна витривалість розглядається як здатність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності з достатнім забезпеченням організму киснем і з обов'язковим функціонуванням усього м'язового апарату. Здатність довго виконувати інтенсивну м'язову діяльність в умовах недостатнього забезпечення організму киснем (у борг) в окремих видах спорту називають специфічною (спеціальною) витривалістю [3, 4, 6]. Багато вчених вважають, що високий рівень загальної витривалості є тим фундаментом, який забезпечує високий рівень здоров'я. Тому важливо постійно тренувати загальну витривалість, підтримувати її на належному рівні не тільки для складання заліку, але й для нормальної життєдіяльності людини.

Вправи для витривалості можуть виконуватися студентами спеціального навчального відділення тільки після консультації з лікарем та викладачем. Це перш за все суворо дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з мінімальним оздоровчо-тренувальним навантаженням; короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого тренування серцево-судинної системи. До цих вправ додаються вправи для м'язів рук і плечового поясу (можна з мінімальною масою обтяжувачів й опором); вправи для м'язів тулуба, ніг і тазу. Вправи на розвиток витривалості є найбільш універсальними – їх можна включати в комплекси вправ при будь-якій хворобі, адже вони не несуть велике навантаження на м'язи чи організм людини. Для студентів спеціального медичного відділення вправи на витривалість часто становлять від 40% до 50% від загальної кількості вправ, які можуть застосуватися протягом заняття.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. Це важлива, з точки зору оцінки здоров'я, рухова якість, тому що особи, які мають добре розвинену гнучкість, легше засвоюють нові рухові навички, мають високу рухливість у суглобах, а значить спроможні виконувати диференційовані рухи, здатні менше втомлюватися тощо [3, 4].

Для розвитку гнучкості використовують вправи із збільшеною амплітудою рухів (вправи «на розтягування»). Вони поділяються на дві групи – активні рухи і пасивні. В активних збільшення рухомості у будь-якому суглобі досягається за рахунок скорочення м'язів, що проходять через цей суглоб. В пасивних використовуються зовнішні сили. До першої групи належать: прості рухи (типу: 1 – нахилитися; 2– випрямитися); пружинні рухи (1-3 – пружинні нахили; 4 – випрямитися); махові рухи. До другої групи належать вправи із самозахопленням, а також із зовнішньою допомогою.

Окрім названих, для розвитку гнучкості використовуються статичні вправи, коли дається завдання зберегти нерухоме положення тіла в умовах максимальної амплітуди. Пасивні статичні вправи (коли поза зберігається за рахунок зовнішніх сил) дещо менш ефективні, ніж динамічні. Вправи на розтягування виконують серіями по кілька повторень в кожній. Амплітуду рухів збільшують від серії до серії. На занятті вправи виконують до появи відчуття легкого болю, що і є сигналом до закінчення роботи. Вправи на розтягування дають найбільший ефект, якщо їх виконувати кожного дня або навіть двічі на день. На занятті з фізичного виховання вони входять або до розминки, або їх дають в кінці основної частини. До початку виконання вправи на гнучкість слід добре розігрітися. У студентів СМГ проти показами для розвитку гнучкості можуть бути окремі захворювання опорно-рухового апарату, стан після операцій, що вирішується індивідуально з лікарем.

Спритність (координованість рухів) – це комплексна якість, що залежить від здатності людини виконувати складно координаційні дії за короткі проміжки часу з достатньою точністю рухів. Це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок [4]. Рівень спритності залежить від функціонального стану аналізаторів (зокрема рухового), точного відчуття, сприймання власних рухів, пластичності нервової системи, швидкості і точності складних рухових реакцій. Виховання спритності ґрунтується на виконанні складно координаційних рухових дій, вправ, пов'язаних з миттєвим реагуванням на обстановку, що раптово змінюється (спортивні ігри, єдиноборства тощо).

Розвиток спритності складається, по-перше, з розвитку здатності засвоювати складні рухові дії, по-друге, з розвитку здатності перебудовувати рухову діяльність згідно з вимогами обстановки, що змінюється. Важливе значення має також збільшення точності сприйняття своїх рухів у просторі й часі («відчуття простору» і «відчуття часу»). Для розвитку спритності, як здатності швидко і цілеспрямовано перебудовувати рухову діяльність, застосовують вправи, пов'язані з миттєвим реагуванням на обставини, що раптово змінюються (спортивні ігри, єдиноборства). Вправи для розвитку спритності: старту з різних

вихідних положень; стрибки через гімнастичну лавку обличчям (спиною) вперед; «човниковий» біг; стрибки через скакалку; стрибки з поворотом на 90 – 180 градусів; подолання смуги перешкод та ін. Застосування цих вправ обмежене серед студентів СМГ, тому потребує консультації лікаря і викладача кафедри фізичного виховання.

Висновки. Метою кожного заняття з фізичної культури чи виконання комплексу вправ повинен бути розвиток всіх фізичних якостей студента. Заняття зі студентами спеціального навчального (медичного) відділення мають відбуватися під наглядом викладача та лише після консультації з лікарем та медичного обстеження. Всі комплекси вправ для цих студентів складаються з урахуванням їх фізичних обмежень та хвороб. Загалом, незалежно від захворювання, студент може розвивати всі види фізичних якостей протягом заняття. Для цього студент повинен вивчити всі наявні види фізичних якостей, способи їх розвитку, та ті правила, які дозволені студенту при його хворобі. Суворо забороняється виконувати вправи без попереднього ознайомлення з теорією їх виконання та з обмеженнями, які несе хвороба конкретного студента.

Таким чином, підтримування всіх фізичних якостей студентів, які належать до спеціального медичного відділення, є можливим, але потребує значної уваги та підготовки, ознайомлення з обмеженнями та техніками виконання вправ, урахування особливостей хвороби студентів. Тільки так може бути досягнутий розвиток усіх фізичних якостей студентів, зміцнення здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Абаськалова, Н. П. Теории и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» / Н. П. Абаськалова. – Барнаул, 2000. 48 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 202 с.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
5. Мухін В. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2014. 488 с.
6. Платонов В.М. Современная спортивная тренировка. К., 2002. 423 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: [навч.посіб.] / С.І. Присяжнюк. К.: Центр учбової л-ри. 2008. 504 с.
8. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с. : іл. 79
9. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К., 2008. 248 с.

І. В. Платонов
студент історичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СПОРТИВНО-ФІЗКУЛЬТУРНІ ОРГАНІЗАЦІЇ НА ГАЛИЧИНІ ЯК РЕАКЦІЯ НА ПОЛІТИКО-НАЦІОНАЛЬНІ РУХИ

Анотація. У статті розглянуто проблематику створення спортивно-фізкультурних організацій як реакція на політико-національні рухи у Австро-Угорській імперії ХІХ-ХХ ст. та методику викладання у фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, вплив, тренування, викладання, національний рух.

Summary. The article examines the problems of creating sports and physical culture organizations as a reaction to political and national movements in the Austro-Hungarian Empire of the ХІХ-ХХ centuries. and teaching methods in physical culture.

Key words: physical education, sports, influence, training, teaching, national movement.

У наш час питання про незалежність та визвольні процеси досить гостро постали на порядок денний. Розуміння кожного етапу становлення нашої нації, і держави в цілому, стало край важливою складовою вивчення історичного процесу. Аналіз спортивно-фізкультурних організацій, на мою думку, є мало вивченою темою. Розробка цього питання допоможе нам:

По-перше, чітко структурувати періодизацію фізичної культури та спорту в Україні.

По-друге, встановити видозміну дидактики фізичної культури.

По-третє, розкрити деталі впливу спортивно-фізкультурних організацій на українську культуру Галичини.

У 1900 р. відбулося загальноукраїнське віче з вимогою української самостійності [1]. Після цього відбулося різька радикалізація української молоді, яка змушувала старших колег до активніших дій. У галицькому суспільстві утвердилося ідеї досягнення української незалежності та соціальної справедливості, але від цього відбулося загострення українсько-польських відносин. Однією із особливостей цього процесу було те, що важливою складовою культурного, національного й політичного життя став спортивно-гімнастичний рух. Він був репрезентований сокільськими, січовими, пластовими організаціями та спортивними товариствам. Розвиваючись самостійно, але об'єднуючись довкола української державницької ідеї, ці товариства складали з одного боку потужний спортивно-гімнастичний рух, а з іншого – були стрижнем національно-виховного процесу. Характерною рисою спортивно-гімнастичних товариств Західної України була їх заполітизація та чітка націоналістична позиція. Ще одна особливість західно-українського спортивно-гімнастичного руху – поширення товариств у сільській місцевості. Зокрема, саме серед сільського населення були поширені осередки «Січей». Така тенденція не зустрічалася ніде в Європі. Молодіжні товариства ставили завдання виховати свідомого, фізично здорового патріота майбутньої Української держави,

сприяння захисту української мови, готували українську молодь до боротьби за державну самостійність [2]. У центрі уваги стають три організації «Сокіл», «Січ» та «Пласт».

Незважаючи на перепони австрійської адміністрації та польських політичних чинників, 11 лютого 1894 р. відбулись перші загальні збори членів товариства «Сокіл» у Львові в будинку «Бесіди». Так, наприклад, у перший рік існування «Сокола», його діяльність проводилась такими комісіями: «забавова» (проведення різноманітних вечорів), гімнастичної термінології (для створення і впровадження спеціальних термінів), «одягова» (для створення підручників і статутів для сільських та міських гімнастично-пожежних товариств), а також комісією, яка винаймала домівок для товариства. Ініціатор Іван Боберський «батько українського спорту» Перше українське фізкультурно-спортивне і протипожежне товариство. Однією з важливих сторін діяльності Боберського було те, що йому вдалося створити своєрідну в систему української спортивної термінології. Саме його стараннями стали поширеними на західноукраїнських землях такі терміни як лещетарство (лижний спорт), наколесництво (велосипедний спорт), гаківка (хокей), копаний м'яч (футбол), відбиванка (волейбол), змаг, змагунка тощо [3]. Тренування було направлено на протипожежну підготовку та залучення молоді до спорту. У багатьох містах Галичини традиційними були руханкові вечори. Програма таких заходів була досить довільною. Так, на руханковому вечорі в Тернополі, організованому «Соколом», який відбувся 24 квітня 1910 року в залі Міщанського братства, програма складалась із 10 фрагментів: одна промова, два фрагменти музичні і сім руханкових. Участь брали в таких вечорах як хлопці, так і дівчата. Спортивні свята слугували засобом залучення молоді до вступу в ряди руханково-спортивних товариств. Організатор руханкового виступу повинен уміти подавати команди до поворотів на місці і в русі, на виконання вправ [4]. Руханковий виступ, як правило, складався з восьми елементів: промова голови товариства; забави молодших школярів; змагання серед старших школярів у метанні м'яча, п'ять кг каміння; забави малих дівчат («Кіт та миш», «Ходи за метою»); вільні вправи у виконанні хлопців у кількості 12-15 осіб віком 10-15 років; змагання хлопців у стрибках; перетягування канату (линви) старшими членами товариства; гра м'ячем серед дівчат (передачі один одному в шерензі); вправи списами чи топірцями. Фізична активність була направлена на оздоровлення молоді та вивчення протипожежної безпеки, щоби у разі виникнення небезпечної ситуації. «Соколи» зорієнтувалися та змогли локалізувати пожежу і не допустити поранення людей. Потім пожежна команда повинна була загасити полум'я. Це обумовлено недостатньою кількістю фінансування регіону [5] і пожежних команд було небагато – існувала загроза збільшення збитків через повільну роботу.

Січовий рух, побудований на глибоко національній ідеї козацького романтизму, відразу ж знайшов поживний ґрунт в українському селі. Невдовзі було засновано численні осередки «Січей» у Снятинському і Коломийському повітах. Історична спадщина часів славетного війська Запорозького наповнювала своїм змістом духовну і культурно-виховну мету «Січей». Січові

осередки використовували козацькі елементи одягу за прикладом Запорозької Січі жителі краю мали козацькі клейноди. Зовнішній вигляд січовиків відрізнявся певним колоритом, в одязі були присутні елементи козацького та традиційного галицького одягу [6]. На Галичині «Січ» була створена у 1900 ініціатором Кирило Трильовський, він же «січовий батько». Перше українське фізкультурно-спортивне організація у тому значенні, яке ми сприймаємо сьогодні. Підтримка ідеї створення українського війська, організаційним центром якого був Український січовий союз у Львові. Тренування були направлені, можна описати простою ланкою, на створення із цивільної людини військового воєнними методами людьми без бойового досвіду для протидії у теорії: Австро-Угорщині, Російській імперії та полякам, які говорили про своє домінуюче положення на Галичині. Товариства, що будуть формувати українські військові відділи, не об'єдналися під спільним штабом і навіть не створили методики фахової військової підготовки [7].

Головну увагу він приділяв самовихованню при допоміжній ролі виховання в «Пласті». Саме це ставало поштовхом до заснування позашкільних організацій молоді, яка давала їй те, чого не здатна була дати школа. Пластовий іспит вимагав знань і навичок дітей, що були півроку у «Пласті»: знати пластовий Статут; герб, клич, гімн, пластовий закон, польові знаки, загальні відомості з історії, географії України; здійснити два одноденні або чотириденні походи; в'язати вузли; знання з підтримки порядку в домі, ручних робіт; знання патріотичних та народних пісень, народних танців, товариських і народних забав. Пластова система фізичного виховання була нормативно упорядкована і мала свою систему оцінювання. «Проби фізичної вправності» враховували стать і поділялися на різні вікові групи: 13-14 років, 15-16 років, 17-18 років. Пластовий статут передбачав нарахування балів у 19 розділах фізичної вправності. Пластун повинен був уміти стріляти з лука, плавати, бігати на швидкість, бігати на ковзанах, ходити в туристичні походи [8].

Отже, після аналізу, ми можемо побачити, що спортивно-фізкультурні організації були створені за викликом національних процесів, але виконували різні функції. Таким чином, самі формували образ реакції. Можна сказати, що це були більше соціально-культурні зміни, ніж воєнні. Думка про національні окремішність України встигла захопити лише розмірно дуже незначні кола інтелегенції, що вийшла з української етнографічної маси. В саму масу просякнула вона дещо пізніше. Методика викладання, беручи до уваги направленість фізкультурних, організацій досить різна: від протипожежної підготовки у «Соколі» до оздоровчих, направлених на кардіотренувань та зменшення ваги у «Пласті» [9].

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Курилишин К. Галичина 1890-1894 років – очима "Діла" [Електронний ресурс] // zbruc.eu. – 2016. – 4 жовтня
2. Степанюк С. І., Гречанюк О. О., Маляренко І. В. Методичний посібник для вивчення дисципліни “Історія фізичної культури” за блочно-модульною системою: Для студентів денної та заочної форми навчання

факультету фізичного виховання та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 236 с.

3. Школа О. М., Золочевський В. В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник / За ред. О. М. Школи. – Харків, ХГПА, 2013. 217с.

4. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

5. Янишин Б. М. Соціально-демографічні зміни у містах Східної Галичини (XIX - початок XX ст.): основні риси, стан та перспективи дослідження: збірник наукових трудов / Б. М. Янишин // Проблеми історії України XIX - початку XX ст.: Зб. наук. пр. / Голова редкол. О. П. Реєнт. - К.: Ін-т історії України НАНУ, 2016. - Вип. 25. С. 135–146

6. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с

7. Корпус Січових Стрільців: воєнно-історичний нарис / редкол.: д-р Олесь Бабій, Володимир Зарицький, Дмитро Герчанівський, інж. Богдан Білинський; при співпраці Романа Завадовича. – Ювілейне видання 1917–1967. – Чікаго: Ювілейний комітет для відзначення 50-річчя створення формації Січових Стрільців. Друкарня Видавництва Миколи Денисюка, 1969. – XVI, 663 с.: іл. – На основі Книги “Золоті Ворота” В-ва “Червона Калина” у Львові (1937) з доповненням новими матеріалами.

8. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с

9. Block, Nelson R.; Proctor, Tammy M. Scouting Frontiers: Youth and the Scout Movement's First Century (англ.). – Cambridge, UK: Cambridge Scholars Publishing, 2009.

Науковий керівник: старший викладач Ю. О. Забіяко

А. В. Плахотниченко

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВІДНОШЕННЯ ДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄВРОПИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

Анотація: В даній роботі досліджено тенденції про дотримання академічної доброчесності в Україні та Європі. У цьому дослідженні надана інформація про декілька країн Європи та їх методи збереження академічної доброчесності.

Ключові слова: зарубіжний досвід, плагіат, академічна доброчесність.

Summary: This paper presents the trends in academic integrity in Ukraine and Europe. This study provides information on several European countries and their methods of maintaining academic integrity.

Keywords: foreign experience, plagiarism, academic integrity.

Актуальність: Сьогодні питання плагіату є досить актуальним в різних закладах освіти. Освітнє середовище знаходиться у пошуку різних засобів, які б запобігали порушенням академічної доброчесності в Україні та Європі. Також проблема плагіату полягає в тому, що запозичення чужої роботи, думок вже не сприймається як порушення прав на розумову діяльність, тим самим знижується рівень працездатності майбутніх працівників для написання особистих робіт, через те, що можна знайти все в інтернеті та видати за своє.

Мета дослідження: Розглянути відношення до академічної доброчесності в Україні та в країнах Європи, узагальнення проблеми плагіату, визначити засоби боротьби з академічною недоброчесністю. З'ясувати причини виникнення даної проблеми. Дати визначення поняттю «плагіат» та «академічна доброчесність».

Методи дослідження: порівняння систем на плагіат в Україні та країнах Європи, аналіз проблеми та узагальнення поняття плагіату.

Отримані результати дослідження. Сьогодні важливу частину розвитку людства займає наука. Не дивлячись на всю серйозність та необхідність наукового розвитку, багато авторів різних наукових праць, з різних причин, копіюють чужі роботи та видають їх за свої. Тому проблема плагіату досить поширена та потребує вирішення, які будуть розглянуті в цій статті. Одну з головних ролей тут є почуття совісті та відповідальності, бо ми повинні розуміти, що порушення академічної доброчесності є порушенням норм етики, та за це є стаття 176 ККУ [3]. Правопорушення за плагіат передбачає різні типи відповідальності (цивільна, адміністративна та кримінальна).

Плагіат – привласнення авторства на чужий твір науки, літератури, мистецтва або на чуже відкриття, винахід чи раціоналізаторську пропозицію, а також використання у своїх працях чужого твору без посилання на автора [5, 7].

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень [5, 7].

Дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними та науковими працівниками передбачає:

- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про методики і результати досліджень, джерела використаної інформації та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти; об'єктивне оцінювання результатів навчання [4].

Проблема автономії вищих навчальних закладів є не тільки проблемою економічною чи юридичною, вона охоплює всі сфери життєдіяльності і закладу освіти, і його працівників. Під університетською автономією розуміється «форма встановлення та повсякчасного досягнення академічних свобод, що визначається як необхідна ступінь незалежності університету: у правоздатності вирішувати завдання розвитку особистості, суспільства; від зовнішнього втручання (від держави та інших суспільних сил) приймати рішення стосовно внутрішньої організації та управління, розподілу фінансових ресурсів та генерування доходів, адміністрування і встановлення власної лінії поведінки у сфері освіти, науково-дослідної роботи, викладання й інших пов'язаних із цим видах діяльності» [1]. Тож для вирішення цього, нам потрібно розібратися та зрозуміти всі аспекти пов'язані з плагіатом: мета, методи, та результати які ми отримуємо після аналізу.

Крадіжка чужих думок, робіт та ідей стала досить популярною проблемою. Для вирішення цього є безліч сайтів, які допоможуть викладачам в університетах, коледжах чи школах перевірити роботу свої учнів та справедливо оцінити їх роботу. Одним з найпопулярніших сайтів для перевірки на плагіат є Unicheck. Цей сайт був створений у 2014 році, а в 2018 почав співпрацювати з МОН України. Платформа налічує близько 1,5 млн користувачів у всьому світі. Серед них: студенти, викладачі, редактори, журналісти та багато інших людей, які пов'язані з написанням текстів. Цей сайт має багато переваг:

- швидко перевіряє текст (близько 20 секунд на сторінку);
- працювати можуть одночасно всі користувачі навчального закладу;
- може працювати з 22 мовами, що є дуже важливим та зручним [5].

В країнах Європи теж присутній плагіат, і вони теж мають свої методи боротьби з цим явищем. Проаналізуємо декілька країн:

Австрія: збір статистичних даних щодо виявлених випадків плагіату:

Розробка національних вимог до проведення досліджень в частині академічної доброчесності (Австрійське агентство дослідницької доброчесності); використання спеціалізованого програмного забезпечення для виявлення плагіату; популяризація культури боротьби з плагіатом, у тому числі через навчання студентів академічному письму [7].

Швеція: Функціонування національної системи збору статистичних даних щодо виявлених випадків академічної нечесності в університетах та оприлюднення на їхній основі щорічних звітів; наявність в багатьох освітніх програмах шведських університетів на рівні бакалаврату та магістратури навчальної компоненти з академічної доброчесності; визначений на національному рівні порядок врегулювання порушень у сфері академічної доброчесності, що передбачає створення спеціальних інституційних комісій на місцях, які очолюються віце-канцлером університету [7].

Кожна людина, що займається написанням та приймає участь у будь-яких дослідженнях, повинна подати і підготувати декларацію про відсутність плагіату [3, 6]. На наш погляд, це досить дієвий спосіб позбутися плагіату та підвищити рівень академічної доброчесності в країні.

Отже під час національного опитування у 2015 році організацією «Вища освіта в Україні: громадська думка студентів» було поставлено питання: «Чому

студенти вдаються до списування або купівлі різних робіт, які повинні робити самостійно?» студенти дали такі відповіді:

- купити реферат, курсову, статтю тощо набагато легше та не займає багато часу;
- студенти не бачать сенсу робити якусь роботу, бо не розуміють сенс та як вона допоможе в їх майбутній професії.

Складно не погодитися з такими відповідями, бо написання будь-якої роботи, це дійсно важко та потребує багато зусиль та часу. Не дивлячись на це, наукові роботи необхідно виконувати самостійно, особливо коли навчаєшся в університеті, коледжі тощо, бо ці навички не будуть зайвими в майбутньому та буде можливість попрактикуватися та навчитися новому.

Також ми переглянули низку сайтів, онлайн платформ та антиплагіатних інтернет-систем для перевірки на плагіат (табл. 1). Розробка подібних сайтів значно полегшує перевірку на плагіат, та не потребує завантажувати різні додатки, є можливість перейти за посиланням, що набагато зручніше. Перевага даних сайтів полягає у їх зручності та доступності, а також велика перевага що вони є безкоштовними.

Таблиця 1

Сайти для перевірки на плагіат

Посилання на сайт	Характеристика
Plag http://plag.com.ua	Перевірка на плагіат, де користувачі можуть отримати показники плагіату безкоштовно й за лічені секунди. Навіть для роботи на 100 сторінок.
Plagiarism Checker bEduBirdie https://edubirdie.com/perevirka-na-plagiat	Швидко, можна прикріпити файл, безкоштовно.
StrikePlagiarism.com http://strikeplagiarism.com/uk/ -	Антиплагіатна інтернет-система, яка автоматично перевіряє оригінальність тексту. У системи простий і зручний для користування інтерфейс. Документи можна завантажувати в систему в багатьох популярних форматах (DOC, ODT, TXT, PDF), відсутні обмеження на обсяг документу. Текст порівнюється з ресурсами інтернету та базою даних системи.
Edu-Birde https://edubirdie.com/perevirka-na-plagiat	Безкоштовна онлайн-платформа для перевірки текстів на плагіат. Для перевірки тексту потрібно його скопіювати та вставити у відповідне вікно, натиснути кнопку "перевірити" та зачекати на звіт. Можна також завантажити повністю весь документ.
Unplag/Unichек https://unichек.com/uk-ua	Онлайн-інструмент для швидкої перевірки академічних робіт та будь-яких інших текстів на плагіат, створений молодіжною українською командою. Сервіс виконує швидку перевірку по інтернет, а також по базах наукових робіт університетів чи репозитаріїв. Працює з форматами DOC, DOCX, PDF, ODT, RTF, HTML.

Висновки. Проаналізувавши проблему плагіату, можна стверджувати що на сьогодні, це актуальна тема, та потрібно різними шляхами позбутися цього. Серед учасників освітнього процесу різних навчальних закладів цю проблему можна вирішити шляхом обрання теми самостійно, проводити певні заняття або надати інструктаж про те, як вірно писати статті, реферати тощо. Необхідно правильно пояснити що написання робіт це досить корисний навичок, який може знадобитися у майбутньому. Методи боротьби з плагіатом в Україні та Європі досить прогресивні, але є куди вдосконалювати систему. Та потрібно пам'ятати про дотримання академічної доброчесності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Академічна доброчесність: виклики сучасності : збірник наукових есе учасників дистанційного етапу наукового стажування для освітян (Республіка Польща, Варшава, 02.12 – 13.12.2019) / Польсько-українська фундація «Інститут Міжнародної Академічної та Наукової Співпраці», Духовна Академія Університету Кардинала Стефана Вишинського, Фундація ADD. – Варшава, 2019. 148 с.

2. Академічна доброчесність: проблеми дотримання та пріоритети поширення серед молодих вчених / за заг. ред. Н. Г. Сорокіної, А. Є. Артюхова, І. О. Дегтярьової. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2017 Великий тлумачний словник сучасної української мови. — К.; Ірпінь; ВТФ "Перун", 2005. с. 977

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови. — К.; Ірпінь; ВТФ "Перун", 2005. с. 977

4. Кримінальний кодекс України. [Електронний ресурс]. https://protocol.ua/ua/kriminalniy_kodeks_ukraini/

5. Матеріали сайту «Освіта». [Електронний ресурс]. <https://osvita.ua/vnz/akademdobrochesnist>

6. Матеріали сайту «Донну». [Електронний ресурс]. https://www.donnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/8/2019/09/akademichna-dobrochesnist_naukovi-ese.pdf

7. Матеріали сайту «Освіта». [Електронний ресурс]. <http://education-ua.org/ua/articles/930-akademichna-dobrochesnist-mifichna-kontseptsiya-chi-dievij-instrument-zabezpechennya-yakosti-vishchoji-osviti>

Науковий керівник: канд. психол. наук, старший викладач А. А. Плошинська

А. М. Погорєлова

студентка факультету медичних технологій діагностики та реабілітації

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ХОДЬБИ ТА БІГУ У ЗВО

Анотація. У статті проаналізовано та наведено характеристику ходьби та бігу, як засобів розвитку витривалості у ЗВО. Проведено порівняльний аналіз

цих двох засобів за різними методиками виконання та наведені данні про останні дослідження для підвищення працездатності організму.

Ключові слова: витривалість, ходьба, біг, фізичне виховання.

Summary. The article describes the characteristics of walking and running as a means of developing endurance in freelance. The comparative analysis of these two methods is carried out and data on the last researches for increase of working capacity of an organism are resulted.

Key words: endurance, walking, running, physical education.

Актуальність: Витривалість – це фізична якість, яка пов'язана з можливістю виконувати роботу в заданому режимі, переборюючи втому.

Витривалість є однією з найбільш інформативних показників соматичного здоров'я. Вона має високий ступінь кореляції з такими критеріями здоров'я, як працездатність та стійкість до захворювань і стресів. Виняткова роль витривалості в забезпеченні високого рівня соматичного здоров'я обумовлена тим, що ця рухова якість є інтегральним показником ефективності енергетичних процесів в організмі, які протікають у зв'язку з м'язовою діяльністю, показником функціонального стану фізіологічних систем організму, що беруть безпосередню участь у цій діяльності (серцево-судинна, дихальна, нейроендокринна, м'язова) [2].

Рівень розвитку цієї якості зумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретної рухової діяльності, ефективністю техніки виконання рухових дій та психічними можливостями тих, хто займається [6].

Мета дослідження: Порівняння засобів ходьби та бігу, які використовуються у ЗВО для розвитку витривалості.

Методи дослідження: Аналіз літературних та навчальних джерел, директивних документів та статистичних даних.

Виклад матеріалу. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я людини є розробка програм, пов'язаних саме із розвитком витривалості [4]. Одними із засобів розвитку останньої є ходьба та біг.

Ходьба це природній вид рухів, під час яких приймають участь більшість м'язів, суглобів та зв'язок. Інтенсивність фізичного навантаження легко регулюється в залежності від стану здоров'я, фізичної підготовленості та тренуваності організму. При визначенні фізичного навантаження необхідно враховувати частоту серцевих скорочень (ЧСС), а збільшення дистанції та швидкості ходьби відбувається поступово. З появою втоми, задихи, коли ЧСС досягає 130–150 уд/хв., необхідно знизити темп і перейти на повільну ходьбу.

Біг, як і ходьба, звичайний засіб пересування людини, але як засіб підвищення рівня фізичної працездатності – більш ефективний [1].

У розвитку витривалості бігом виділяються два основні методи: зв'язний (безперервний) і інтервальний (що переривається).

Одним з прикладів зв'язного методу є марафонський біг (Long slow distance – «Довга повільна дистанція»).

У бігунів-початківців, що спеціалізуються в бігу на довгі дистанції, ЧСС під час такого тренування складає 130–150 уд/хв., а у тренуваних – від 180 і вище. Тут важливо, щоб постійно утримувалося зв'язне положення рівноваги (steady state).

Інтервальний метод полягає в перериванні вправи відпочинком для часткового відновлення сил. Якщо тривалість перерви складає 2/3 загального часу, необхідного для відпочинку, то говориться про інтенсивний (якісний) метод, якщо – 1/3, то екстенсивний (кількісний) метод.

Інтенсивний метод дозволяє розвивати велику швидкість на дистанції і тому направлений на розвиток, перш за все, темпової швидкості і характеризується ЧСС 160 уд/хв в кінці дистанції і 120 уд/хв. в кінці перерви. Екстенсивний метод направлений на розвиток темпової витривалості і характеризується ЧСС від 180 до 110 уд/хв.

Під час застосування певних методик відбуваються різні біохімічні процеси у м'язах. Так більшість фізіологів сходяться на думці про те, що під час бігу на 800 м переважають аеробні процеси (55:45 %). У бігу на 1000 м співвідношення стає 50:50% і застосовуються запаси глікогену, а на довших дистанціях (1500 м - 35:65%, 5000 м - 10:90%, 10000 м - 5:95%, у марафоні - 4:99%) переважають вже анаеробні процеси [3].

Аеробна витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу до того рівня інтенсивності, поки є можливість повного задоволення кисневого запиту організмом у процесі самої роботи. Такий стійкий стан може підтримуватися досить довго.

При зростанні інтенсивності фізичної роботи межа стійкого стану працездатності може бути переборена на незначний час через додаткове розщеплення глікогену у реакції анаеробного гліколізу, тобто за рахунок використання переважно внутрішньо м'язових енергетичних ресурсів.

При виконанні швидкісно-силових вправ максимальної потужності, ресинтез АТФ здійснюється за рахунок анаеробного гідролізу креатин фосфату, рівень концентрації якого в м'язах швидко знижується і практично через 20 с доходить до фізіологічної межі.

Інтенсивна м'язова діяльність в анаеробному режимі приводить до вичерпання в внутрішньо м'язових енергетичних ресурсів і організм починає працювати авансом. Відновлення витрачених енергетичних субстратів може відбуватися вже під час самої роботи при зниженні її інтенсивності чи після закінчення виконання вправи [6].

Як допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості доцільно застосовувати дихальні вправи. Встановлено, що на прояв загальної витривалості у студенток можуть чинити негативний вплив нераціональне дихання і відсутність досвіду рівномірного подолання дистанції [5].

У віці 16–17 років для розвитку витривалості найефективнішим вважається рівномірний біг зі швидкістю 2,7 м/с (хлопчики) і 2,6 м/с (дівчатка). Допустима тривалість фізичного навантаження при цьому становить 13–14 хв. або 2–3 км. Якщо навантаження дається інтервальним методом (у співвідношенні навантаження і відпочинку 1:0,5 або 1:1, тобто 1 хв. бігу – 30 с відпочинку, або 1

хв. бігу – 1 хв. відпочинку), то можна планувати 10–11 повторень такого навантаження. Із кожним наступним повторенням ЧСС не повинна перевищувати 120–140 уд/хв.

Розвиток витривалості в бігу в студентів віком 18–19 років доцільно починати з кросової підготовки та рівномірного пробігу 200–400 м відрізків повторно по черзі з прискороною ходьбою (30–50 м).

Якщо вправи на розвиток витривалості проводяться в умовах спортивного залу, то рекомендується виконувати повторний біг на відрізках серіями. Після серії (2–3 повторення бігу по 10–15 м) ЧСС не повинна бути нижчою 115–120 уд/хв. Найпростіший спосіб підготовки юнаків до складання навчального нормативу на витривалість полягає у тренуванні на збільшення довжини дистанції. Після того, як здобувачі вищої освіти будуть спроможні пробігти всю дистанцію, поступово збільшують швидкість бігу з доведенням її до нормальної.

Для розвитку витривалості у студентів старших курсів використовують біг на 400 м, біг на 100–200 м (3–4 рази), біг на 300–400 м (1–2 рази), біг у перемінному темпі 1200–1500 м [2].

Висновки. 1. Біг, на відміну від ходьби, більш ефективний та розповсюджений засіб для підвищення рівня фізичної працездатності.

2. При виконуванні ходи частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 130–150 уд/хв., тоді як під час бігу цей показник варіюється до 180 уд/хв, залежно від методик тренування. Це може казати про більш ефективний розвиток судино-серцевої та пов'язаної із нею дихальної систем під час бігу.

3. Із збільшенням дистанції під час бігу, активуються анаеробні процеси через дефіцит кисню та глікогену. В свою чергу організм починає виконувати роботу понад своїх можливостей, що підвищує його працездатність.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Бондаренко В.В., Решко С.М., Бикова Г. В. та ін. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст]: метод. рек. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

4. Каменщик О. В., Хілько Ю. В. Підвищення рівня сформованості загальної та спеціальної (швидкісної) витривалості у постійного і перемінного складу закладів вищої освіти МВС України (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС) – Юридичний бюлетень, випуск №21. – Херсон, 2021.

5. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE». – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко, С.М. Дмитренко – Вінниця, 2020. С. 57–61.

6. Решко С.М., Яценко О.В., Гриньов І.М. Методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. – Київ, 2019. 39 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, старший викладач А. А. Плошинська

К. С. Постоєнко

студентка фізико-технічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Анотація. У статті порушується проблема профілактичних медичних заходів щодо збереження фізичного здоров'я та його покращення. Розглянуто переваги та особливості системи «Пілатес» як засобу фізичної реабілітації та в лікуванні остеохондрозу поперекового відділу хребта.

Ключові слова: остеохондроз поперекового відділу хребта, пілатес, оздоровча реабілітація.

Summary: In the article, the problem of preventive medical measures regarding the maintenance of physical health and its improvement is raised. The advantages and features of the «Pilates» system as a means of physical rehabilitation and in the treatment of osteochondrosis of the lumbar spine are considered.

Key words: osteochondrosis of the lumbar spine, pilates, health rehabilitation.

Постановка проблеми. Остеохондроз є однією з найгостріших медико-соціальних проблем, що завдають величезних економічних збитків суспільству. Питання дегенеративно-деструктивних уражень хребта складають одну з найскладніших та далеко не вирішених проблем медицини, які за розповсюдженістю та стійкою втратою працездатності посідають перші місця у структурі неврологічної захворюваності населення (70–80 %). Кількість хворих на поперековий остеохондроз в останні роки нестримно збільшується. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від остеохондрозу хребта страждають 40–80 %, серед яких не тільки люди похилого віку, а й зовсім молоді [1]. Частка клінічних та неврологічних проявів остеохондрозу хребта серед захворювань периферійної нервової системи становить 67–95 %. Окрім цього, рентгенологічні та клінічні ознаки остеохондрозу на сьогодні нерідко діагностують у підлітків 12–15 років [2].

Мета роботи. Ознайомлення з етимологією та симптоматикою поперекового остеохондрозу. Аналіз особливостей системи «Пілатес» та її переваг при лікуванні остеохондрозу та як засобу його профілактики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Термін «остеохондроз» походить від грецьких коренів *osteon* – «кістка» і *chondr* – «хрящ». Закінчення «оз» означає, що захворювання кістково-хрящової тканини не пов'язане із запальними процесами, воно носить дегенеративно-дистрофічний характер, тобто в основі захворювання лежить порушення живлення тканин і, як наслідок,

дегенерація його структури. Під впливом регулярних фізичних навантажень кісткова тканина хребців і хрящова тканина міжхребцевих дисків набувають міцність і еластичність, а при відсутності фізичних навантажень міцність тканин знижується.

Міжхребцеві диски дорослих не мають власних кровоносних судин, вони отримують поживні речовини і кисень із сусідніх тканин. Тому для повноцінного харчування міжхребцевих дисків необхідна активація кровообігу в тканинах, що оточують диски. А цього можна досягти лише за рахунок інтенсивної роботи м'язів. Через погіршення живлення міжхребцевих дисків руйнується їх структура. Вміст вологи в драглистому ядрі зменшується, і воно стає більш крихким. Під впливом навіть незначних перевантажень драглисте ядро може розколотися на фрагменти. Це призводить до зниження її еластичності. Також спостерігається зниження міцності фіброзних кілець дисків. Всі ці фактори створюють основу і формують причину розвитку остеохондрозу.

Дегенеративно-дистрофічні зміни, що відбуваються в хребті, супроводжуються кальцифікацією (зwapнінням) пошкоджених дисків, окремих ділянок суглобових зв'язок, хрящів, капсул. Цей процес лише умовно можна назвати відкладенням солей. Таким чином, це не причина остеохондрозу, а лише наслідок і кінцева стадія процесу. Зворотний розвиток структурних змін хребта практично неможливий. Але звести їх до мінімуму – цілком реальне завдання. Якщо не докладати зусиль для підтримки хребта в тому ж стані, який був досягнутий в результаті лікування, біль може повернутися.

Причини виникнення і розвитку остеохондрозу поперекового відділу діляться на ендогенні (або внутрішні) і екзогенні (або, відповідно, зовнішні). Ендогенними (внутрішніми) причинами вважаються порушення розвитку хребта, що виникли у людини в утробі матері, а також вікові зміни хрящової тканини і спадковість до остеохондрозу. Основною екзогенною (зовнішньою) причиною фахівці вважають неправильний розподіл навантаження, що припадає на хребет. Це викликає зміни, які відбуваються з хрящовою тканиною в тих місцях, де є більший надлишковий тиск.

Крім того, причинами розвитку остеохондрозу є травми хребта і різні інфекції, сутулість і неправильна постава, слабкість м'язів спини і бічне (S-подібне) викривлення хребта. Крім того, перетягування важких вантажів або тривале перебування в незручній або неприродній позі можуть мати негативні наслідки для хребта.

Всупереч поширеній думці, остеохондроз може захворіти не тільки у людей розумової праці і тих, хто не стежить за своєю поставою. Це захворювання нервово турбує навіть добре підготовлених фізично. Наприклад, вантажники, водії та професійні спортсмени. через причини суто механічного впливу причиною появи та розвитку остеохондрозу можуть бути порушення обміну речовин (переважно кальцію та фосфору), а також дефіцит мікроелементів та вітамінів (зокрема, магнію, марганцю, цинку та вітаміну D). Багато лікарів впевнені, що значну роль у розвитку захворювання відіграє спадковий остеохондроз.

У наш час остеохондрозом страждають від 40 до 90% населення земної кулі. Найчастіше хвороба вражає людей старше 30 років. Однак перші симптоми остеохондрозу можуть проявлятися в підлітковому віці [3].

Захворювання може проявлятися в абсолютно різних частинах тіла. Це можуть бути болі або оніміння в кінцівках, або порушення і біль у внутрішніх органах. При цьому найчастіше людина не пов'язує біль в області серця, сексуальну дисфункцію, головний біль, біль і оніміння в ногах з остеохондрозом і в цілому з хребтом, займаючись «лікуванням» симптомів остеохондрозу безпосередньо. за допомогою різноманітних знеболюючих, усіяких розрекламованих ліків, харчових добавок та інших методів. Але такий спосіб тільки погіршує ситуацію. Остеохондроз продовжує свій розвиток, а використовувані методи лікування в кращому випадку просто не призводять до значного поліпшення, крім тимчасового зняття болю, а в гіршому можуть завдати організму ще більшої шкоди.

Основними симптомами остеохондрозу є біль і дискомфорт у спині. При цьому болі можуть бути періодичними і непостійними, то з'являтися, то з'являтися. Ще одним симптомом остеохондрозу є біль і оніміння кінцівок (руки або ноги). Біль вся в лівій кінцівці, тобто в лівій руці або нозі. Крім того, біль може виникати в області серця, в спині, чому не тільки в області хребта, наприклад, в ребрах тощо.

Остеохондроз може проявлятися слабо або зовсім не проявлятися протягом досить тривалого часу. У той же час він буде продовжувати успішно розвиватися в хребті, приводячи до деградації все більшої кількості дисків. Тому своєчасне звернення до лікаря дозволить діагностувати остеохондроз на більш ранній стадії, що полегшить його лікування та сповільнить прогресування. Серед населення досі існує хибна думка про відкладення непотрібних солей в результаті порушення дієти, а споживання надмірної кількості харчової солі є міфом. Ті патологічні відкладення, які ми можемо спостерігати при аналізі рентгенівських знімків у вигляді остеофітів або гачкоподібних розростань хребців, з'являються з метою зниження навантаження на міжхребцеві диски [3].

Пілатес – це комплекс фізичних вправ, винайдений на початку ХХ століття німецьким й американським тренером Йозефом Пілатесом, метою якого є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Намагаючись розв'язати проблеми зі здоров'ям, Джозеф Пілатес відкрив унікальний тренувальний метод, відповідний будь-якій людині. Техніка виконання вправ за системою Пілатеса дуже м'яка, але функціональна і дуже ефективна. Вона зовсім не схожа на йогу, як багато хто думає. Це дуже прості вправи, спрямовані на поліпшення гнучкості, витривалості та зміцнення м'язового каркаса. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), зміцнює м'язи спини, преса та таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу та поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів [4].

Пілатес, як метод управління тілом, нічого не залишає без уваги. Це повністю цілісний підхід. Подібно східним оздоровчим системам, він крім тренування тіла тренує і розум. Ця система навчає прислухатися до свого тіла і усвідомлювати його, розвиваючи координацію і рівновагу між тілом і розумом,

допомагає знайти здатність керувати своїм організмом. За методикою Пілатесу немає необхідності використовувати силу. Це важлива особливість цієї фітнес системи, тому що при фізичній реабілітації хворих на остеохондроз хребта фізичні навантаження необхідно обмежувати. Задля уникнення зайвої напруги і травм, рухи виконуються плавно і повільно. Але саме завдяки цьому тренування пілатес дають змогу надати силу слабким м'язам, подовжити короткі, збільшити рухливість суглобів і звичайно ж покращити стан хребта і міжхребетних дисків.

Недолік багатьох інших систем тренувань полягає в тому, що вони дуже вузько націлені на проблемні зони. Але не можна тренувати одну область тіла окремо від інших. Всі вони тісно пов'язані між собою.

Все це робить систему тренувань Пілатес відмінним інструментом фізичної реабілітації для покращення стану хребта людей, які мають діагноз остеохондроз поперекового відділу хребта.

Висновки. Підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що пілатес може бути адаптованим для людей з різними фізичними можливостями та станом здоров'я. Завдяки не виснажливим тренуванням, ми можемо насолоджуватися процесом і оздоровлювати своє тіло одночасно. Але, оскільки пілатес спрямований головним чином на розвиток та укріплення м'язів, буде доцільно використовувати його як метод реабілітації при поперечному остеохондрозі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко, О.Б., Степанова, Н.В. (2007), "Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в стадии ремиссии", Физическое воспитание студентов творческих специальностей, № 03, С. 29–34.

2. Краснояружський А. Г. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. // А. Г. Краснояружський, Н. Г. Гасанов, К. В. Омеляненко: [наук. журн.] – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2. 112 с.

3. Матеріал сайту «Окулюс». [Електронний ресурс]. URL: <https://oculus.lviv.ua/blog/neurology/prichini-proyavi-ta-profilaktika-oste/>

4. Матеріал сайту «Pilates». [Електронний ресурс]. [Isacowitz, Rael. Pilates. – United States: Human Kinetics, 2006.](#)

5. Матеріал сайту «Lynne Robinson Pilates Back Book». [Електронний ресурс]. [Lynne Robinson Pilates Back Book: a Training Programme for the Prevention and Management of Back Pain – 2002.](#)

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті досліджено актуальні проблеми фізичного розвитку студентів. З'ясовано основні причини нехтування здоров'ям.

Ключові слова: фізичний розвиток, проблеми, студент, здоров'я, спорт.

Abstract. The article examines current problems of physical development of students. The main reasons for neglecting health have been clarified.

Keywords: physical development, problems, student, health, sport.

Протягом останніх років затвердилася тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. Яких за період навчання стан здоров'я студентів погіршується. Крім того, з кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи. Серед студентів усіх курсів зустрічається легковажне ставлення до особистої фізичної підготовки та стану свого здоров'я.

До основних причин такого ставлення у студентів належать: зниження здоров'я студентів; шкідливі звички; нестача часу для підготовки до інших занять; відсутність бажання займатись фізичною культурою; відсутність належних умов для занять фізичною культурою. У нинішній час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Зростає кількість студентів з серцево-судинними захворюваннями, погіршеннями функціональних резервів організму, порушеннями постави чи наявністю різних вад опорно-рухового апарату тощо.

Найчастіше система фізичного виховання використовує підхід не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до навчальної групи, не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; відсутність належної тренувальної бази в навчальному закладі. Що також може викликати антипатію до спорту. На нашу думку, активізувати рухову активність студентів можна за допомогою вивчення їхніх навичок до рухової роботи, а також з роз'яснення впливу фізичної культури на життєво важливі функції організму, зіставляючи параметри здоров'я фізично активних людей із тими, хто веде малорухливий спосіб життя. Окрім того, чітке розуміння та врахування запропонованих способів до удосконалення рухової активності, фізичне виховання стане методом та основою зміцнення фізичного стану та здоров'я студентів. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей.

Індивідуальний підхід націлений у першу чергу на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків. Використовуючи індивідуальний підхід на заняттях з фізичного виховання, викладач не відступає від єдиної програми, але

враховує індивідуально-психологічні особливості студентів. Важливо допомогти їм оволодіти базовими знаннями та навичками. Обсяг й інтенсивність навантаження, пропоновані студентам, повинні відповідати рівню їх фізичної підготовленості, з урахуванням працездатності і темпів сприйняття та засвоєння навчальної програми. Дотримання принципу індивідуального підходу до навчання студентів у закладах вищої освіти веде до:

1. Покращення фізичної підготовленості.
2. Підвищення інтересу до предмету.
3. Систематичних відвідувань занять.
4. Досягнення студентами спільної мети, але різними засобами.
5. Зростання мотивації до самовдосконалення.

Взагалі, фізична культура – це сукупність знань, норм і цінностей, які використовуються суспільством задля фізичного й інтелектуального розвитку, формування здорового способу життя, вдосконалення рухової активності та адаптації до суспільства шляхом фізичного розвитку. Фізична культура базується на духовних і матеріальних засадах. У свою чергу, здоров'я не означає просто відсутність хвороб. Здоров'я – це позитивне, життєрадісне виконання обов'язків, яке життя покладає на людину. Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад». Фізичне виховання студентів – це складова частина вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетентності. Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, незалежно від підпорядкування, типів і форм власності, базується на Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» [3, с. 173]. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» передбачає цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, на ментальну й емоційну сфери життя студентів.

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності лікарів, на 15–20% – від генетичних факторів, на 20–25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% – від умов і способу життя. Науковці свідчать, що майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Близько 70% дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16–19 років – 61%, 20–30 років – 67,2%.

В Україні спостерігається тенденція до демографічної кризи, що являється у зменшенні чисельності населення. За даними Організації об'єднаних націй, до 2050 року населення України зменшиться на 20 мільйонів осіб. Наразі наша країна є одним із лідерів серед держав, де стрімко скорочується чисельність людей. Представники Всесвітнього банку стверджують, що в Україні найгірші демографічні показники серед країн колишнього Радянського Союзу і Східної Європи. Очікується, що до 2025р. українців стане на 12 млн. менше. Експерти Всесвітнього банку зазначають: якщо не будуть проведені від-повідні реформи, то в Україні 20% ВВП потрібно буде витратити на пенсії, 10% – на систему

охорони здоров'я, стільки ж на навчання та перекваліфікацію кадрів. Ще 4% ВВП буде витратитися на догляд за особами похилого віку. Витрати можуть складати 50% ВВП. Такого навантаження не витримає економіка жодної країни. Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше тих, хто ними нехтує [3, с. 174]. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально розподіляти вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами мають стати невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання, проходять відновлення після операцій.

Починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості. У 2018 році в оцінюванні прийняло участь 1260 ЗВО. За його результатами відповідний рівень стану фізичного розвитку та здоров'я мають:

високий – 10,2 % (46552 особи) хлопців та 5,1 % (28452 особи) дівчат;
достатній – 17,7 % (79818) хлопців та 13,7 % (61268) дівчат;
середній – 17,0 % (76332) хлопців та 17,1 % (76504) дівчат;
низький – 8,1 % (36192) хлопців та 9,6 % (43395) дівчат.

Суспільство занепокоєне тенденцією зниження рухової активності молоді та погіршення стану її здоров'я. Ця проблематика змушує Міністерство освіти і науки України, заклади вищої освіти, СССУ (Спортивна студентська спілка України) та інші зацікавлені організації постійно вживати заходи для формування у молоді нової мотиваційної моделі сприйняття фізичного виховання та спорту, нових форм рухової активності для їх популяризації [4, с.2].

Національним конгресом СССУ 25 травня 2018 року у місті Луцьку ухвалено резолюцію, якою визначено необхідність функціонування у ЗВО двох автономних систем – фізичного виховання та спорту, а також рекомендовано прийняття стратегії розвитку фізичного виховання та спорту в ЗВО на період до 2025 року [4, с. 3].

Висновки. Можна сказати, що сучасна система фізичного виховання студентів, а також рівень фізичного розвитку студентів, в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, перебуває у кризовому стані. Для усунення вищевказаних причин нехтування здоров'ям, потрібно сформувати ціннісне ставлення до власного фізичного здоров'я та спортивного, фізичного й духовного вдосконалення. Також забезпечити студентів оздоровчою руховою активністю, мотивацією та заняттями фізичною культурою для всебічного гармонійного розвитку та формування здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вербицький В.О., Конопляник О.В., Шуст О.М. Перспективи розвитку та проблеми фізичного виховання студентів у системі вищої освіти

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв. Рецензенти : Болюбаш Н.М., Мещанінов О.П. 2018р., 136 с.

2. Донченко І.С., Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. Запорізький національний університет. 2012р., 97 с.

3. Семерджян М., Тіхоміров А., Тупеєв Ю. Сучасні наукові проблеми здоров'я і фізичного розвитку студентів. Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського. 2018р., 177 с.

4. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту студентської молоді на період до 2025 року. Міністерство освіти і науки України. URL : <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf&ved=2ahUKEwj397y0ZT7AhUW6CoKHW6GDKcQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw1w-teDao4lbJNN--gXNDw2>.

5. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського/ред. А.А. Дяченко – Вінниця, 2021. 144 с.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

В. Самарська

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація: У даній статті розглянуто різні види сучасних напрямів фітнесу та проаналізовано ефективність та сприятливі чинники виконання вправ, які налаштовані на покращення психологічного стану та підтримку фізичної форми здобувача вищої освіти. Висвітлено проблеми сучасного недовірливого відношення до фітнесу як до повноцінного напрямку фізичної культури, і доведено протилежне.

Ключові слова: фітнес, фізична культура, здобувач вищої освіти, психологічний стан, фізичні вправи, аеробіка, йога, пілатес.

Summary: This article examines various types of modern trends in fitness and analyzes the effectiveness and favorable factors of performing exercises aimed at improving the psychological state and maintaining the physical form of a student of higher education. The problems of the modern distrustful attitude to fitness as a full-fledged direction of physical culture are highlighted, and the opposite is proven.

Key words: fitness, physical culture, higher education student, psychological state, physical exercises, aerobics, yoga, pilates.

Актуальність. Зараз, у сучасному світі, ми можемо знайти найрізноманітніші види тренувань які тільки можна уявити. Наприклад, різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, таких як Youtube, Instagram, або на відомих програмах нашого телебачення. Кожен, кого ми можемо бачити у ролі тренерів та наставників здорового способу життя, намагається донести нам свою правильну систему харчування та фізичного виховання. Але більшість сучасної молоді, на даний момент, віддають перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та бігові по парках і стадіонах свого міста. Зокрема, цими представниками є добра половина чоловічої статі. А що стосується жінок – вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Звертаючи увагу на цю приблизну статистику, можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не набирає особливої впевненості у тому, що це ефективно не лише для нашого фізичного, а й психологічного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» та «розвантажувати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко відпочити від розумових та інших навантажень. Але, це хибна думка.

Коли ми проаналізуємо сучасні напрями фітнесу, нам стане набагато легше пояснити, чому ж, все-таки, різноманітні напрямки фітнесу – це ефективні та повноцінні види тренування, завдяки яким ми не тільки зможемо схуднути не шкодячи нашому здоров'ю, але й тримати нашу психологічну систему в стабільному стані за допомогою розвантаження себе через виконання простих та комплексних вправ з урахуванням індивідуальних здібностей.

Мета дослідження: висвітлення фітнесу як одного з основних способів моральної стабільності та психологічного розвантаження студентської молоді.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативних актів і документальних матеріалів.

Результати дослідження. По-перше, фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Це дозволяє нам не перенавантажувати, а навпаки давати своєму тілу активно відпочити та розслабити свою мозкову активність. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін. неабияк позитивно впливають на фізичний та моральний стан людини.

Що ж нам може дати такий сучасний напрям, як аеробіка? Перш за все, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибки і підскоки, присідання, махи ногами, випадки, які виконуються без пауз відпочинку. Використання усіх цих вправ, у різних комбінаціях, під музичний супровід, 120-160 ударів у хвилину, забезпечують позитивний емоційний фон занять. Отже, можна зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. А завдяки тому, що в аеробіці існують рівні навантаження: низький, середній і високий, кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [1, с. 26].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ (заняття на спеціальній платформі), аква (вправи у воді), джаз (танці у ритмі джазу), боксаеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10-20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-якої фізичної підготовленості. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1, с. 28].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, с. 51]. А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

А от скіпінг це чудова альтернатива тренувань із дітьми. У цьому сучасному напрямку використовується скакалка, за допомогою якої можна виконувати багато варіацій стрибків та підскоків, також під музичний супровід, що дуже гарно впливає на інтерес дітей до виконання ритмічних рухів для покращення їхньої координації. Слід зауважити, що у цьому напрямку фітнесу використовуються досить прості акробатичні елементи, що дають змогу тренуватися не тільки підготовленим спортсменам, але, як вже було зазначено, і дітям. А от специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі [1, с. 29 – 30].

До напрямків покращення координації можна ще віднести кенгуру та слайд-аеробіку. До кенгуру-аеробіки належать вправи, що виконуються у 15 спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (ХО-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підшви черевик. Використовуючи це спеціальне взуття під час тренування, а саме завдяки його конструкції, зменшується навантаження на колінний, тазостегновий суглоби та хребет. Але такий напрям вимагає попередньої підготовки, добре розвиненої координації рухів та відчуття рівноваги. А до слайд-аеробіки відносяться вправи, виконані на слайддоріжці та за допомогою спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття, а вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді розвиває серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги. Слід зазначити, що тренування можуть проходити двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, та ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій [1, с. 28; 4, с. 51].

Мабуть, кожний другий з нас використовував такі системи тренувань як йога. Такий напрям фітнес-тренування допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують

функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень. Серед різноманітних тренувань з йоги виділяють окремий напрям – калланетику. Це система гімнастичних вправ, що спрямована на скорочення і розтягування глибоко розташованих м'язових груп. У цьому напрямі є 29 статичних вправ, що являють собою йогівські асани. У комплексі калланетики входять поєднання різноманітних східних гімнастик, а також вправ дихання, під час виконання яких задіяні усі види м'язів, що прискорює обмін речовин, який, в свою чергу, дає змогу ефективно та надійно корегувати свою фігуру. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Як і у інших повільних напрямів фітнесу, калланетика не потребує спеціального устаткування, а травматичність зведена до мінімуму, через те, що різких рухів у цьому напрямі не передбачається. Але треба зауважити, що починати займатися калланетикою людям із серцево-судинними захворюваннями, астматикам та при деяких захворюваннях хребта, потрібно лише після дозволу лікаря [1, с. 40; 6, с. 20].

Із таких фітнес-програм, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, виділяють пілатес. Це напрям фітнесу, який містить у собі комплекс вправ, спрямований на м'язи живота, а особливо на глибинний шар. Комплекси вправ занять «пілатесу» можуть змінюватися залежно від фізичної підготовки. Можливість травм тут зведена до мінімуму. А під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Вправи вимагають сконцентрованого і точного виконання, концентрації руху в поєднанні із диханням. Але, для того, щоб правильно виконувати всі вправи цього напрямку, потрібно знати найважливіші його принципи: дихання, центр, концентрація, контроль, точність та плавність. Тобто, наприклад, використання 16 правильного та глибокого дихання є запорукою користі та ефективності тренування. А основою і базою є концентрація на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку. Під час виконання вправ потрібно навчитися концентрувати увагу на певних зонах м'язів. Також кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом і дуже важливо виконувати певну послідовність, або структуру вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. Важливо пам'ятати, що кожний рух повинен продовжуватися наступним. Всі вправи виконуються поступово, плавно та неспішно, щоб досягти відчутних результатів, потрібно займатися з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин [1, 36 – 37; 5, с. 130].

Висновки. Отже, підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані під людей із різним фізичним навантаженням. Завдяки тренуванням, ми можемо насолоджуватися процесом, оздоровлювати своє тіло, розвантажувати мозкову активність. Таким чином, цей вид фізичного виховання здатний привернути увагу більшості людей, які зможуть, навіть, без спеціальної екіпіровки, удосконалювати своє тіло та підтримувати своє здоров'я. У поєднанні із правильним харчуванням цей вид фізичної культури

здатен «вплинути» на наш організм, сприяти поліпшенню фізичного і психологічного стану, шляхом корегування нашого тіла, скидання зайвої ваги та тренування усіх груп м'язів. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням, можна, з упевненістю, сказати що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки моральної стабільності людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Грузевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.
3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.
6. Овчиннікова Н., Нестерова С. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: Методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Т. А. Глоба

К. О. Солонько

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ТА ЕПОХИ ВІДРОДЖЕННЯ

Анотація. Стаття являє собою виклад ключових передумов становлення, а також узагальнення важливих чинників і аспектів розвитку середньовічного фізичного виховання як визначального етапу у історії фізичної культури. Актуальність роботи підтверджується можливістю розкрити роль спортивної рекреації у сучасних реаліях спираючись на історичний досвід попередніх поколінь.

Ключові слова: фізична культура; історія фізичного виховання, загальногромадянська історія, середньовіччя, феодалізм, розвиток особистості.

Summary. The article is an exposition of the key prerequisites of its formation, as well as a generalization of the key factors and aspects of the development of medieval physical education as a defining stage in the history of physical culture. The relevance of the work is confirmed by the opportunity to reveal the role of sports recreation in modern realities based on the historical experience of previous generations.

Keywords: physical Education; history of physical education, civic history, the Middle Ages, feudalism, personality development.

Оцінюючи важливість фізичного виховання як складової частини загального процесу формування та розвитку сучасної особистості, її розумових, фізичних, професійних та творчих здібностей, сьогодні дослідження особливостей розвитку фізичної культури і спорту у різні історичні періоди є особливо актуальною, але досі недостатньо вивченою темою. Причиною є те, що інтелектуальна інформаційна цивілізація XXI століття вимагає постійного підвищення рівня ціннісно-свідомого та морально-вольового розвитку людини, на відміну від попередніх поколінь, прагне інклюзивності. Дослідженню соціально-економічних умов розвитку форм активного розвитку присвячені роботи Тетяни Круцевич та Наталії Пангелової, які визначили, що «фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності і, водночас, як складова системи фізичного виховання різних груп населення» [5, с. 21–22]. Одним із найвизначніших етапів становлення фізичного виховання дослідники вважають період Середньовіччя. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури дозволяє стверджувати, що попри значну кількість спроб вивчення проблеми історичного розвитку фізичної культури роботи, присвячені дослідженню активного дозвілля середньовічних груп населення, практично відсутні. Зокрема, дослідниця Копейкіна Т.Е зосередила свою увагу на вивченні впливу гуманістичних ідей на розвиток всієї історії фізичної культури, на противагу вчений Ягодин В.В вивчав характерний вплив середньовічного християнства. Зважаючи на відсутність робіт, що досліджують основні передумови та чинники розвитку комплексно, основна мета нашої роботи полягає у вивченні та типізації історичного досвіду середньовічного спортивного виховання. Результати дослідження виявили позитивні тенденції, що сприяли формуванню існуючих сьогодні форм, засобів та методів фізичного виховання [4, с. 45–48].

До основних умов, що впливають на стан та формують модель спортивної культури суспільства на певному етапі історичного розвитку, відносять, насамперед, виробничі відносини людей; їх естетичні, філософські, релігійні та ідеологічні світогляди, а також характерні для певної суспільної групи класової боротьби, зокрема економічної, ідеологічної та політичної. Зауважимо, що межі терміну «середні віки» як етапу суспільної еволюції датовано кінцем V та другою половиною XVII століття. Слід також врахувати, що феодальний устрій, який є першорядною умовою розвитку усіх галузей середньовічної історії, зазвичай систематизують, виділяючи основні суспільні класи, а саме духівництво, феодалів, їх васалів, лицарів (світська спільнота), селян та ремісників. Зважаючи на це, у нашому дослідженні аналіз історичного розвитку середньовічного

фізичного виховання було вирішено вивчати за трьома значущими напрямками: *раннього середньовіччя* як ключового етапу становлення феодалізму (V-X ст.), *розквіту середньовіччя*, за часів коли феодалізм характеризується розвинутим (XI-XV ст.), і *періоду занепаду* феодального устрою суспільства (XV-XVII ст.) [3, с. 250–256].

У відповідності з різнобіжним характером громадського устрою Римської імперії перший напрямок нашого дослідження характеризується як період зародження перших порядків фізичного виховання для правлячих класів; досягнувши найвищого рівня розквіту на тих територіях, де необхідною умовою утримання влади у державі, окрім економічного становища, виступав рівень фізичної підготовленості, міська знать навчалася фізичної культури у спеціально сбудованих та обладнаних приміщеннях. З іншого боку, характерно відмінними рисами було наділено форми ігор і спорту для місцевого населення, селян та ремісників, тобто васально залежних від першої групи. Причиною став той факт, що спортивна підготовка складалася в залежності від фізичної ролі нижчого за станом громадянина у класовій боротьбі [6, с. 97–100].

Зокрема, народні маси кантонів Швейцарії організовували систематичні заняття з бігу, верховної їзди, стрибків, кулачного бою та боротьби, стрільби з луку, фехтування на ціпках та метання спису, рівень фізичної підготовки виявлявся на спеціально організованих змаганнях, попри негативне ставлення вищих верст населення (феодалів та духівництва) до фізичного виховання класу васалів. Крім того, з метою захисту міст від магнатів було влаштовано фехтувальні і стрілецькі «братства», що склалися з німецьких, італійських, французьких, швейцарських, бельгійських майстрових та ремісників. З розвитком міст, найчастіше дослідники сходяться до виокремлення саме англійських, на великих вулицях і площах грали в суль, а також під час громадських гулянь мали місце відкриті заняття з акробатики та кулачного бою.

Другий етап розвитку середньовічної фізичної культури припадає на XI-XV століття, коли феодалізм характеризується розвинутим і на території Західної Європи масово поширювалися інститути лицарів. Лицарською системою фізичного виховання, подібно до інших верств населення, було перейнято класовий і, частіше за все, військовий характер як основні необхідні для ведення міжусобних воєнних дій вимоги. Загалом, виховання лицарів зводилося до оволодіння полюванням, верховною їздою, плаванням, боротьбою, стрільбою з луку, розважальними іграми з м'ячем, а також танцювальним рухам для служби при дворі, які пізніше було охарактеризовано як «сім лицарських доблестей» [7, с. 210–217].

У період розквіту лицарської епохи найбільшого розвитку в європейських країнах (Німеччині, Франції, Англії, Іспанії) зазнали такі види спорту як фехтування, метання спису та молоту, стрибки в довжину та стрільба з луку, навчання навичкам яких проводили запрошені фейхтмейстери та берейтори. Типовою формою спортивних змагань були лицарські масові (бухурди) та одиночні (тост або жут) турніри, що проводилися з метою контролю спортивно-силової спритності та військово-фізичної підготовленості шляхтичів. Лицарську

систему фізичного виховання стали вважати непотрібною по досягненню періоду розпаду із розвитком нових буржуазних відносин.

З іншого боку, істотною умовою еволюції форм фізичного виховання у період розвинутого середньовіччя (другий напрямок вивчення) був вплив аскетичної за своєю природою християнської релігії, яка проповідувала гріховність піклування про стан фізичного тіла, називаючи його за позначенням священнослужителя Тертуліана «притулком диявола». Віра католицької церкви закликала до порятунку душі та підготовки до життя після смерті, що призвело до нехтування фізичним вихованням молоді з боку середньовічних навчальних закладів [1, с. 34–39].

Аналіз науково-методичної літератури з історії фізичної культури періоду занепаду феодалізму, який визначено у нашому дослідженні як третій напрям вивчення, дає підстави виділити основним чинником розвитку реформацію, під впливом якої європейські країни, що стали у XIV столітті на шлях капіталістичного розвитку, почали перехід до нової протестантської течії християнства, яка висвічувала відмінне ставлення до фізичного виховання суспільства. Зокрема, визначальними реформаторами німецької церкви – Мартіном Лютером, швейцарської церкви – Ульріхом Цвінглі, та їх послідовниками було визначено важливість фізичного виховання та розвитку силових здібностей народних мас, як результат, їх реформаторські повчання було пристосовано до актуальних на той час умов життя буржуазного суспільства. Характерно, що різко антифеодальний світогляд міської інтелігенції визначав певний ідеал середньовічної людини, яку дослідники називають «гомо універсалом», тобто всебічно розвиненої особистості. Крім того, дослідники нерідно наголошують, що період занепаду феодалізму характеризується виокремленням взірця гармонійно розвиненої людини у фізичному сенсі, який сходився до ідеалу тіла розп'ятого Христа, змученого стражданнями в ім'я спасіння душі та людського роду в цілому [2, с. 321–325].

Вивчення аспектів третього етапу у розвитку середньовічного спортивного виховання привело до підсумків, що під впливом соціально-економічних факторів нові канони фізичної культури XIV-XVI століть спровокували відмову від середньовічний аскетизм попередніх етапів еволюції. За цим, в результаті зорієнтованості на гуманістичну культуру та її теологічну концепцію поглядів на устрій держави, фізичне виховання звелось до розвитку навичок полювання, танців, та особливо військової справи. Завершення епохи Середньовіччя знаменувалося появою визначених інститутах фізичного виховання, які виникли за часів піднесення реформаторського руху, або у період занепаду феодалізму.

Висновки. Сутність вищевикладеного зводиться до виокремлення двох найбільш істотних рис історії середньовічної фізичної культури: по-перше, система гімнастичних вправ та спортивних звичаїв носила класовий характер. По-друге, попри умови обмеженості у можливостях та обладнанні, розвиток фізичних навичок набув своєрідної стилізованості, які, позбавившись із плином часу елементів ритуального характеру, склали основу сучасного європейського спорту.

Всебічний аналіз трьох визначених етапів розвитку середньовічної фізичної культури дає підстави зробити висновки та охарактеризувати спортивне виховання усіх груп населення з V по XVII століття як шлях еволюції від розважального характеру найпростіших рухливих ігор, типових для періоду Відродження, до системи організованих спортивних змагань та форми інституцій, що прийшли із розквітом досліджуваної нами епохи Середньовіччя. Зважаючи на значення процесу формування фізичних та психічних якостей особистості в загальногромадянській історії, досвід, накопичений у розвитку спортивних, військових та ігрових вправ в межах піднесення, розквіту та занепаду середньовічних течій та життєвих умов, вплинув на становлення та формування сучасних видів спорту в наступні століття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): підручник для вузів. Київ: ЮКЕА, 2002. 712 с.
3. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навчальний посібник. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
4. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2008. 228 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.
6. Лукін А.Т. Історія фізичної культури та спорту. Повне зібрання творів. Видавництво "Мадьяр Гелікон", 2004. 250с.
7. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Київ: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. 312 с.
8. Столбов В.В. История физической культуры. Москва, 2003, С.19-21.
9. Narita J. Illustrated World History of Physical Education. Tokyo: Sinshichicho Co LTD, 2006. P. 200–205.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

В. О. Телушко

*студентка факультету систем та засобів масової комунікації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. У статті розглянуто використання фізичних вправ з лікувальною метою, показано їх позитивний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний статус спортсменів-інвалідів з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Обґрунтовано необхідність використання засобів фізичної культури та психологічних методик для відновлення функціонального стану

основних систем організму; виділено основні перспективні напрямки фізичної реабілітації цієї категорії спортсменів.

Ключові слова: адаптивний спорт, дезадаптація організму, фізична реабілітація, спортсмени-інваліди, порушення опорно-рухового апарату

Summary. The article examines the use of physical exercises for therapeutic purposes, shows their positive impact on the physical, psychoemotional and social status of disabled athletes with musculoskeletal disorders. The need to use physical culture and psychological methods to restore the functional state of the body's main systems is substantiated; the main prospective directions of physical rehabilitation of this category of athletes are highlighted.

Key words: adaptive sport, body maladaptation, physical rehabilitation, disabled athletes, disorders of the musculoskeletal system

Порівняно нещодавно народився новий напрям – адаптивна фізична культура – передбачає, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні морфофункціональні зрушення в організмі людей, які мають відхилення у стані здоров'я, формуючи тим самим необхідні рухові компенсації, фізичні якості та здібності, спрямовані на життєзабезпечення інвалідів з різними захворюваннями опорно-рухового апарату. Одним із провідних напрямків адаптивної фізичної культури є адаптивний спорт, основною метою якого є формування рухової активності як біологічного, психічного та соціального чинника впливу на організм та особистість людини. В даний час науковими розробками з адаптивного спорту займаються фахівці в галузі фізичної культури і спорту, а також адаптологи, валеологи, психологи, фізіологи, дефектологи, біомеханіки, лікарі та інші фахівці. Але, на жаль, численні роботи з цієї проблеми розрізнені, не мають загальної наукової концепції, залишають невирішеними багато важливих питань. Проте як вітчизняні, так і зарубіжні автори відзначають велике практичне значення, цінність і необхідність занять фізичною культурою і спортом для людей з ураженням ОРА, провідну роль занять фізичними вправами і спортом у фізичній, психічній і соціальній реабілітації інвалідів з цим захворюванням патології [1, 2]. Багаторічні практичні дослідження підтвердили основне висунуте авторами положення про позитивний вплив фізичної культури і спорту на фізичний розвиток, психічний стан і соціальний статус інвалідів з ураженням органів опори і руху. Загальна тенденція збільшення кількості інвалідів як у світі, так і в нашій країні ставить питання фізкультурно-спортивної роботи з ними на вищий рівень. У результаті стало можливим виникнення та розвиток спорту для осіб з обмеженими фізичними можливостями, зокрема паролімпійського руху. Період розвитку та становлення інвалідного спорту за кордоном супроводжувався великою кількістю друкованих праць як у теоретичному, так і в практичному відношенні, особливо у період 80-90-х років, і ця тенденція продовжується й зараз. Характерно, що до розвитку цього напрямку долучилися спеціалісти майже з усіх країн і держав світу [2].

У нашій країні ця проблема привернула увагу фахівців лише в сімдесятих роках минулого століття. Як показує практика, у людини, яка отримала травму або інвалідність внаслідок захворювання або вродженого недорозвинення

опорно-рухового апарату, різко погіршується не тільки фізичний, а й психічний стан. Педагогічні спостереження протягом ряду років показали, що спортсмени високого класу, які стали інвалідами, рідко виявляють бажання займатися адаптивними видами спорту. Тому їм не вистачає впевненості в користі від його використання. Сам факт порушення ОРА призводить до прагнення людини обмежити себе від виснажливого впливу рухової діяльності, створити сприятливі життєві умови для збільшення обсягу інтелектуального навантаження. Упередження «зайвих» фізичних навантажень, у свою чергу, призводить до ще більшого поглиблення наслідків негативного впливу хвороби чи наслідків травми на організм. Небезпека фізичного перенапруження така ж шкідлива, як і тривала гіподинамія, що призводить до зниження функціональних можливостей. Навпаки, в інваліда з ураженням опорно-рухового апарату, який почав займатися спортом, як правило, низька ідентифікація з роллю інваліда, у нього менш виражені негативні риси характеру [3].

Складність формування фізичного навантаження для осіб з порушеннями ОРА полягає в необхідності врахування не тільки виду захворювання та ступеня порушення ОРА, а й індивідуальних особливостей адаптації до фізичного навантаження. У цьому випадку дуже важливо стежити за ефектом тренувань та відзначали в інвалідів з порушенням функцій ОРА після застосування розробленої ними оригінальної програми фізичного виховання, яка включала три рухові режими (що дозволяють достатнє фізичне навантаження), підвищення силових показників, швидкісно-спритних та швидкісно-силових здібностей. Крім того, підвищилися показники рухливості в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах, що значно розширило базу рухових можливостей інвалідів у процесі виконання ними різноманітних маніпулятивних дій, пов'язаних із самообслуговуванням, взаємодоглядом, а також у доступній трудовій діяльності. Адекватне використання занять фізичною культурою і спортом дозволяє зменшити і навіть усунути порушення ОРА, викликані ДЦП, особливо ефективно їх застосування в дитячому та підлітковому віці [4].

Під впливом фізичних навантажень, крім ОРА, відбуваються значні морфофункціональні зміни в дихальній, серцево-судинній та нервовій системах. Швидкість адаптації та її тривалість визначають стан здоров'я та тренуваність спортсмена. З одного боку, організм пристосовується до підтримки життєво важливих констант внутрішнього середовища, а з іншого боку - оскільки запобігти зрушенню гомеостазу часто неможливо - організм пристосовується до виконання спеціалізованої діяльності або до факторів, що впливають на умови зміненого гомеостазу шляхом залучення резервів системи функціональної адаптації [5]. Проте адаптаційні можливості навіть здорових спортсменів не безмежні, а у спортсменів-інвалідів функціональні можливості істотно обмежені, організм не завжди і неповною мірою пристосовується до певних фізичних навантажень, умов навколишнього середовища тощо, які можуть викликати захворювання [6]. Стадія дезадаптації організму розвивається внаслідок інтенсивних тренувальних навантажень і відсутності повноцінного відпочинку між ними, що призводить до виникнення патологічних станів. Слід зазначити, що зловживання змагальною діяльністю, спрямованою насамперед на результат

у паралімпійських видах спорту, помітно деформує суть спортивного руху інвалідів – досягнення фізичної реабілітації, психічної адаптації та соціальної інтеграції людей з особливими можливостями та потребами. Значне обмеження можливостей основних функціональних систем організму у спортсменів із порушенням ОРА підтверджується багатьма сучасними науковими дослідженнями [7].

При дослідженні функціонального стану дихальної системи у паралімпійців виявлено зниження основних показників її активності та значне зниження функціональних резервів дихальної системи. За результатами цих досліджень запропоновано диференційовану методику гармонізації функцій дихальних м'язів з урахуванням показника їх сили. Впровадження розробленої методики в практику дало змогу підвищити функціональні резерви дихальної системи та покращити показники індексу сили дихальних м'язів у даної категорії спортсменів [8].

При вивченні функціонального стану системи кровообігу у спортсменів-інвалідів визначено адаптаційні зміни, пов'язані із заняттями спортом. Випадки неекономічної роботи серцево-судинної системи були зумовлені клінічним перебігом основного захворювання, а також перевтомою. З метою збереження здоров'я спортсменів-інвалідів, попередження можливих ускладнень та підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи проводились комплексні відновлювальні заходи (короткочасні корективи тренувального процесу: додаткові дні відпочинку, зменшення навантаження, індивідуальний підхід при виборі оптимального режиму тренувань і змагань, нормалізації сну, підвищеної вітамінізації, раціонального харчування та ін.), а також ретельний контроль за системою кровообігу, що дозволило поліпшити стан серцево-судинної системи практично всім досліджуваних показників [5]. Патологічні явища, що виникають внаслідок фізичного перевантаження, проявляються у вигляді гіпоксії та гіпоксемії, гіпертонусу м'язів, порушення мікроциркуляції та інших негативних змін [9]. Однак спортсмени-інваліди, які звертаються за медичною допомогою внаслідок таких перевантажень, зазвичай скаржаться на проблеми в якійсь одній області (плечовий суглоб, поперековий, шийний або грудний відділи хребта, колінний або гомілковостопний суглоб тощо). Водночас спостереження показали, що приховані порушення можуть бути і в інших ланках цілісної системи ОРА, а також в інших функціональних системах організму, що необхідно враховувати під час лікування та реабілітації.

Як правило, людям, які займаються адаптивним спортом, важко прийняти власну життєву ситуацію, особливо якщо фактори, що призвели до обмеження можливостей, виникли порівняно недавно. Для цієї групи людей дуже важливо підтримувати мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, тобто до активного способу життя. Одними з найважливіших завдань, які вирішуються в рамках адаптивної фізичної культури, є корекція та профілактика прогресування захворювань. Крім фізичних вправ як основного засобу їх вирішення, актуальні психологічні прийоми і техніки. Як правило, психолог або, тим більше, тренер, який працює у сфері адаптивного спорту, не має можливості проводити тривалу аналітичну роботу щодо виникнення психологічних проблем. Формат роботи

частіше передбачає реакцію на прохання зняти симптом, надання психологічної допомоги «тут і зараз», тобто використання технік, які хоч і не усувають глибинних протиріч, але діють швидко, дозволяють швидко нормалізувати психологічний стан. Результати нейрофізіологічних досліджень членів паралімпійських та деолімпійських збірних з футболу та волейболу свідчать про значне зниження функціональних можливостей центральної нервової системи (ЦНС), що свідчить про перенапруження та перевтому спортсменів і безумовно негативно впливає на стан їх самопочуття, стан здоров'я, адаптація до тренувальних і змагальних навантажень і в кінцевому підсумку до спортивних результатів. Під час проведення комплексу реабілітаційних заходів (зокрема аутотренінгу, корекції режиму дня, зменшення навантажень тощо) спостерігалися позитивні зміни, що свідчило про покращення функціонального стану нервової системи [4].

Висновки. Таким чином, усе вищесказане свідчить про те, що психолого-педагогічні проблеми у спорті осіб з обмеженими фізичними можливостями потребують комплексного вивчення та вирішення. Спорт може слугувати засобом психологічної реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, допомагає їм у самоосвіті, дозволяє самореалізуватися як у спорті, так і в житті [9]. Проте у вітчизняній та зарубіжній літературі недостатньо праць, присвячених вивченню особистісних особливостей інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату, які займаються спортом вищих досягнень.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Клапчук В. Диференційовані індивідуальні рекреаційнооздоровчі режими в залежності від фізичного стану і медичних груп: новий методичний підхід і технологія побудови. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. № 3. С. 164–166.

2. Москаленко Н. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2014. № 2. С. 108–112.

3. Шуба В.В. Психолого-педагогічні аспекти роботи з людьми з обмеженими фізичними спроможностями: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 218 с.

4. Луковська О., Петречук Л., Бурдаєв К. Сучасні напрями фізичної реабілітації спортсменів інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-02/2016-02-39.pdf>

5. Афанасьєв С.М. Особливості функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів-інвалідів. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2016. №1. С. 241–245.

6. Майкова Т. Основні положення та тенденції розвитку реабілітології. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2014. № 3. С. 178–182.

7. Малойван Я. Теоретико-методичні засади організації інтегрованого навчання студентів з обмеженими можливостями на факультативних заняттях фізичним вихованням. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2014. № 1. С. 73–76.

8. Луковська О. Функціональний стан дихальної системи спортсменів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2015. № 1. С. 142–146.

9. Луковська О. Особливості психомоторних реакцій у спортсменів-інвалідів. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». 2016. № 1. С. 257–262.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Д. В. Фоменко

*студент факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Анотація. В даній статті проведено порівняльну характеристику організації дистанційної освіти на уроках фізичної культури в Україні та країнах Європи. Зроблено висновки, що дистанційну освіту в Україні необхідно вдосконалювати.

Ключові слова: дистанційне заняття, фізична культура, навчальний процес, фізичне виховання.

Summary. This article compares the organization of distance education in physical education classes in Ukraine and European countries. It is concluded that distance education in Ukraine needs to be improved.

Keywords: distance learning, physical culture, educational process, physical education.

Фахівці вважають, що дистанційне навчання – це спосіб організації навчального процесу, заснований на використанні сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій, що дозволяють проводити дистанційне навчання без безпосереднього контакту викладача та учня [2].

В результаті дослідження щодо дистанційного навчання, науковцями Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. було зроблено такі висновки: нормативно-правова база, методична та методологічна складова дистанційних технологій мало вивчені через її новизну та відсутність досвіду застосування, аналізуючи і спостерігаючи за діяльністю педагогів з дистанційного навчання фізичної культури, робиться низка неоднозначних висновків. З одного боку, низка

викладачів справді намагаються якісно та повно донести до студентів цінності фізичної культури, необхідність рухової активності [3].

В умовах нових соціально-економічних викликів та реалій, що виникли у зв'язку з пандемією COVID-19, значного поширення набули різні форми дистанційного навчання, які в окремі періоди стали домінуючою формою, усі перспективи розвитку та поширення дистанційної освіти.

Пандемія стала викликом для всієї планети та викликала кризу у різних сферах людського життя. Кожна криза – це випробування для людей та цілих систем. Система освіти не є винятком. Не всі можуть легко долати труднощі, не всі можуть адаптуватися до змін. Однак кожен кризу слід розглядати не лише як випробування, а й як можливість [4].

Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку фізичного виховання в Україні є аналіз передового досвіду організації навчального процесу, вивчення закономірностей та тенденцій розвитку цього важливого компонента освіти в різних країнах.

Становище нашого суспільства на останні десятиліття не гарантувало ефективного розвитку системи фізичного виховання країни. Вибрана стратегія визначала лише пріоритетний розвиток спорту вищих досягнень та завдання шкоди руху масової фізичної культури. Наразі необхідне подальше вдосконалення системи фізичного виховання, підвищення її ефективності у загальному розвитку кожного громадянина України.

Головною особливістю дистанційного навчання є можливість отримання освітніх послуг без відвідування навчального закладу, оскільки вивчення предметів та спілкування з викладачем відбувається за допомогою відеоможливостей мережі Інтернет та листування.

Аналіз та узагальнення літературних джерел показують, що сьогодні існують різні трактування сутності дистанційної освіти, що відображають різноманіття підходів до його трактування. У багатьох випадках термін «дистанційне навчання» використовується разом із термінами «дистанційне навчання», «дистанційне навчання» або замість них або замість них [3].

Дистанційне навчання зараз активно впроваджується в систему вищої освіти, а також у систему вищої освіти фахівців, у тому числі викладачів (вищі курси дистанційного навчання, вебінари). Але у шкільному освіті дистанційне навчання досі використовується рідко, хоча потреба у ньому нині реальна.

Тому одним із найскладніших завдань при організації дистанційного навчання фізичної культури є мотивація студентів до систематичних занять фізичними вправами, активної рухової діяльності. Вдалими рішенням можуть стати деякі прийоми, спрямовані на навчання предмету за допомогою загальних та актуальних захоплень дітей та підлітків. Наприклад, захоплення підлітків фотографувати або знімати себе на смартфони можна застосувати як звіт про виконання як окремої вправи, так і цілого комплексу вправ.

Більше сумнівів викликає те, як подати фізкультуру з інтересом і що зміст уроку в цьому випадку відсувається на другий план.

Адаптація традиційного контенту до онлайн-занять – складне завдання, не всю фізичну культуру можна портувати на ZOOM або будь-яку іншу платформу.

У той же час, вам також потрібно серйозно подумати про зміст онлайн-уроків [1].

Для організації дистанційного навчання на предмет «Фізична культура» можна використовувати спеціальні платформи для проведення онлайн-уроків, таких як Moodle. Під час онлайн-уроків можна використовувати відеохостинг YouTube. На цьому сайті розміщено безліч відеороликів із прикладами уроків фізкультури.

Для перевірки теоретичної частини можна використовувати тести, анкети, онлайн-бесіди, реферати, повідомлення, презентації, реферати, конкурсні проекти. Прикладом може бути створення оціночних матеріалів Google Forms.

Практичну частину уроків фізкультури можна перевірити за допомогою:

- моніторинг. Приклад: учні виконують тест Руф'є з метою оцінки роботи серця та фізичної підготовленості організму в цілому;

- педагогічні тести;

- фото та відеорепортаж. Приклад: запис фото та відео спеціальних препаратів, ранкова гімнастика. Учні можуть робити знімки екрана своїх пульсометрів і відправляти їх вчителю.

- щоденник самоконтролю. Приклад: Регулярний контроль за станом здоров'я та фізичного розвитку студента, його змін під впливом занять фізичною культурою та спортом [2].

Тому, розглядаючи систему організації дистанційного навчання та її складові, можна сміливо сказати, що фізичне дистанційне навчання – це міф, а реальність. А реалізація нового підходу потребує створення якісних матеріально-технічних умов та злагодженої роботи команди фахівців у галузі фізичної культури та спорту з навичками 21 століття [3].

Сьогодні Сполучені Штати є безперечним світовим лідером у галузі онлайн-освіти з сотнями онлайн-коледжів та тисячами онлайн-курсів. Дистанційне навчання у США має багаторівневий характер, розвиваючись як на національному рівні, так і на рівні штатів, бізнесу та коледжів. На національному рівні в Сполучених Штатах телебачення (PBS TV) транслює освітні програми для дорослих, взаємодіючи з 1500 місцевими коледжами та мовними компаніями, пропонуючи курси у різних галузях науки, бізнесу та управління [2].

Розвиток дистанційного навчання у США та Канаді настільки динамічний, тому що потреба в ньому визріла у суспільстві, різні структури якого, поєднуючи свої зусилля з державою, організують цілеспрямоване та планомірне зростання національного дистанційного навчання. Більше того, нині вже можна сміливо говорити про його інтеграцію до державної системи освіти. Тут прийнято державні програми розвитку дистанційної освіти, держава фінансує відповідні проекти.

Аналіз свідчить про те, що надалі тут лише збільшуватиметься кількість пропозицій електронного навчання, посилюватиметься технологічне, методичне, нормативно-правове та кадрове забезпечення дистанційного навчання та збільшуватиметься взаємодія різних суб'єктів у сфері навчання. відстань. На прикладі США та Канади історія дистанційного навчання показує, що це нескінченний процес: хоч би які засоби та технології лежали в основі, вони лише

тимчасове явище та кожне десятиліття скорочує «життя» наступного. Дистанційне навчання у вишах європейських країн має певні відмінності від навчання у вишах України чи країн СНД.

Європейські країни є лідерами у галузі електронної дистанційної освіти. Дистанційне навчання у цих країнах бере свій початок із 70-х років 20 століття. Можливість навчатись дистанційно з використанням сучасних інформаційних технологій в освіті надають практично всі європейські країни.

Основними європейськими країнами в галузі розвитку та вдосконалення електронної освіти є Німеччина, Іспанія, Італія, Фінляндія, Швеція, Франція, Чехія, Великобританія зі своєю освітньою системою. Кожна з цих країн має свою історію, культурні традиції та звичаї, які безпосередньо відображаються у всіх сферах життя суспільства, у тому числі й у сфері освіти. Тому при виборі штату для дистанційного навчання необхідно враховувати ці характеристики [1].

Такі країни, як Німеччина, Іспанія, Фінляндія та багато інших держав, також розробили та впровадили навчальні програми англійською мовою на додаток до програм національною мовою.

Серед величезної кількості університетів варто виділити Інститут дистанційного навчання в Хагені, з багатою інформаційною базою та 25-річним досвідом роботи у сфері електронного навчання.

Іспанія, окрім надання абітурієнтам великої кількості гуманітарних та технічних спеціальностей, відрізняється високим рівнем зворотного зв'язку незалежно від місцезнаходження студента. Накопичивши 20-річний досвід, Іспанія готова запропонувати студентам якісну освіту із використанням сучасних методів передачі знань.

Основний упор іспанських вишів робиться на використання в навчальному процесі доступного програмного забезпечення: Linux, Moodle, Open Office, Google Docs та ін.

Франція – країна, що посіла 3 місце у Європі з інтенсивності розвитку електронної освіти, приділяє велику увагу інформаційну підтримку кандидатів. Останнім часом до навчальних програм активно впроваджуються навчальні курси англійською мовою.

Навчання відбувається за допомогою практичного застосування інформаційних технологій в освіті та інтерактивного телебачення. Крім того, під час навчання слухачам розсилаються різноманітні презентації, відеокасети та відеоролики.

Однією з найпередовіших європейських держав у розвитку та вдосконаленні системи електронного навчання є Фінляндія. Широкий спектр спеціалізованих, високоякісних відео- та аудіотрансляцій. Застосування найсучасніших методів розробки навчальних програм, оцінки учнів, передачі, наприклад, у вигляді відеоконференцзв'язку.

Нині багато навчальних закладів об'єднують свої ресурси для організації дистанційного навчання. Як правило, для цього створюється консорціум, до якого входять кілька вузів чи кафедр вузів, державні органи, компанії, радіо- та телепродюсери, а також постачальники для організації системи дистанційного навчання. У Німеччині прикладом такого об'єднання може бути Німецький

інститут дистанційної освіти, у США – Національний технологічний університет, в Італії – Консорціум Нетуно та Консорціум дистанційної університетської освіти. Консорціум – це більше, ніж мережа кількох навчальних закладів чи угода про співпрацю у підготовці студентів. У межах консорціуму освітня установа втрачає певну автономію з допомогою обов'язковості рішень більшості учасників консорціуму всім його учасників, і навіть з допомогою поділу ресурсів. Приймаються рішення про те, де студент навчатиметься – у консорціумі чи окремому навчальному закладі.

Висновки. Таким чином, дослідивши організацію дистанційних занять з фізичної культури в Україні та інших країнах світу, було зроблено висновок, що США є лідером в області дистанційної освіти. Україна також розвивається у сфері дистанційної освіти, викладачі проходять переатестації та навчання, щоб проводити заняття цікаво, але система дистанційної освіти в Україні потребує ще вдосконалення.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Биков В. Ю., Гриценчук О.О., Жук Ю.О. та ін. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України // Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології : монографія / Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання. Київ : Атіка, 2005. С. 77–140.

2. Васильченко Л.В., Шевченко В.Л. Дистанційне навчання [Текст]: науково-методичне забезпечення; інформаційний простір навчального закладу. Х.: Вид. група «Основа», 2009. 208 с.

3. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі: [посібник для працівників і студентів педагогічних вищих навчальних закладів]. Кадемія. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2002. 116 с.

4. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / Упоряд.: Вороникова І.П., Чайковська Н.В. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.

Науковий керівник: доцент Н. П. Мартинова

С. В. Хотієнко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Ю. В. Дмитренко

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

МЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПАРАЛЕЛІ МІЖ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯМ ТА СЬОГОДЕННЯМ

Анотація. У цій статті розглянуто місце рекреації як галузі фізичної культури в житті людей західноєвропейського суспільства Середньовіччя та сьогодення через призму ментального аспекту. Простежено обумовлюючі

чинники ставлення до активного дозвілля та на цій підставі проведено паралелі між зазначеними епохами.

Ключові слова: рекреація, активне дозвілля, історія фізкультури, середньовічна фізкультура, фізична культура Західної Європи.

Summary. This article examines the place of recreation as a field of physical culture in the lives of people of the Western European society of the Middle Ages and today through the prism of the mental aspect. The determining factors of the attitude to active leisure were traced, and on this basis, parallels between the specified eras were drawn.

Key words: recreation, active leisure, history of physical culture, medieval physical culture, physical culture of Western Europe.

Постановка проблеми. Огляд наявної наукової літератури, присвяченої проблемам фізичної рекреації, дозволяє стверджувати, що окремі аспекти цього виду дозвілля широко розроблялися в дослідницьких колах. Втім, питання історичного розвитку рекреації у різні історичні епохи наразі опрацьовані недостатньо [7, с. 29]. Розв'язання зазначеної задачі здається неможливим без розгляду ментального аспекту фізичної рекреації у контексті певної історичної доби та простеження його трансформацій протягом тривалого часу суспільного розвитку.

Мета дослідження: розглянути рекреативні заходи в житті представників середньовічного та сучасного західноєвропейського суспільства з акцентуванням уваги на ментальному аспекті; з'ясувати фактори, які формували ставлення до активного дозвілля; провести паралелі між добою Середньовіччя та сьогодення задля простеження історичних зв'язків у цій галузі фізичної культури.

Результати дослідження. У будь-який історичний період відбувалися події та поширювалися настрої, які перевіряли тіло та дух людини на витримку. Вистояти перед усіма викликами дійсності з найменшими втратами могла лише людина, що мала гармонійно сформовану особистість, балансувала між працею та якісним відпочинком. Загальновідомо, що фізичні, розумові навантаження у поєднанні з відновлювальними «перевантаженнями» сприяють всебічному розвитку людини, допомагають запобігти порушенням, викликаним надмірною фізичною та розумовою роботою, або ж навпаки, малорухливим способом життя.

У цьому контексті важливо знати поняття рекреації. Під ним розуміють різноманітні заняття (зокрема, фізичні), які людина реалізує у вільний час, спрямовані на отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збереження психофізичних сил [6, с. 13]. Особливе значення рекреації полягає в тому, що вона впливає на стан людини, звільняючи її від напруження і стресу; викликає почуття свободи [4].

Вищезазначене дозволяє простежити ментальний аспект рекреації. Він передбачає, що реалізація людиною її природної потреби у відпочинку та психофізичному оновленні здійснюється на основі оцінки навколишньої дійсності, тому може бути обумовленою культурним середовищем. Звідси впливає можливість провести історичні паралелі щодо розвитку ключового явища, окремих мотиваційних чинників його реалізації у різні історичні часи.

Зокрема, щоб отримати уявлення про рекреацію та фізичну культуру в Середньовіччі (VI – XVI ст.), важливо знати, який світогляд мали люди того часу. Один із нарисів, присвячених історії західноєвропейської ментальності, видав нідерландський культуролог Йоган Гейзинга [8]. Серед основних рис, які автор простежив у світосприйнятті людей середніх віків, можна виокремити: обумовлений релігійним вченням страх перед неминучим кінцем світу, відчуття приреченості; бажання врятуватися або сховатися від переживань, пов'язаних із епідеміями, війнами, смертями близьких, за допомогою «театрального обігравання» свого болю та в цілому життя, про що свідчать влаштування широких святкувань. Зокрема, в контексті фізичної рекреації можна говорити про організацію лицарських турнірів. Останні могли слугувати й платформою для ментального розвантаження, й для перевірки своєї фізичної моці. Варто зазначити, що лицарські турніри влаштувалися при королівських дворах, тому участь у них була доступною лише для вищих верств населення. Крім того, серед інших форм фізичної рекреації середньовічні правителі та знать вдавалися до мисливства (ця виснажлива діяльність обґрунтовувалася тим, що вона захищає аристократів від гріха неробства); ранніх форм шахів, шашок, нардів та подібних ігор.

Форми активного дозвілля нижчих верств населення мали свої відмінності, зокрема через більш відчутний вплив церкви. Так, якщо для останньої ідеалом був лицар – феодал, який неодмінно повинен був мати гарну військово-фізичну підготовку, то в цілому ж духовенство проголошувало зневагу до фізичних вправ. Адже, згідно з положеннями аскетизму, який широко культивувався релігійними колами, втіленням цієї ідеї може бути тільки той, хто знехтував своїм тілом, а загартовує дух лише вірою і молитвами [3, с. 2].

Втім, слід зазначити, що християни не були проти ідеї важкої праці та виснажливої фізичної активності, однак принципово заперечували гедоністичні цінності попередньої античної епохи з її відстоюванням ідеалу фізично розвиненої людини, міцної статури, та відкидали певні способи дозвілля, що мали зв'язок із язичницькими віруваннями (наприклад, танці, про що свідчить поширення мотиву «танку смерті» [5, с. 98]).

Незважаючи на несхвалення з боку духовних лідерів, деякі форми рекреації все ж мали місце в середні віки серед сільського населення. Щоправда, більшість свого часу селяни присвячували роботі на землі, тому їхнє дозвілля могло проходити лише в ті дні, коли це дозволяла церква. Воно знаходило вираження у формі гри (з м'ячем, різні види боротьби), тому не можна говорити про раціональні, цілеспрямовані рухи, які ще не були цілком самі собою, а представляли інструмент для досягнення душевного спокою та оновлення. Натомість наразі, коли люди є більш обізнаними у галузі фізичної рекреації, особливо цікавою здається їх усвідомлена мотивація вдаватися до різноманітних активних вправ.

Дослідження останніх десяти років дозволяють детальніше поглянути на ментальний аспект фізичної рекреації серед західних європейців. Зокрема, у 2013 р. світ побачила стаття «Graphical study of reasons for engagement in physical activity in European Union», де була представлена інформація про рівень

мотивації до фізичних занять серед населення країн Європейського Союзу; розглянуто причини, власне, ментальний аспект, який є своєрідним поштовхом до певної форми дозвілля [2]. Серед рушіїв фізичної активності в аналітичному огляді виділені: покращення здоров'я, поліпшення фізичної форми і зовнішнього вигляду, можливість розважитися з друзями, контролювати вагу, намагатися запобігти старінню, підвищити самооцінку, краще інтегруватися в суспільство, завести нові знайомства. З огляду на це, можна сказати, що ментальний аспект фізичної рекреації знаходить вираження як в індивідуальному баченні себе, так і впливає з соціальної площини.

Вищевикладена інформація дозволяє провести паралелі між ментальним аспектом рекреації жителів Західної Європи Середньовіччя та сучасності. Звернемося до дослідників, чії розробки будуть корисними при побудові траєкторії шляху викладення подальшого матеріалу. Так, деякі сучасні науковці зазначають, що передумови фізичної активності криються в низці факторів, серед яких індивідуальний, а також фактори мікро та макросередовища. Перший із переліку позначає ставлення особистості до фізичної активності, віру у власні сили; другий об'єднує в собі загальні соціально-економічні, культурні та екологічні умови; третій – сприятливі для фізичної активності умови навколишньої дійсності [1, с. 12]. Розглянемо кожен із факторів за допомогою синтезу представлених у нашій роботі відомостей та співставлення.

Індивідуальний фактор. Основна маса середньовічного населення Західної Європи, яку складали селяни, дивилася на активне дозвілля крізь призму церковних заборон та аскетичного ідеалу. Воно носило скоріше характер забави, ніж цілеспрямованої діяльності. Крім традиційного підґрунтя, до подібної активності людей міг мотивувати ескапізм (втеча від страшної, жорстокої середньовічної дійсності; бажання притупити почуття приреченості). Для лицарства і вищих верств суспільства фізична рекреація була засобом виховання сміливості, зміцнення тіла, і її важливість підкріплювалося особливими уявленнями про себе як про захисників знедолених.

Як можемо бачити, сучасні західні європейці теж мають уявлення про певний соціально сконструйований ідеал, до якого слід прагнути, але тепер мова йде про зовнішність, тіло. Ставлення до фізичної рекреації формується з розумінням її ролі в формуванні бажаної статури. Крім того, як і в Середньовіччі, люди використовують фізичні заняття як спосіб вплинути на свій емоційний стан. Відмінність полягає в тому, що наразі освічене людство усвідомлює існування цього ефекту від активних вправ, а в минулому досягало його стихійно.

Фактор мікросередовища. Оточуючим світом для нижчих верств населення було село, і в цьому світі панівні позиції мала церква. Відсутність знань у галузі фізичної культури, культивування аскетичного ідеалу, несхвалення практик, що вдосконалюють тіло, й аргументація позиції духовенства Божим Судом – це все неабияк позначалося на ментальності людей та виражалося в способі життя. Що стосується вищих верств, то уявлення про значущість сили, військову справу як ключову діяльність для знаті та правителя передавалося від покоління до покоління у межах королівського двору та

будинків знаті. Традиції сприяли формуванню особливої ідентичності аристократії, що мотивувало їх залучатися до фізичних рекреативних заходів.

Про вирішальне значення оточуючого середовища на рішення сучасних західних європейців вдаватися до активного дозвілля мову вести не доводиться. У зв'язку з глобалізацією, збільшенням місця віртуального середовища у житті людини, можна говорити, що власне ставлення до фізичної активності вона може сформуванати вже з огляду на загальносвітові тенденції. Зі свого боку, мікросередовище передбачає й вплив оточення, наявність чи відсутність запроваджених занять фізичного виховання у навчальних закладах тощо, що неодмінно може вплинути на бажання долучатися до активного дозвілля чи замінити його іншим видом відновлювальної діяльності. У цілому ж людина сучасності має більшу свободу вибору способу власного життя, ніж її попередники.

Фактор макросередовища. Як бачимо, загальні соціально-економічні умови істотно впливали на формування ставлення до фізичної активності серед західних європейців. Так, середньовічне суспільство було жорстко розшаровано на вищі та нижчі верстви, і з огляду на відмінні культурно-релігійні стереотипи певні види рекреації класифікувалися як дозвілля для аристократії, інші – притаманні селянам.

Макросередовище уявляється доволі розпливчато у контексті сучасної історії через ту причину, що й мікро. Але можна говорити, що участь у заходах фізичної культури у вільний час, у цілому, має певну залежність від соціально-економічного становища. Природно, що у бідних людей менше можливостей для проведення якісного дозвілля, знижена мотивація та, часто, менше часу для активного відпочинку. Крім того, різноманітні реклами, привертання уваги до значущості фізичної рекреації лідерами думок, загальна соціальна підтримка фізичної культури серед населення можуть формувати його ментальне ставлення. З цього випливає, що «широкий світ», загальні економічні та соціальні тенденції мали вплив на ставлення до фізичної культури як у середні віки, так і в наш час.

Висновки. Отримані у процесі аналітичного дослідження результати свідчать про можливість провести паралелі між Середньовіччям та сучасністю в контексті уявлення про сутність та функції фізичної рекреації, простежити спільне та відмінне. На підставі співставлення обґрунтовано, що ментальний аспект активного дозвілля обумовлюється соціально-економічним, культурно-релігійним досвідом народів. З огляду на це, подальші наукові пошуки у галузі фізичної культури можуть бути спрямовані на інтерпретацію взаємозалежних впливів між різними суспільствами.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Анес Д.А., Глебов В.В. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 8. С. 47–48.

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. Радуга, 1982. С. 580.

3. Маляр Н. С. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. 24 с.
4. Пангелова Н., Круцевич Т. Соціально-економічні умови розвитку форм активного дозвілля в країнах Сходу в епоху Середньовіччя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. № 3. С. 29–35.
5. Хейзинга Й. Осень Середньовіччя: Соч. в 3-х тт. Т. 1: Пер. с нідерланд. Вступ. ст. и общ. ред. Уколовой В.И. - М.: Издательская группа «Про-гресс» - «Культура», 1995. 416 с.
6. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO Regional Office Europe, 2006.
7. Ríos D., Cubedo M., Ríos M. Graphical study of reasons for engagement in physical activity in European Union // Springerplus. – 2013. С. 1–6.
8. Zeigler E. F. Sport and physical education in the middle ages. 2006.

О. В. Цвігун

*студентка факультету прикладної математики
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ГІПОТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ

Анотація: У статті проаналізовано механізми лікувальної дії фізичних вправ при гіпотонічній хворобі, охарактеризовано засоби та форми проведення занять ЛФК при гіпотонічній хворобі на амбулаторному етапі.

Ключові слова: гіпотонія, лікувальні процедури, спеціальні фізичні вправи, механізми лікувальної дії.

Annotation: The article analyzes the mechanisms of equal exercise of physical rights in case of hypotonic ailment, characterizes the possibility of taking exercise therapy in case of hypotonic ailment on an outpatient basis.

Key words: hypotension, equal procedures, special physical rights, mechanisms of equal action.

У наш час за доби цифрових технологій в країнах світу широко розповсюдилися захворювання серцево-судинної системи і серед них гіпотонічна хвороба.

Вона зустрічається дуже часто, особливо у людей молодого віку. Деякі науковці стверджують, що поширеність гіпотонічної хвороби серед молоді сягає близько 25% [2].

Артеріальна гіпотензія (гіпотонічна хвороба, гіпотонія) – це стан, який характеризують зниженням артеріального тиску (падіння систолічного (максимального) тиску нижче 100 мм рт.ст., діастолічного (мінімального) – нижче 60 мм рт.ст.). Але іноді цей стан може бути лише симптомом багатьох захворювань. Слід зазначити, що зниження артеріального тиску тільки на одній руці не слід відносити до гіпотонії. Оскільки артеріальна гіпотензія передбачає загальне зниження центрального артеріального тиску [4].

Нижні норми артеріального тиску:

- для дорослих до 25 років приймається артеріальний тиск, рівний 100/60 мм рт. ст.;
- для вікової групи 25 – 40 років – відповідно 105/65 мм рт. ст. У жінок цього віку діалістичний тиск в середньому може бути нижче на 5 мм рт. ст., ніж у чоловіків;
- для осіб віком 50 років і старше прийнято, що межа систолічного(максимального) тиску визначається за формулою: вік пацієнта додати 50 – 55 [3, 4].

Найчастіше гіпотонія починає розвиватися в людей з дуже виснаженою нервовою системою, або які мають психологічні травми, або в ситуаціях, коли організм пацієнта ослаблений тяжкими чи інфекційними хворобами. Також можна спостерігати дане захворювання в людей які зловживають алкоголем, палінням.

Пацієнти з цим захворювання скаржаться на:

- головний біль або біль у ділянці серця, запаморочення;
- втрата сну, витривалості;
- слабкість у м'язах, апатія;
- дратівливість;
- задуха при помірному фізичному навантаженні.

Лікувальні процедури та діагностичні обстеження призначаються тільки лікарем відповідно до основного захворювання та стану здоров'я хворого.

За захворювання може мати хронічний перебіг, тому інколи хворих відправляють на лікування до санаторію, профілакторію або поліклінік. Якщо починає розвиватися гіпотонічний криз (різке зниження артеріального тиску, що супроводжується порушеннями в організмі) – хворих негайно госпіталізують.

Здебільшого для лікування використовують ЛФК та фізіотерапію, а ось фармакотерапія має допоміжний характер. Тобто лікарі іноді додають до раціону пацієнта каву, міцний чай, або речовини, що стимулюють судиноруховий центр – кофеїн, коразол та інші [3, 4].

ЛФК починають використовувати при перших ознаках захворювання. Засобами ЛФК є фізичні вправи, природні фактори, лікувальний масаж. Основним засобом є фізичні вправи. Існує чотири механізми їх лікувальної дії на організм пацієнта:

- тонізуюча дія;
- трофічна дія;
- формування компенсації;
- нормалізація функцій [1].

На початку курсу використовується лікувальна гімнастика, яка допомагає організму адаптуватися до фізичних навантажень. Вправа виконується без ваги, зазвичай сидячи або стоячи. Тривалість вправи досягає приблизно 15-20 хвилин.

Комплекс вправ:

1. Сидячи на стільці, руки на пояс. Руки в сторони – 1-4; в.п. – 5-8. 6-8 повторів. Темп середній. Амплітуда повна.

2. Стоячи. Руки вгору, одну ногу назад – 1,2; в.п. – 3,4. 3-4 рази кожною ногою змінно. Темп середній, амплітуда середня.
3. Стоячи, руки в сторони, стиснуті в кулаках. Зігнути руки над плечима з невеликою напругою – 1,2; в.п. – 3,4. 5-6 повторів. Темп рухів середній, дихання не затримувати, амплітуда рухів повна.
4. Стоячи, руки на стегна. Нахил тулуба вправо, руки ковзають уздовж тулуба – 1,2; в.п. – 3,4; нахил ліворуч – 5,6; в.п. – 7,8. 4-6 разів на кожную сторону. Темп середній, повна амплітуда. Вдих – при нахилі тулуба, видих – за в.п.

В основній програмі лікування використовуються всі форми лікувальної фізичної культури. Збільшується кількість спеціальних вправ з використанням гантелей та інших снарядів. Швидкість руху збільшується, амплітуда збільшується до максимуму, а кількість повторів досягає 10-12 разів. Силові вправи виконуються на повільній і середній швидкості, а швидкісно-силові – на швидкій, вправи на рівновагу - виконуються на повільній швидкості. На спеціальні вправи припадає 50-60%, а тривалість програми 25-40 хвилин.

Комплекс вправ:

1. Лежачи, зігнуті коліна. Підняти догори таз – 1,2; в.п. – 3,4. 6-8 повторів. Темп помірний, амплітуда середня. Вдих – при піднятті, видих – при в.п.
2. Стоячи, руки на стегна. Виставлення зігнутої ноги вперед – 1,2; в.п. – 3,4. 4-6 разів кожною ногою. Дихання не затримувати, рухи виконувати по чергово правою і лівою ногою, темп рухів середній, амплітуда середня.
3. Стоячи, руки до плечей. Удар правою рукою вгору – 1; в.п. – 2; удар лівою – 3; в.п. – 4. 10-15 разів на кожную руку. Темп – середній, амплітуда повна. Під час удару – видих.
4. Стоячи, ноги нарізно, руки на стегна. Нахилити тулуб вперед – 1-4; в.п. – 5-8. 6-8 разів. Темп середній, амплітуда середня, видих – при в.п.
5. Стоячи. Ходьба. 2-3 хв. Дихання довільне. Темп помірний.

Методика застосування фізичних вправ при гіпотонічних захворюваннях повинна включати застосування спеціальних вправ, що підвищують артеріальний тиск. Це статичні, швидкісні та силові вправи. Рекомендується використовувати статичні вправи після силових і швидкісних, а потім вправи на розслаблення або відпочинок [5].

Спеціальні вправи:

1. Стоячи, руки в кулак. Поворот тулуба вправо – 1,2; в.п. – 3,4; поворот тулуба вліво – 5,6; в.п. – 7,8. 3-5 повторів. Темп помірний, амплітуда повна. Повільно, без різких рухів. Видих – при в.п.
2. Передати м'яч партнеру через голову. Повторити 10-12 разів. Темп помірний, амплітуда середня.
3. Передайте м'яч від плеча партнеру однією рукою. Повторити 7-10 разів кожною рукою. Темп помірний. Амплітуда середня.

Висновки. Отже, фізичні вправи використовують цілеспрямовано для лікувальних та профілактичних цілей згідно особливостей захворювання, призначаються відповідно до загального стану хворого. Фізичні вправи є

своєрідним внутрішнім біологічним неспецифічним подразником, який надає універсальну живильну дію на весь організм. Вони нормалізують і стимулюють більшість процесів в організмі пацієнта, здійснюють позитивний вплив на нього.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Е. В., Красовська Е. А. Функціональні захворювання серцево-судинної системи і органів дихання. ДО.: Здоров'я, 1990. 149 с.
2. Апанасенко Т. А., Вовків В. В., Науменко Р. Г. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи ДО.: Здоров'я, 1987. 117 с.
3. Епифанов В. А. Апанасенко Г. Л. Клинико – фізіологічне обґрунтування лікувального застосування фізичних вправ. /Лікувальна фізкультура і лікарський контроль / Під ред. Епифанова В. А. і Апанасенко Г. Л. - М.: Медицина, 1990. С. 71–81.
4. Довідник дільничного терапевта по фармакотерапії/під ред. М. В. Бочкарьова та Є. А. Мухіна. Кишинів: Картя молдовеняске, 1986. 784 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. 487 с.

Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін

Н. Г. Чекмарьова

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Український державний університет науки і технологій*

М. В. Матлахов

*старший викладач
Український державний університет науки і технологій*

О. М. Євенко

*студент факультету якості та інженерії матеріалів
Український державний університет науки і технологій*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Анотація. В статті представлені матеріали щодо рухової активності, як одного з головних чинників життєдіяльності людини. Визначено позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність організму людини.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, функціонування організму, тривалість життя, фізична культура.

Summary. The article presents materials on motor activity, as one of the main factors of human life. The positive influence of health-improving physical culture on the motor activity of the human body has been determined.

Key words: physical activity, health, body functioning, life expectancy, physical culture.

Постановка проблеми. Рухова активність – це не тільки здібність високоорганізованої матерії, а також необхідна умова самого життя, його еволюції [1].

Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування її органів та систем в умовах активної рухової діяльності. Від активної скелетної мускулатури залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх використання у спокої та у результаті – укріплення здоров'я та тривалості життя.

В основі здоров'я лежать процеси адаптації, які направлені на підтримку рівноваги внутрішньої середовища організму (гомеостазу). Серед факторів, які визначають здоров'я, 50% відносяться до образу життєдіяльності (харчування, ритм життя, рівень рухової активності, інтелектуальне та емоційне напруження); 22,5% – до шкідливих звичок (споживання алкоголю, тютюнопаління, наркоманія); 20% – до екологічних факторів; 7,5% – до медичного забезпечення [2]. Серед цих факторів – одним із головних є рівень рухової активності – ефективний засіб нормального розвитку та оздоровлення підростаючого покоління, оздоровлення осіб літнього і похилого віку.

У житті людини генетично запрограмований об'єм рухової активності і тільки у випадку її щоденної реалізації організм може оптимально розвиватися. Природна біологічна потреба людини у рухах позначається науковим терміном – кінезифілія [1].

Останніми десятиріччями у найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [3]. В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім, серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [4, 5, 6, 7, 8].

У нашій роботі поставленні питання розкрити біологічної потреби організму людини у руховій активності та обґрунтувати позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність та тривалість життя.

Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний зріст і розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період зростання організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів середовища, у тому числі й до обмеження рухової активності.

Потреба у русі (кінезифілія) – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Енергетичний фонд та функціональний стан різних органів і систем у кожному віковому періоді знаходяться у тісному взаємозв'язку з особливостями функціонування скелетної мускулатури. При цьому, чим інтенсивніша рухова активність тим більше виражені основні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності та тривалість життя організму.

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Низький рівень рухової активності справляє складний вплив на організм людини. Різноманітність причин дефіциту рухів, ступінь його вираження та тривалість створюють необмежені можливості для змін в організмі: від адаптаційно-фізіологічних до патологічних.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи, зниження життєвої ємності легень (ЖЄЛ), станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину у крові. Захворюваність людини в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.

Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем.

Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику.

Загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – обмеження імунітету і підвищенню сприйнятливості до інфекційних захворювань. Негативний аналогічний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження.

Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця у стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Таким чином, оздоровчий ефект занять масової фізичної культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Розглядаючи проблему здоров'я людини з позиції ролі фізичної культури у реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я», як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів, як основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, стійкості щодо впливу чинників довкілля, високої імунної реактивності та відсутності патологічних відхилень в організмі.

Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами. Сьогодні доведено, що оптимальна за величиною рухова активність може підняти власну межу тривалості життя. Ця залежність тривалості життя від рівня рухової активності генетично зумовлена і є специфічною видовою особливістю організму.

Висновки. Таким чином, фізичні вправи є могутнім специфічним чинником адаптації людини до дії самих різноманітних подразників.

Слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий, і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посильні фізичні тренування на протязі життя людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Земцова И. И. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. - К.: Олимп. л-ра, 2010. 219 с.
2. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. – М.: "Химия", 1993, 400 с.
3. Janssen I. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth / I. Janssen, A. Leblanc // International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity – 2010. – P. 7–40.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман . – М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
5. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. В. Дутчак. – К., 2009. 40 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
7. Москаленко Н. В. Физическая подготовленность и здоровье студенток / Н. В. Москаленко, Т. В. Сычова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2010. - № 2 С. 125–126.
8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. Медицина. – 2006. - № 2. С. 3–14.

ЗАСТОСУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ ПРИНЦИПІВ В СПОРТІ

Анотація. В статті розглядаються питання щодо доцільності застосування поняття «управління» в спорті, а також можливості проєкцій ключових функцій, що закладаються в управління на тренувальний процес в ході спортивного виховання на прикладі спортсменів, що займаються таеквон-до.

Ключові слова: управління, таеквон-до, функції управління, управління у спорті, роль тренера.

Summary. The article provides the overview of reasonability of implementation of the term ‘management’ in sport, along with the possibility of projection of key functions of management onto the training process in terms of sport education, using taekwon-do as a model sport.

Kew words. Management, taekwon-do, functions of management, management in sport, coach’s role.

Постановка проблеми. Систематичне та конструктивне управління роботою групи у спорті є важливим елементом для досягнення визначних результатів. Часто некомпетентне управління або недооцінка ролі окремих функціональних аспектів управління призводять до результатів, що значно відрізняються від очікуваних. Мета даної статті – визначення основних функціональних аспектів управління та їх ролі в отриманні кінцевих результатів на прикладі групової роботи зі спортсменами з таеквон-до.

Отриманні результати дослідження. Управління – цілеспрямована діяльність керівного складу організації на розробку концепції, стратегій кадрової політики і методів управління людськими ресурсами [2, 5]. Це процес планування, підбору, відбору, підготовки, оцінки і безперервного навчання, спрямований на раціональне використання (потенціалу) персоналу, підвищення ефективності занять та покращення умов життя. У загальному розумінні управління – це цілеспрямований вплив на складну систему. У широкому розумінні воно є особливим видом діяльності, який здатний перетворити неорганізований натовп в ефективну цілеспрямовану і продуктивну групу [2, 3].

Відповідно, кожне тренування є прецедентом управління.

Розглянемо основні поняття, які застосовується в управлінській діяльності та визначимо прецеденти їх застосування у спорті.

До таких понять належить об’єкти та суб’єкти управління. Об’єкт управління – окрема особа чи група, що може бути об’єднана у будь-який структурний підрозділ, і на яку виконується управлінський вплив. Суб’єкт управління – керівник чи колегіальний орган, що виконує управлінський вплив.

Спираючись на вищезазначене, об’єктами управління в спорті є власне спортсмен – як єдина особа, так і команда чи груп, в той час як тренер є суб’єктом управління.

Управління здійснюється в процесі виконання певних цілеспрямованих дій і передбачає такі основні функції:

- визначення цілей і основних напрямків роботи з об'єктами управління;
- визначення засобів, форм і методів досягнення цілей;
- організація роботи щодо виконання прийнятих рішень;
- контроль виконання запланованих заходів;
- мотивація об'єктів управління;
- координація розроблених заходів [3].

Спортсмени є об'єктом тому, що вони є продуктивною силою, головною складовою будь-якого процесу. Як суб'єкт управління виступають керівники і тренери, які виконують функції управління стосовно своїх підлеглих.

За допомогою управління узгоджуються, координуються, кооперуються індивідуальні зусилля, вирішуються завдання і досягаються загальні цілі. Саме тому управлінський аспект має велике значення у спорті: це двосторонній процес, де правильно визначена ціль потребує добору відповідних методів. В той самий час, навіть за умови грамотного визначення методів компетентною особою при відсутності чітко визначеної мети кількісні та якісні результати будуть меншими.

Крім того, важливо розуміти, що центральною фігурою процесу управління у будь-якому випадку є людина. Визначення та задіяння особистих якостей людини, що є ключовими для визначеного виду спорту може стати вирішальним моментом у спортивній кар'єрі. Саме тому роль професійного управління в спорті – під час тренувань і створення здорової атмосфери в колективі, під час виступів на змаганнях – важко переоцінити.

Окремо відзначимо роль управління при підготовці до виступу у командних дисциплінах. Саме в результаті коректної роботи тренера узгоджуються, координуються, кооперуються індивідуальні зусилля та досягаються загальні цілі. Соціальне управління існує в межах взаємодії людей, і саме через нього формуються зв'язки між окремими суб'єктами. Відповідно, управління являє собою діяльність уповноважених органів, що спрямована на досягнення конкретних завдань за допомогою управлінських методів, способів та функцій [4, 1].

Так, регулярні тренування дітей без чітко визначеної мети – наприклад, отримання першого місця на змаганнях обласного рівня чи успішне складання атестації – результат буде у меншій витривалості дітей, відсутності стійкої довготривалої мотивації (у тому числі через конкуренцію), а також буде ускладнювати визначення тренером конкретних дій та вправ.

В той самий час, конкретна ціль – активні швидкі рухи та концентрація уваги впродовж 3-4 хвилин з перервою у хвилину (спаринговий виступ) – не може бути досягнута спортсменом особисто або у команді без коректної комбінації вправ впродовж визначеного періоду підготовки.

Крім того, жоден з даних підходів навряд чи зможе створити здоровий дружній клімат у колективі, що, в силу соціальної природи людей, також є важливим фактором в отриманні вихідних даних. Без активної участі тренера із застосуванням технік, що підвищують почуття єдності, неможливо мати

злагоджену командну роботу у таких дисциплінах, як командний туль чи командний спаринг. Наявність командної цілі також є ключовою складовою для успішного виступу та визначних результатів у загальнокомандному заліку.

Тож розглянемо роль суб'єктів та об'єктів управління – спортсменів та тренерів відповідно – у кожній з основних функцій управління на прикладі підготовки спортсменів, що займаються таеквон-до, до змагань всеукраїнського рівня. Крім того, такий аналіз дозволить оцінити роль кожного з аспектів управління саме з точки зору спорту.

Окреслимо цільову групу аналізу. Вікова категорія спортсменів 12-13 років, технічний рівень – середній (3-4 роки досвіду, пройдено 6-8 атестацій, спортсмени мають 4-1 куп відповідно). Стать не має значення, вагова категорія – так само. Спортсмени тренуються тричі на тиждень впродовж 1 години 20 хвилин. Дехто з них підтримує дружні стосунки поза тренуваннями.

В дослідженні, серед тренерів вищої категорії ми провели типовий запит визначеної цільової групи – отримання чорного поясу (першого дану) та перемога на змаганнях всеукраїнського рівня. При цьому більшість спортсменів, як правило, фокусується виключно на підтримці загального рівня фізичної підготовки та має тенденцію зосереджувати свою увагу на виконанні переважно спарингових вправ. Без участі тренера це призвело б до фокусування лише на одній частині запиту, полишаючи другу без належної уваги – отримання чорного поясу неможливо без розвитку та вдосконалення техніки виконання класичних вправ (тулі). Відповідно, тут виконується така функція управління, як визначення цілі у повному обсязі і формування основних напрямків роботи з об'єктами управління з урахуванням цього обсягу.

Друга функція, яку виконує тренерське управління – це визначення засобів, форм і методів досягнення цілей. Спортсмени даної цільової категорії через брак досвіду не здатні врахувати всі фактори, які необхідні їм для комплексного збільшення рівня фізичної підготовки. Крім того, розробка комплексної методології тренувань, що дозволить в результаті скласти атестацію та покращити такі показники, як швидкість, сила та висота виконуваних ударів потребують практичних та теоретичних знань, що цільова група не має і мати не може в силу браку досвіду (наприклад, техніка виконання класичних вправ – тулів, а також добір безпечних та дієвих вправ на гнучкість).

Цільова група не має компетентного розуміння безпечного та продуктивного порядку виконання завдань. Так, спортсмени без зовнішньої координації можуть не приділяти належної уваги попередньому розігріву та вправам на гнучкість, а також не виконувати заминку. Крім того, досягнення цілі, що складається з кількох компонентів, потребує регулярного перегляду проміжних результатів та адаптації укладеної програми відповідно до наявних результатів. Варто відзначити пряму кореляцію між наявністю чіткого плану роботи, визначеного набору вправ та конкретно окресленої цілі та рівнем заохочення й довіри спортсменів. Всі ці пункти ілюструють виконання такі функції управління, як організація роботи щодо виконання прийнятих рішень та контроль виконання запланованих заходів.

Важливість зовнішньої оцінки виконання вправ та прогресу також полягає у формуванні підґрунтя для створення зовнішньої мотивації. Враховуючи особливості людської психіки, зовнішня мотивація – схвалення оточуючих, оцінка виконання вправ, перемога у дружніх спарингових сесіях та ігрових вправах – є важливим джерелом для формування внутрішньої мотивації. Таке замкнене коло дозволяє утримувати увагу спортсменів та сприяє регулярності відвідування занять. Крім того, завдяки тому, що деякі спортсмени спілкуються поза межами тренувань, можливо також додаткове заохочення нових спортсменів. Схвалення дій спортсменів від тренера, а також добір вправ, які ілюструють об'єктам їх особистий прогрес, є прикладом такої функції управління, як мотивація.

Окремо управлінню надається така функція, як координація розроблених заходів. Як зазначалось раніше, спортсмени цільової групи приділяють власному спортивному розвитку чітко визначений, обмежений час. Відповідно, для отримання видимих результатів та виконання усіх визначених цілей планування та виконання вправ має бути чітко організовано та, за можливості, оптимізовано. Спираючись на досвід автора статті, без зовнішньої координації досягти оптимізації майже неможливо. Спортсмени мають схильність відволікатися, перерви можуть затягуватися. Постійний самостійний контроль за часом негативно впливає на ефективність виконуваної вправи – спортсмени слідкують за часом замість того, щоб слідкувати за технікою чи координувати виконання складних рухів. Інший важливий аспект, де необхідна зовнішня координація – техніка виконання вправ та окремих елементів. Роль координації як функції управління у спорті вкрай важко переоцінити: саме цей аспект забезпечує належний рівень безпеки спортсменів, а також – дотримання та збереження якості техніки виконання класичних елементів, що, поміж іншого, важливо для збереження автентичності таеквон-до.

Висновки. Попри те, що управління часто розглядається як риса, властива підприємствам, всі основні функції цього явища наявні у взаємовідносинах «тренер-спортсмен». Певні функції управління – визначення цілей і основних напрямків роботи, визначення засобів, форм і методів досягнення цілей, організація роботи полегшують роботу тренера та забезпечують вищий рівень заохочення спортсменів до роботи. Застосування управлінських принципів підвищує зовнішню оцінку роботи тренера з точки зору дітей. Контроль виконання плану, мотивація спортсменів та професійна координація розроблених заходів у сумі дають високі якісні (техніка) та кількісні (призові місця) результати, ніж за їх відсутності. Застосування управлінських навичок та знань з психологічної галузі дозволяє створювати більш дружні колективи та має позитивний вплив на психологічний стан спортсменів, у тому числі вмотивованість та залучення у спорт. Підбиваючи підсумки, саме грамотне застосування управлінських технік та методичне виконання основних функцій управління дозволяють значною мірою покращити як якість тренувального процесу, так і результати спортсменів – на особистому та колективному рівнях.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Городинська І.В. Управління фізичною культурою і спортом: навчальний посібник / І.В. Городинська. Херсон: Вид-во ХДУ, 2010. 112 с.
2. Єлецьких С.Я., Брижниченко В.Є. Теоретичні аспекти управління персоналом на великих промислових підприємствах. Економічний вісник Донбасу. 2021. № 3 (65). С. 206–215.
3. Пилипишин В.П. Поняття та основні риси державного управління. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Yurnip/2011_2/Pylypyshyn.pdf.
4. Спорт як системний об'єкт управління. Available from: https://www.researchgate.net/publication/338997094_Sport_ak_sistemnij_ob%27ekt_upravlinna [accessed Oct 14 2022].
5. Матеріали сайту: [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/gooodwin92/rozdil-1-teoreticni-aspekti-upravlinna-personalom-pidpriemstva>

Науковий керівник: старший викладач Л. С. Індиченко

А. О. Щасна

*студентка факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

НАПРЯМИ ЙОГИ ЯК ПОВНОЦІННІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Анотація. У даній статті розглянуто різні види сучасних напрямів йоги та проаналізовано ефективність виконання вправ, які налаштовані на покращення та підтримку фізичної форми людини. Також представлено корисні поради для початківців.

Ключові слова: напрями, види, вправи, хатха-йога, тренування, фізична форма.

Summary. This article examines various types of modern yoga trends and analyzes the effectiveness of exercises designed to improve and maintain a person's physical form. Useful tips for beginners are also presented.

Key words: directions, types, exercises, hatha-yoga, training, physical form.

Постановка проблеми. Як правило, люди у великих містах і особливо в мегаполісах ведуть сидячий спосіб життя. Через це, з кожним роком рівень їх рухової активності знижується. Наслідком цього, згодом, є виникнення і розвиток захворювань пов'язаних гіпокінезією. Не варто забувати й про те, що люди, які ведуть малорухливий спосіб життя часто страждають від серцево-судинних захворювань, загального ожиріння й надмірної ваги.

Ще однією проблемою у сучасному суспільстві є хронічна втома та постійний стрес, через що згодом з'являються нерідкі хронічні та періодичні депресії, проблеми з апетитом і сном [1].

Рішенням проблеми може стати йога, яка за допомогою повноцінних тренувань здатна повернути тіло у здоровий, гармонійний стан.

Мета дослідження: Розглянути види сучасних напрямів йоги. Проаналізувати ефективність від виконання вправ. Розглянути протипоказання, щодо відвідування тренувань. Дослідити покращення фізичної форми і здоров'я людини після занять йогою. З'ясувати, з якого виду йоги краще розпочати початківцям та які вправи слід виконувати.

Результати дослідження. У уявленні багатьох йога є різновидом оздоровчої гімнастики. Насправді ж, її практика це не тільки виконання фізичних вправ, які є всього лише одним з компонентів багатогранної і складної системи з безліччю елементів [2].

Існують наступні види йоги: хатха-йога; хот-йога; флай-йога; акро-йога; кундаліні-йога; сахаджа-йога; мантра-йога; йога-нідра; гуру-йога; раджа-йога.

Розглянемо більш детально деякі напрями та проаналізуємо ефективність від виконання їх вправ та протипоказання, згідно яких не рекомендується відвідувати заняття з того, чи іншого виду йоги:

Хатха-йога – є одним з різновидів йоги, який допомагає опрацювати всі групи м'язів, завдяки своєму силовому навантаженню [3].

Під час тренувань відзначається:

- покращення самопочуття;
- легкість у тілі та м'язах;
- покращення настрою;
- підвищення рівня стресостійкості.

Протипоказання при: розладах нервової системи; захворюваннях крові; хворобах серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату; пошкодженнях хребта; синдромі хронічної втоми; вегето-судинній дистонії.

Якщо немає жодного з вище зазначених протипоказань, можна почати тренування з хатха-йоги (рис. 1).



Рис.1. Вправи з хатха-йоги

Флай-йога – це комбінований вид тренувань, що поєднує елементи гімнастики, пілатесу та традиційної йоги [4].

Під час тренувань відзначається:

- зняття навантаження в суглобах;

- розвиток діафрагмового і легеневого дихання;
- спалювання великої кількості калорій;
- покращення гнучкості;
- витягування хребта та усунення дискомфорту у ньому.

Протипоказання при: вагітності; реабілітаційному періоді після операції; порушенню опорно-рухової системи; хворобах серця, артриту, варикозу, атеросклерозу.

Рекомендовані вправи з флай-йоги представлені на (рис. 2).

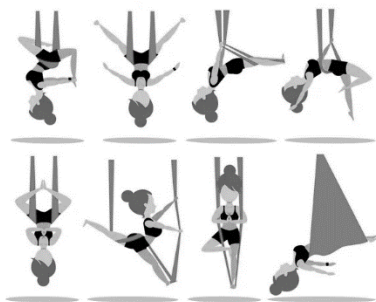


Рис. 2. Вправи з флай-йоги

Акро-йога – це вид спорту, який комбінує у собі акробатику і традиційну йогу. Також у цьому виді використовують масаж.

Під час тренувань відзначається:

- розвиток різних груп м'язів;
- спалювання жирів;
- розвиток і покращення відчуття рівноваги.

Протипоказання при: порушеннях опорно-рухової системи; хворобах серця; реабілітаційному періоді після операції.

Не маючи жодного з вище зазначених протипоказань, починайте тренування з акро-йоги (рис. 3).



Рис.3. Вправи з акро-йоги

Кундаліні-йога – це один із напрямів сучасної йоги, який зміцнює нервову систему та врівноважує ендокринну.

Під час тренувань відзначається:

- розслаблення;
- звільнення від втоми;
- покращення імунітету та ендокринної системи;
- покращення системи кровообігу;
- очищення організму від токсинів.

Протипоказання при: бронхіальній астмі; перших місяцях після інсульту або інфаркту; явно вираженій гіпертонії; діабеті першого типу; наявності злоякісних пухлин.

Якщо не маєте жодного з вище зазначених протипоказань, то можна почати тренування з Кундаліні-йоги (рис. 4).



Рис. 4. Вправи з кундаліні-йоги

Опираючись на вищезазначену інформацію, стає зрозуміло, що за умови регулярних тренувань з тих, чи інших видів йоги можна досягти певних результатів у покращенні фізичного здоров'я. Наприклад, відбувається оздоровлення організму, зміцнення імунітету, тіло стає гнучкішим, сильнішим, підвищується рівень витримки, вирівнюється постава, покращується система кровообігу.

Дослідження показують, що при систематичних тренуваннях ефект стає помітним вже через 2-3 місяці після початку. Навіть, беручи до уваги, найпростіші вправи, які пропонує йога для початківців, можна помітити значні позитивні зміни в організмі.

Практика показує що новачкам краще починати саме з хатха-йоги, бо це базовий напрямок, який не має вікових обмежень, і ви завжди можете вибрати свій рівень складності [5]. Також, в ньому широко використовуються фізичні вправи. Одними з таких є статичні і дихальні вправи. Саме хатха- йога допоможе вам краще сконцентруватися й навчитися стежити за диханням.

Йога для новачків представляє собою прості та легкі вправи, виконувати які може будь-хто, навіть не маючи хорошої фізичної підготовки.

➤ *Поза Дерево.* Станьте у положенні стоячи, вирівнявши хребет і розгорнувши плечі. Далі, піднявши руки над головою, складіть їх долоня до долоні, або ж з'єднайте перед грудьми. Потім відніміть праву ногу і притисніть стопу до внутрішньої поверхні лівого стегна.

➤ *Поза Собака.* Із положення стоячи зробіть нахил вперед. Потім, доторкнувшись кінчиками пальців до підлоги, відступіть п'ятками назад. Далі, притиснувши п'яти до підлоги й випрямивши коліна, витягніть в одному напрямку шию, спину та руку.

➤ *Поза дитини.* Сядьте на підлогу, зігніть коліна й опустіть сідниці на п'яти. Далі, нахилившись уперед, лягте грудьми на стегна. Потім, витягнувши руки назад вздовж тіла або вперед, розслабтесь [2].

Висновки. По закінченню необхідно підкреслити, що користь від занять йогою безперечна. Якщо серйозно ставитися до тренувань, усвідомлюючи, що його є комплексною системою оздоровлення, то вже через деякий час можна буде помітити покращення фізичної форми і здоров'я людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

8. Матеріали сайту «Garmony». [Електронний ресурс]. URL:<https://garmony.in.ua/chomu-joga-i-medytatsiya-tak-aktualni-v-suchasnomu-sviti>

9. Матеріали сайту «Publish Україна». [Електронний ресурс]. URL:<https://publish.com.ua/sport/joga-dlya-pochatkovitsiv-korist-i-vpravi.html>

10. Матеріали сайту «Fitnesscity». [Електронний ресурс]. URL:<https://fitnesscity.com.ua>

11. Матеріали сайту «sport.ua». [Електронний ресурс]. URL:<https://sport.ua>

12. Матеріали сайту «Beautyhub». [Електронний ресурс]. URL:<https://bhub.com.ua/uk/vydy-jogy-korotkyj-gid-dlya-novachkiv/>

Науковий керівник: старший викладач Г.В. Лопуга

О. О. Щербаченко

*студент факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ЛІКУВАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Анотація. В статті на основі літературних джерел досліджено особливості використання фізичних вправ в лікувальній фізичній культурі. Акцентовано увагу на формах ЛФК, класифікації фізичних вправ та принципах їх використання.

Ключові слова: фізичні вправи, фізична реабілітація, лікувальна фізкультура, принципи застосування фізичних вправ.

Summary. The article explores usage of physical exercises for physical rehabilitation, according to scientific sources. The study shows special characteristics of physical exercises and their using. Classification of exercises and principles of their usage are emphasized.

Key words: physical exercises, physical therapy, physiotherapy, principles of using physical exercises.

Фізична реабілітація – це використання з лікувальною та профілактичною метою фізичних вправ та природних факторів. Існують такі засоби фізичної реабілітації: лікувальна фізкультура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, психотерапія та трудотерапія [6, с. 24].

Поштовхом до активного пошуку нових способів використання фізичних вправ стала Друга світова війна та поява великої кількості пацієнтів, які потребували ефективної фізичної реабілітації. Всесвітнього визнання фізична

реабілітації набула у 1960 р. на I Всесвітньому конгресі з реабілітації у Нью-Йорку. З цього часу почався активний процес пошуку та систематизації її засобів.

Лікувальна фізична культура – це головний засіб фізичної реабілітації, що використовує методи і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, запобігання їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих. Засобами ЛФК є фізичні вправи та використання природно - гігієнічних факторів. Фізичні вправи є головним засобом ЛФК. Це найдавніший інструмент фізичної реабілітації, відомий людству [6, с. 5]. Перші згадки про застосування систем спеціальних вправ датуються 2-3 тисячами років до н. е. (манускрипти Індії та Китаю).

Перші системи лікувальних гімнастичних вправ з'явилися у Європі в XVIII ст., проте їх ефективність була досить обмеженою через відсутність досконалих знань анатомії та фізіології людини.

У широкому сенсі, фізичні вправи – це рухові дії, що виконуються у спеціально визначених умовах, які використовуються з метою прояву та вдосконалення рухових якостей. Сукупність рухів, з якої складається фізична вправа, називають змістом фізичної вправи.

Для правильного підбору фізичних вправ в індивідуальному порядку створені різні системи класифікації фізичних вправ за характером впливу, інтенсивністю та ін. Класифікуються фізичні вправи за характером їх використання на гімнастичні, спортивно-прикладні та спортивні ігри. Найпоширенішими є гімнастичні вправи, які додатково класифікують за анатомічною ознакою (для певних груп м'язів), активністю виконання, характером впливу та використанням додаткових приладів [6, с. 27].

Гімнастичні вправи – найпоширеніші вправи ЛФК. Їх порівняно легко дозувати, систематизувати та контролювати рівень фізичного навантаження.

Спортивно-прикладні вправи використовуються на пізньому етапі фізичної реабілітації (ходьба, біг), вони є зручним інструментом для поступового збільшення навантаження та загального тренування організму.

Спортивні ігри спрямовані на покращення координації рухів та швидкості рухової реакції. Вони також мають досить сильний позитивний психоемоційний вплив на людину.

За класифікацією Фарфеля, вправи поділяють на стереотипні та ситуаційні, залежно від рівня систематизації рухів. Стереотипні вправи завжди виконуються у чітко визначених умовах. Ефект таких вправ дуже зручно прогнозувати та дозувати, тому вони складають основу будь-якого комплексу вправ. Це – переважна більшість вправ (присід, підтягування, махи кінцівок тощо).

Ситуаційні вправи виконуються у постійно змінюваних умовах (спортивні ігри та кроси по пересіченій місцевості). Такі вправи вважаються менш ефективним у фізіологічному плані через відсутність систематизації, але часто мають позитивний вплив на психоемоційний стан людини.

В особливу категорію потрапили циклічні вправи. Це вправи, в основу яких покладений ланцюговий ритмічний рефлекс. До цієї категорії потрапили вправи, так чи інакше пов'язані з рухом (ходьба, біг на стадіоні, їзда на велосипеді та інші). Ці вправи можливо класифікувати за рівнем потужності та

тривалості, їх головна перевага полягає у ефекті накопичення. Водночас, у різних людей можуть спостерігатися різні реакції на однакове фізичне навантаження, що дещо ускладнює єдину класифікації. Незважаючи на значну ефективність, такі вправи повинні комбінуватися з навантаженням ациклічного характеру через обмежений вплив на певні системи організму.

Фізичні навантаження за рівнем складності класифікують згідно з шкалою Лесгафта на прості, складні та вправи у вигляді складних рухів. Ця класифікація часто використовується для визначення часу, необхідного для досягнення правильної техніки виконання вправ. Складні за виконанням вправи досить рідко використовуються в ЛФК, виняток – фізична реабілітація людей з спортивним досвідом.

Фізичні вправи за інтенсивністю впливу поділяють на силові та вправи на витривалість.

Вправи на витривалість (інша назва – аеробні) характеризуються порівняно низькою інтенсивністю. Під час цих вправ організм активно споживає кисень та використовую переважно м'язові волокна, які повільно скорочуються. Такі вправи часто складають основу будь-якого комплексу вправ через їх простоту та ефективність. Такі вправи легко нормувати, вони покращують роботу серцево-судинної системи та загальний рівень витривалості, що корисно при будь-якій патології.

Силові вправи (або анаеробні) – це короткотривалі (90-120 с.) вправи високої інтенсивності. Такі вправи маже не використовуються в ЛФК через сильне навантаження.

Також, за характером руху м'язів плани класифікують як статичні та динамічні.

Статичні вправи пов'язані зі збільшенням напруженості м'язів, але не їх положенням. Під час виконання цих вправ людина затримує своє тіло або його частини у певному положенні («планка», висіння на витягнутих руках). Такі вправи характеризуються низьким рівнем енерговитрат, але рівень втомлюваності часто є вищим за динамічні, що пов'язане з особливістю роботи мозку. Ці вправи особливо часто використовуються для фізичної реабілітації при хворобах опорно-рухового апарату.

Динамічні вправи характеризуються переміщенням м'язів щодо тулуба людини. Це всі вправи, які так чи інакше пов'язані з рухом (ходьба, стрибки, підйом кінцівок). Динамічні вправи складають абсолютну більшість комплексу вправ. Вони є необхідним при порушенні рухових функцій людини та хворобах неврологічного характеру.

За методичною направленістю, вправи поділяють на спеціальні та загальнорозвиваючі. Спеціальні вправи направлені на покращенні роботи саме тих функцій організму, яку були уражені. Вони вважаються головною частиною будь-якого комплексу вправ. До таких вправ відносять, наприклад вправи для покращення акомодатії ока.

Водночас, не можна ігнорувати вплив загальнорозвиваючих вправ. Людський організм можна назвати системою, в якій всі компоненти так чи

інакше впливають один на одного. Так, наприклад, біг при міопії здатен покращити зір людини через забезпечення організму достатнім рівнем кисню.

Особливу категорію фізичних вправ становлять дихальні вправи. Це пов'язане з надзвичайно важливою роллю кисню як джерела енергії. Поліпшення здатності організму засвоювати кисень веде до покращення кровообігу, зміцнення імунітету та поліпшення когнітивних функцій головного мозку.

Існують чотири механізми лікувальної дії фізичних вправ: тонізуюча дія (відновлення рухливості та врівноваженості нервових процесів), трофічна дія (стимуляція обмінних, окисно-відновних та регенеративних процесів в організмі), формування компенсацій (сприяння відновленню або заміщенню порушеного хворобою органу чи системи організму) та нормалізація функцій (усунення тимчасових компенсацій, відновлення моторно-рухових функцій організму).

Використання фізичних вправ потребує дотримання таких принципів. Перший принцип – принцип поступовості [3, с. 52]. Він ґрунтується на фізіологічних особливостях організму людини. Покращення фізіологічних особливостей людини завжди відбувається поступово, тому будь-яке фізичне навантаження має бути тривалим та поступовим. Також розминка є абсолютною необхідністю, а не побічним видом активності, вона здатна сильно вплинути на фізичні показники. Так, за статистичними даними, в 79% випадках розминка перед виконанням вправ помітно збільшує фізичні показники людини [2, с. 142].

Наступний принцип – принцип систематизації. Він заснований на такій властивості фізіологічних процесів, як ритмічність. Тому для фізичної реабілітації важливо організувати чітку систему тренувальних вправ та відновлення організму й неухильно її виконувати.

Іншим важливим принципом є принцип індивідуальності. Він полягає у створенні комплексу вправ для фізичної реабілітації залежно від індивідуальних особливостей організму. За основу беруть різні показники (тиск, пульс, вага) та їх динаміку залежно від рівня фізичних навантажень.

Також, виділяють принцип комплексності. Він полягає у використанні різносторонніх вправ для впливу на всі системи організму та досягнення найкращого ефекту фізичної реабілітації.

Фізичні вправи використовуються в різних формах ЛФК. Залежно від характеру використаних вправ, виділяють такі форми ЛФК: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття та масові форми оздоровчої фізичної культури. Ранкова гігієнічна гімнастика складається з 5-12 вправ. Вона має містити вправи порівняно низької інтенсивності. Їх завдання – збільшити загальний тонус та працездатність організму [4, с. 1]. При регулярному виконанні вона здатна значно покращити функціонування різних систем організму.

Друга форма ЛФК – це лікувальна гімнастика (12-20 вправ). Саме ця форма найкраще сприяє відновленню функціонування організму або компенсації негативних змін у його роботі. Лікувальна гімнастика складається з 3 частин. Перша частина – вступна. Вона складається з вправ низької інтенсивності,

направлених на різні системи організму. Їх мета – коректно «налаштувати» організм людини на виконання вправ ЛФК.

Другу частину називають основною частиною. До її складу входять спеціальні та загальнорозвиваючі вправи різної інтенсивності. Цю частину можна назвати головною для будь-якого заняття ЛФК. обов'язковою умовою є наявність заключної частини, направленої на відновлення організму після навантажень. Зазвичай, до її складу входять дихальні вправи та ходьба.

Виходячи з того, що заняття лікувальною гімнастикою неможливе без контролю спеціаліста, виділяють третю форму – самостійні заняття (близько 5-8 вправ). Часто, такі вправи призначаються лікарем після виписки пацієнта з лікарського закладу. Це прості за характером вправи, які направлені на відновлення функціонування організму. Індивідуальні заняття важливі навіть тоді, коли здійснюються регулярні заняття лікувальної гімнастикою.

Важливим є те, що досягнення клініко-лабораторної ремісії хворого можливе лише при обов'язковому та систематичному виконанні всіх форм ЛФК. Наприклад, при міопії обов'язкова ранкова гімнастика з загальнорозвиваючими вправами, лікувальна гімнастика, яка містить спеціальні та загальнорозвиваючі вправи, і самостійні заняття, які можуть складатись виключно з вправ, направлених на збільшення аккомодативних властивостей м'язів ока.

Висновки. Загалом, фізичні вправи – надзвичайно ефективний інструмент покращення здоров'я людини при різних захворюваннях. Вони призначаються лікарем з урахуванням хвороби, індивідуальних особливостей людини для покращення функціонування організму.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вплив лікувальної фізкультури на організм / Д. В. Сичов, І. Ю. Ліщенко, А. С. Москаленко. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/895/1/%D0%92%D0%9F%D0%9B%D0%98%D0%92%20%D0%9B%D0%86%D0%9A%D0%A3%D0%92.%20%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%9A..pdf>

2. Effects of Warming-up on Physical Performance: A Systematic Review With Meta-analysis/Fradkin, Andrea J; Zazryn, Tsharni R; Smoliga, James M. Journal of Strength and Conditioning Research: January 2010 - Volume 24 - Issue 1. 220 p.

3. Застосування фізичних вправ як засобу оздоровлення/Міхеєнко О. І., Козел І. В. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі (м. Суми, 22 березня 2019 р.). 270 с.

4. Комплекс ранкової гімнастики/ Обрембальська Н.В., Львівський державний інститут технологій і управління. Львів, 2007 р. 4 с.

5. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): підручник/ Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова. Суми, 2019. 72 с.

6. Фізична реабілітація: підручник/ В. М. Мухін. – 3-тє видання, переробл. та до-повн. К.: Олімп, л-ра, 2009. 488 с: іл.

7. Фізіологія фізичних вправ: підручник/ Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Кам'янець – Подільський, 2015 р. 266 с.

Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін

А. К. Ящишина
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ЄВМІНОВА У ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ

Анотація. В статті розглянуто особливості, показання та переваги методики Євмінова у лікуванні сколіозу. Вказано на позитивний вплив та неоднозначне ставлення до цієї методики.

Ключові слова: сколіоз, постава, метод Євмінова, лікування, вправи.

Summary. The article deals with the features, indications and advantages of the Evminov technique in the treatment of scoliosis. The positive influence and ambiguous attitude to this technique is indicated.

Key words: scoliosis, posture, Evminov method, treatment, exercises.

Хребет – основа життя. Через центральну нервову систему (головний і спинний мозок) щомиті проходять тисячі нервових імпульсів до всіх внутрішніх органів людини. 80% усіх захворювань людини пов'язані із захворюваннями хребта, адже внутрішні органи людини іннервуються периферичною нервовою системою за допомогою спинномозкових корінців, периферичних нервів, які відходять від спинного мозку. Захворювання хребта є першопричиною розвитку інших захворювань, лікування яких потребує великих витрат часу та сил. Адже за деформації хребта порушується функція легень, вегетативної нервової системи, серця, печінки, нирок, з'являються гінекологічні захворювання, знижується гострота зору. Тому в інтересах кожного з нас – зберегти хребет здоровим [1, с. 35].

У більшості випадків проблеми починаються ще в дитинстві, про що свідчить нещадна статистика: серед школярів до 90% дітей мають різні порушення постави, з них у 20% діагностують сколіоз. Проблема ускладнюється тим, що різні порушення постави і навіть перший ступінь сколіозу не завжди вважається хворобою, оскільки лікування, як правило, починається з другого ступеня. Батьки зазвичай не звертають уваги на початкові прояви цього захворювання, звертаючись до лікаря лише тоді, коли вже наявні ознаки сколіозу 2 ступеня.

У дорослому віці людина також практично щодня наражає здоров'я свого хребта на небезпеку, і це не лише підняття важких предметів. Достатньо просто мати сидячу роботу, або багато часу проводити за кермом. У таких ситуаціях м'язи, що підтримують хребет, слабшають і нездатні більше утримувати його в правильному положенні. Ми починаємо сутулитися, провокуючи розвиток проблеми: хребці просідають, стискаючи міжхребцеві диски, що веде до втрати живильної рідини. У результаті диск деформується і втрачає здатність виконувати свої функції [2, с. 38].

У сучасній реабілітології є достатньо методів та способів лікування сколіозу. Існують різні варіанти лікувальних вправ, масажі та мануальна терапія, тренажери та цілі комплекси обладнання, які допомагають вирівнювати хребет.

Ефективне лікування захворювань хребетного стовпа розробив В. В. Євмінов. Він створив тренажер, який дає змогу за короткий термін позбутися болю і зміцнити спину.

Профілактор Євмінова - це ортопедичний тренажер, що складається зі спеціальної похилої площини, яку можна розташовувати під різними кутами, і регульованих дворівневих рукояток.

Комплекс вправ, який виконують на тренажері, спрямований на розслаблення м'язів спини і розтягнення хребта під вагою власного тіла. Це не завдає жодного дискомфорту чи болю, навпаки, покращує стан пацієнта, приводить у тонус мускулатуру спини [3, с. 113].

Ефективність методики Євмінова пояснюється своєрідністю підходу до лікування, основна мета якого - запуск механізмів самовідновлення хребетних структур завдяки створенню оптимальних умов:

- розвантаження хребетного стовпа за рахунок дозованого витягування;

- спрямованого тренінгу коротких м'язів спини.

Основні показання до застосування дошки Євмінова:

- сколіоз
- остеохондроз
- порушення постави
- грижі та протрузії
- больові відчуття в шиї, спині та попереку

Етапи відновлення хребта

Існує безліч методик, які, в кращому разі, дають пацієнтові можливість на деякий час позбутися болю в спині та частково повернути втрачену працездатність. Принципова відмінність гімнастики Євмінова в тому, що вона дає змогу відновити структуру міжхребцевих дисків, повернувши йому таким чином можливість виконувати свої природні функції.

1. Відновлювальний етап

На цьому етапі вирішуються завдання: зняття загострення, позбавлення пацієнта больових відчуттів, зняття м'язового спазму, корекції режиму живлення міжхребцевих дисків, підготовки глибоких м'язів спини з метою перерозподілу навантаження на диски.

2. Зміцнювальний етап

Мета гімнастики на цьому етапі - зміцнення м'язів і зв'язок, що утримують хребетний стовп, з метою повернення їм можливості без зусиль і напруги переносити щоденні навантаження.

3. Підтримувальний етап

Вихід на режим, що дає змогу підтримувати хребет у відмінному функціональному стані та сповільнити процеси старіння міжхребцевих дисків.

Лікування за цією методикою, що проходить у три етапи, передбачає можливість постійного коригування програми занять з урахуванням фізіологічного стану людини.

Сам автор методики рекомендує перед початком занять проконсультуватись з лікарем-вертебрологом і провести перше заняття з кваліфікованим фахівцем з ЛФК [4, с. 97].

Перевагами гімнастики Євмінова можна вважати:

- усуває не наслідки, а причини захворювання;
- гальмує, зупиняє і запобігає розвитку патологій хребта;
- відновлює функції хребта.
- не має вікових обмежень;
- проста й ефективна.

Перед початком занять обов'язково треба ознайомитись з даними рекомендаціями:

- всі вправи з дошкою Євмінова повинні виконуватися в умовах, комфортних для хребта і не викликати больових відчуттів;
- вправи слід виконувати плавно і повільно, без різких рухів;
- для початкового налаштування кута нахилу та його зміни під час тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Як правило, профілактичний пристрій розміщується на стіні під кутом від 8° до 90°, залежно від вправ, що виконуються;
- під час виконання вправ слідкуйте за тим, щоб дошка не терлась об стіну. Недотримання цього правила може призвести до пошкодження, що є важливим фактором ефективності виконання вправ [5, с. 32].

Таблиця 1

Комплекс вправ на дошці В. В. Євмінова (зміцнювальний етап)

№ п/п	Вихідне положення	Опис вправи	Дозування	Методичні рекомєнд.
1.	Лежачи, тримаючись за руків'я.	1, 2 – поворот стоп вліво, 3, 4 - поворот стоп вправо,	8-10 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп -повільний Амплітуда - повна. Дихання -довільне.
2.	Лежачи, тримаючись за руків'я.	1, 2 – рух стоп вгору, 3, 4 – рух стоп вниз	8-10 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання – довільне.
3.	Лежачи, тримаючись за руків'я.	1, 2 – підйом ніг до грудей, 3, 4 – в.п.	8 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання – довільне. Вправу виконувати, не відриваючи ніг від дошки.

4.	Лежачи, тримаючись за руків'я.	1, 2 – розведення ніг в сторони, 3, 4 – в.п.	5-8 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
5.	Лежачи, тримаючись за руків'я.	1, 2 – підйом правої ноги, 3, 4 – в.п., 5-6 – підйом лівої ноги, 7-8 в.п.	10 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
6.	Лежачи, тримаючись за руків'я, ноги зігнуті	1, 2 – поворот тазу вправо, 3,4 – в.п., 5, 6 – поворот тазу вліво, 7, 8 – в.п.	8-10 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
7.	Лежачи тримаючись за руків'я, ноги підняті	Горизонтальні “ножиці”, 1, 2 перехресні рухи права нога над лівою, 3, 4- ліва нога над правою.	10-15 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
8.	Лежачи, тримаючись за руків'я, ноги зігнуті та підняті	Вправа “велосипед”	20 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
9.	Лежачи на животі, тримаючись за руків'я	1, 2 – зігнути ноги, торкаючись сідниць, 3, 4 – в.п.	15-20 повторів	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.
10.	Лежачи на животі обличчям вниз	Упертися руками в лаву і тягтися вгору	30 с.	Дошка під кутом 45°. Темп - повільний. Амплітуда - повна. Дихання - довільне.

Багато експертів неоднозначно ставляться до витягування тулуба, яке закладено в основу тренувань. Противники такого тренінгу стверджують, що він може призвести до посилення больових відчуттів. Також вони негативно налаштовані щодо того, що під час виконання вправ тіло розташовується під невеликим кутом відносно поверхні підлоги. Після виконання пацієнт піднімається, і це може спровокувати скорочення м'язів, що веде до болю. Для компенсації цього негативного впливу необхідні додаткові фізіотерапевтичні методики, спрямовані на усунення спазмів у мускулатурі спини.

Висновки. Класична техніка цієї лікувальної гімнастики послугувала найпотужнішим стимулом для створення спеціалізованих профілактичних, оздоровчих і лікувальних програм, що дають змогу підтримувати й повертати здоров'я хребта людям різних вікових категорій на різних стадіях захворювання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва І.А. Стан серцево-судинної системи у дітей з патологією постави. Київ: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, 2001.

168 с.

2. Черепакін Д. А., Щанкін А. А. Корекція порушень опорно-рухового апарату засобами атлетичної гімнастики. Москва: ДіректМедіа, 2020. 92 с.

3. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів "Волинь очима молодих науковців--минуле, сучасне, майбутнє, 13-14 травня 2009 року. Волинь: Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2009. 95 с.

4. Євмінов В. В. Як назавжди перемогти біль у спині. Відновлення хребта за методикою автора з використанням "Профілактора Євмінова". Санкт-Петербург: Веди, 2010. 144 с.

5. Джерелей Б. Настільна книга для тих, у кого болить спина. Москва: Астрель, 2020. 292 с.

Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін

А. К. Ящишина

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РОЗВИТОК ПАРКУРУ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті розглянуто історію та розвиток паркуру в Україні. Цей вид спорту останнім часом стає дедалі популярнішим в Україні, як серед молоді, так і серед дорослих людей.

Ключові слова: паркур, акробатика, гімнастика, бар'єри, швидкість.

Summary. The article deals with the history and development of parkour in Ukraine. This sport has recently become increasingly popular in Ukraine, both among young people and adults.

Key words: parkour, acrobatics, gymnastics, barriers, speed.

З давніх-давен люди культивували різні види діяльності, які мали ті ж елементи, що і сучасний паркур. Паркур майже повністю ототожнювався з військовою підготовкою, оскільки цей вид спорту та тренувань був дуже корисний для солдатів. Аріанос (95-180 рр. до н.е.) у своєму рукописі «Похід Олександра», описуючи похід Олександра Македонського на Персію, згадує, що спеціальні війська великого полководця склалися з вправних альпіністів і стрімких акробатів, які блискавично долали будь-які рукотворні і природні перешкоди [1, с. 56]. У такий спосіб ці «альпіністи» підкорили так званий «Согдійський» камінь – особливо важкодоступне та укріплене місце согдійців. У 390 році н.е. римський письменник Вегецій (Публій Флавій Вегецій Ренат) у своєму підручнику під назвою «Epitoma rei militaris» («Стислий виклад військової справи») описав і прокоментував, з усіма подробицями, тактику і військове мистецтво. Він згадує про дерев'яні моделі коней різного розміру, на яких воїни тренувалися, переважно впродовж зимових місяців. Залежно від

особливості, яку мав кожен воїн і висоти коня, він виконував різні стрибки (підйоми, спуски), з підтримкою або без неї, проходячи під ним. [3, с. 1]

У середні віки акробатичне мистецтво культивувалося в Центральній Європі професійними акробатами, які влаштовували видовищні вистави в кварталах, на ярмарках і при королівських дворах. У ту ж епоху їзда на конях і тренування лицарів на дерев'яних моделях коней були одними з семи лицарських чеснот. Лицарі зі швидкістю і спритністю піднімалися і спускалися на дерев'яних коней, перестрибували через них з підтримкою і без підтримки або скочувалися між ногами коней, тренуючи таким чином всі свої фізичні здібності, які були необхідні для воїна. Візантійський філософ та історик XIV століття Никифор Григорас, згадуючи трюки професійних акробатів, описує вправи в горизонтально натягнутому канаті (виси, гойдалки, обертання). Франсуа Рабле (1483-1553 рр.), у своєму відомому романі «Гаргантюа і Пантагрюель» (1535), згадує про юного героя Гаргантюа, який для того, щоб потренуватися, виконував різні переكاتи вперед, проходячи при цьому під імпровізованим турніком, про який він пише: «Йому перекидали між двома деревами жердину, і він, руками перебираючи і ногами анітрохи не дригаючи, лазив туди й назад, та так хутко, що й бігом його не наздогнали б» [4, с. 27].

На картині «Дитячі ігри» (1560 р.) Пітер Брейгель зобразив дітей, які грають у великому дворі. Багато з цих ігор (близько 80) відносяться до сучасного паркуру. Показовими є такі ігри: переслідування, стрибки на невисоку стіну, лазіння по перилах і стіні, вправи на низькому турніку.

Існує зв'язок між паркуром та акробатикою А.Тюкаро (1535-1616), який протягом тридцяти років викладав акробатичне мистецтво при дворах Франції. У 1599 році він опублікував тритомну працю під назвою «Trois dialogues del exercise de sauter et voltiger en l'air» («Три діалоги про вправи в стрибках і вольтижування в повітрі»), в якій описані та проілюстровані рухи, вправи та різні видовищні акробатичні трюки, що відносяться до паркуру. [6, с. 88]. Тюкаро був першим, хто систематизував різні акробатичні вправи за категоріями, описав їх і вказав методику їх вивчення. Тюкаро є засновником сучасних вільних вправ.

В останні десятиліття 18-го і на початку 19-го століття філантропи включили гімнастику в свої освітні системи, за зразками стародавніх греків. З метою виховання у дітей сили, спритності та сміливості вони використовували стрибки, лазіння, висіння і взагалі швидке подолання штучних і природних перешкод. Також, окрім гімнастичного коня, використовували колоду та перешкоди, такі як річки та дерева.

У перші десятиліття 19 століття окремі педагоги-тренери, спираючись на вчення та книги філантропів 18 століття, створили власний гімнастичний рух. Так було створено три домінуючі системи гімнастики (німецька, шведська, французька), які поширилися по всьому світу. Вони містили вправи та акробатику, подібні до паркуру.

Засновник німецької гімнастичної системи Людвіг Ян заснував свій перший спортивний зал на відкритому повітрі в 1811 році поблизу Берліна. Там він пропонував своїм учням проходити нерухомі гімнастичні снаряди (турнік, бруси, коні для стрибків, балансири, сітки та канати), природні і штучні

перешкоди (стовбури дерев, стіни, рови) з силою і швидкістю, не цікавлячись технічним виконанням. Очевидно, що ця манера схожа на манеру виступу сучасних спортсменів-паркурщиків. Першопроходець Ян добре знав, що через спорт і, зокрема, через заняття на цих снарядах, юнаки стануть сильними, вправними, сміливими і озброєними патріотами, основною метою яких буде відбивати наполеонівські французькі війська, що окупували їхню батьківщину.

Подальше вдосконалення німецької шкільної гімнастики здійснив Адольф Шпісс викладач гімнастики, історії та співу. Основу його системи становили снарядові вправи, які були поділені на чотири ступені труднощі, залежно від віку. У 1893р. у Німеччині було створено робочу турнерську спілку. Загалом цей рух вплинув на розвиток фізичного виховання в Німеччині та Європі. Було винайдено та вдосконалено гімнастичні снаряди, розроблено велику групу фізичних вправ, багато з яких в даний час використовуються в заняттях гімнастикою зі школярами. Однак не слід забувати, що заняттями гімнастикою в школах були охоплені лише хлопчики та юнаки. Дівчата стали займатися фізичними вправами лише в останньому десятилітті 19 століття.

Шведська система гімнастики виникла за німецькою на початку XIX століття. Політичне становище Швеції, дуже напружене після закінчення наполеонівських воєн, зажадало від уряду країни вжити заходів щодо зміцнення армії та підготовки населення до можливої війни. В армії було вирішено запровадити заняття фехтуванням та гімнастикою. Ця робота була доручена професору Стокгольмського університету, Пер-Гюнтер Лінгу. У 1813 році з його ініціативи у Стокгольмі було відкрито інститут гімнастики, в якому він застосовував свої методи та засоби фізичного виховання. Він ділив всі види гімнастики на чотири групи - військову, педагогічну, лікарську та естетичну, приділяючи основну увагу військовій.

Методичні основи педагогічної гімнастики розробив син Пер-Гюнтера Лінга Ялмар Лінг (1820-1886), який продовжуючи справу, розпочату батьком, розробив схему уроку шведської гімнастики, систематизував вправи, ввів нові снаряди, серед яких широко відомі: гімнастична стінка, лава. Снаряди у шведській гімнастиці не мали такого значення, як, наприклад, у німецькій. Вони призначалися для того, щоб було зручніше приймати вихідні положення, точніше варіювати навантаження і ефективніше впливати на окремі групи м'язів. Але слід зазначити, що шведська гімнастика мала науково-методичне обґрунтування, що дозволило їй отримати поширення у багатьох країнах, включаючи Україну.

Французька система гімнастики, що мала переважно військово-прикладну спрямованість, формувалася майже одночасно зі шведською. Творцем гімнастичної системи мови у Франції був полковник Франсуа Аморос. Він ставив собі завдання створити гімнастичну систему, придатну всього чоловічого населення Франції. У 1819 р. він відкрив Нормальну гімнастичну цивільну та військову школу. Створена ним система природно-прикладної гімнастики включала вправи, які допомагали набути навичок, необхідних у житті та військових умовах: ходьбу та біг на місцевості з перешкодами, всілякі стрибки за допомогою жердини, палиці, рушниці, перенесення вантажу або «пораненого», всілякі види лазіння, плавання та пірнання, боротьба, метання, стрілянина,

фехтування, танці, верхова їзда. Також застосовувалися снаряди, які часто використовуються у житті (сходи, канати, жердини, огорожі). Іноді вправи виконувалися під військові пісні, що сприяло розвитку дихання та збуджувало патріотичні почуття. Це була перша спроба запровадження своєрідного музичного супроводу на заняттях.

Разом з Аморосом активну участь у поширенні гімнастики у Франції взяв швейцарець Генріх Кліас. Його по праву вважають творцем гімнастики у Швейцарії та Англії.

У легкій атлетиці на Олімпійських іграх у Парижі (1900) у програмі змагань був забіг на 2500 метрів, в якому через кожні 500 метрів було 4-5 природних перешкод, таких як паркан 90 см, траншея 2,50 м, заповнена водою, мати висотою 75 см, стіна висотою 90 см.

З плином часу характер і форма різних видів спорту сильно змінилися, з'явилися нові змагання і види спорту. У той же час спортсмени почали спеціалізуватися на конкретних видах спорту та заходах, оскільки деякі з них брали участь у більшій кількості видів спорту, навіть у великих змаганнях, таких як Олімпійські ігри та чемпіонати світу. Легкоатлетичні змагання були в програмі гімнастичних змагань до десятиліття 1950-х років. Ці види були вилучені з гімнастики і з'явилися нові, такі як художня гімнастика, акробатична гімнастика та стрибки на батуті. Так само з'явився і розвинувся новий вид спорту – паркур. Потім він був визнаний і поширений як регулярний вид спорту.

Перші теоретичні та практичні основи паркуру були закладені на початку 20 століття французьким морським офіцером Жоржем Гебером. Він був гідним тренером морських піхотинців, який розробив власну методику і тактику навчання. [5, с.8]

Безпосереднім натхненником паркуру вважається француз Раймон Бель, в'єтнамського походження та його син Давид Бель, які в десятиріччі 1980 року заклали перші основи паркуру в передмісті Парижу Ліссе.

Ще одним гідним французьким піонером паркуру був спортсмен Себастьян Фукан. Він поширював цей вид спорту переважно у Великій Британії. Для виконання вправ та подолання перешкод він дотримувався особливого способу. Цей спосіб він назвав «вільний біг» [2, с. 24].

Несподіваного поширення у світі паркур набув у 2002 році, а у 2004 році почав набирати популярності в Україні. Кількість трейсерів все збільшувалась, проводились фестивалі, з'їзди трейсерів. Хоча цим мистецтвом займаються практично по всій Україні, Івано-Франківськ став меккою українського паркуру. У 2005-2006 роках тут проходив фестиваль паркуру «Trace Dayz», у якому взяли участь понад 70 трейсерів з усієї країни.

Паркур в Україні зазнав значного поширення після того, як на екрани з'явилися фільми «Ямакасі» та «13-ий район», де яскраво змальовано елементи цієї дисципліни, і юнаки, зворушені цим фільмом, захотіли спробувати щось своє. Спочатку це було просто лазання по деревах, стінах, перестрибування через парапети та поручні. Однак пізніше, з поширенням Інтернету, трейсери отримували нові знання на спеціалізованих веб-сайтах і ділилися досвідом з іншими колегами. Незабаром була відкрита «Перша Київська школа паркуру та

акростріту». У 2009 році для розвитку та популяризації паркуру в Україні була створена Українська федерація паркуру. Вона проводить багато фестивалів, наприклад, у 2010 році було проведено найбільший міжнародний некомерційний Паркур-фестиваль в Україні. Проводяться конференції з питань пов'язаних з паркуром, де досліджуються питання самої дисципліни, напрямків її розвитку та обмін досвідом серед трейсерів України та близького заходу.

Одним з найвідоміших українських паркуристів вважається Олександр Тітаренко, уроженець Маріуполя. У 2005 році він почав свою кар'єру паркуриста і вже у 2013 році на своїх перших змаганнях на Чемпіонаті України з паркуру та фрірану в Києві зайняв друге місце. Світову славу йому принесла перемога у 2017 році на чемпіонаті світу з паркуру.

Влітку 2022 року, а саме 12 липня український спортсмен, Богдан Колмаков, здобув історичну «золоту» медаль для України з паркуру. Спочатку Український спортсмен, показав найкращий результат у кваліфікації, подолавши етап за 21.59 секунд. У фіналі українець та італієць Конзоліні змагалися за «золото». Богдан Колмаков продемонстрував результат – 20.75 секунд, італійський спортсмен – 20.98. Ця нагорода є першою в історії для українців на Всесвітніх іграх.

Висновки. Отже, такий сучасний вид спорту як паркур, в Україні виник, розвивається та набуває популярності. Паркур - це мистецтво свободи, мистецтво подолання відстані, мистецтво володіння власним тілом і розумом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Арріанос. Похід Олександра. Москва: МИФ, 1993. 69 с.
2. Вітфельд Ян, Герлінг Ілона Е., Пач Олександр. Неперевершена книга про паркур і фріран: відкрийте свої можливості! 2-е видання. - Meyer & Meyer, 2013. 327 с.
3. Флавій Веґецій Ренат. Стислий виклад військової справи. Москва: Директмедіа, 2008. 268 с.
4. Франсуа Рабле. Гаргантюа та Пантаґрюель: у 2-х томах. Переклад зі старофранцузької: Анатоль Перепадя. Львів: Кальварія, 2004. 584 с.
5. Hebert G. The Natural Method: Georges Hébert's Practical Guide to Physical Education. South Carolina: Createspace Independent Publishing Platform, 2014. 70 с.
6. Tuccaro, Archange. Trois dialogues de l'exercice de sauter, et voltiger en l'air, avec des figures qui servent à la parfaite demonstration et intelligence dudict art. Paris: Claude de Monstr'oeil, 1599. 197 p.

Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін

Матеріали Регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2022. 221 с.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. Відповідальність за зміст, грамотність, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Укладач: Т.А. Глоба
Верстка та дизайн: Т.А. Глоба

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Казакова, 24 А (Палац спорту)
кафедра фізичного виховання та спорту
м. Дніпро, Україна 49107
тел. 0980350304