

**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»**

Присвячену 105 річчю заснування
Дніпровського національного університету імені Олесея Гончара

23 ЛИСТОПАДА 2023

Збірник наукових праць



Дніпро 2023

**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»**

Присвячену 105 річчю заснування
Дніпровського національного університету імені Олеса Гончара

23 ЛИСТОПАДА 2023

Збірник наукових праць

Дніпро 2023

УДК 796.011.1(06)

А 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;

Плошинська А. А., кандидат психологічних наук, доцент.

А 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». Присвячену 105 річчю заснування Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2023. 289 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

Артюшенко О.В., Іващенко С.М., Герасименко В.Д. Впровадження досвіду фізичної реабілітації військовослужбовців після поранення за допомогою фізичної підготовки	8
Бабарицький О.В., Іващенко С.М., Орехов В.О. Вплив фізичного виховання на здоров'я курсантів (студентів).....	12
Белік С.О. Вплив фізичної активності на психічний та психологічний стан людини	17
Белік С.О. Гендерна нерівність у спорті	21
Білоус К.С. Вплив рухової активності на якість та тривалість життя людини.....	25
Бойко Н.А. Застосування оздоровчих фітнес програм з аеробіки у навчальному середовищі.....	28
Владимирова О.О. Тренування Табата в умовах дистанційного навчання.....	32
Гаража Б.В. Оздоровчо-рекреаційні заняття як складова відпочинку студентської молоді.....	35
Глоба Т.А., Баннік В.О. Вплив електронних сигарет на організм студентів...	40
Глоба Т.А., Баннік В.О. Зменшення рівня стресу студентів за допомогою занять з фізичного виховання.....	44
Глоба Т.А., Самарська В.В. Особливості фізичного виховання студентів хворих на ожиріння.....	48
Горпинич О.О., Біленко А.О. Сучасний силовий тренінг: тренування ГРХ...	52
Горпинич О.О., Тесленко М.С. Популярність та доступність занять серед молоді джампінг аеробікою.....	56
Гриценко Е.Й., Федчун Т.О. Сучасні питання фізичного виховання студентської молоді в Україні за умов Євроінтеграції суспільства.....	59
Демченко О.О., Гавриленко К.А. Дослідження та застосування методів реабілітації.....	63
Дорошенко Д.Є. Використання силових видів фітнесу для студентської молоді: функціональний тренінг, ГРХ тренування, кросфіт.....	67
Карачун Б.А. Лікувальна фізична культура при порушеннях опорно-рухового апарату.....	72
Клименко К.С. Дослідження видів активного туризму в Україні.....	78

Коваленко Є.В. Аналіз використання засобів фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату.....	82
Коваленко Є.В., Ольховська В.І. Вплив фізичних вправ на збереження здорової постави школярів.....	87
Коверженко М.О. Ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня студента як засіб зміцнення організму.....	91
Козіна В.М. Важливість спортивних ігор у формуванні фізичних якостей та вплив на психоемоційний стан у здобувачів вищої освіти.....	95
Кокора А.С. Йога як спосіб покращення психічного стану людини.....	100
Колесніков І.Р. Фізична реабілітація та профілактика косоокості.....	103
Коломейченко О.Ю. Вплив фізіотерапії на покращення фізичного стану спортсмена.....	107
Кравцова А.М. Аналіз впливу психологічної підготовки на тренування спортсменів (теоретичний аналіз).....	111
Кравченко О.В. Порівняльна характеристика розвитку флорболу в Україні та Європі.....	115
Литвиненко С.Я. Проблема мотивації при самостійних заняттях фізичною активністю та шляхи її вирішення.....	120
Литвинчук.О.О. Лікувальна фізична культура при захворюванні кістково-суглобового апарату.....	124
Лопуга Г.В., Безценна М.Є. Відношення сучасного суспільства до фізичних навантажень, проблеми та шляхи їх вирішення.....	128
Лопуга Г.В., Гуляєва Т.Ю. Токсичні стосунки зі спортом, спортивна анорексія та булімія.....	133
Лопуга Г. В., Іванова І. Є. Особливості організації занять з фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи.....	137
Лопуга Г.В., Іванова І.Є. Застосування ідеомоторних вправ у реабілітації...	142
Луценко С.В. Ефективність застосування комплексу «BodyFlex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів.....	146
Мамедова С. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи.....	150
Мамедова С. Формування у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури (теоретичний аспект).....	156
Матяш В.В. Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді.....	160

Мельник В.О. Актуальні проблеми формування здорового способу життя дітей України.....	163
Мех І. Ю. Проблеми та перспективи практичного застосування вправ дихальної гімнастики.....	168
Мухлиніна Я.А. Використання засобів гідрогімнастики при дихальних захворюваннях.....	173
Носакова С.В. Волейбол як вид активної діяльності. Вивчення техніки та фізичної підготовки.....	177
Пічурін В.В., Кишеня І.О., Черемісіна О.М., Сизончик Н.В. Визначення функціонального стану у людей похилого віку в територіальному центрі соціального обслуговування.....	181
Плахотніченко А.В. Інтерактивні методи навчання як засіб формування загальних та професійних компетенцій студентів ЗВО.....	186
Плахотніченко А.В. Вплив тренування на фізичне та психологічне здоров'я.....	189
Плошинська А.А., Єланська М.Л. Формування мотивації студентів до фізичної активності методами блогінгу.....	193
Подолкіна З.К., Ванжа М.О. Формування інтересу до фізичної активності серед студентської молоді через впровадження скандинавської ходьби на заняттях фізичної культури.....	200
Пономапенко В.В. Йога-Цигун як інноваційний метод для занять зі спеціальними медичними групами в закладах вищої освіти.....	203
Пукас А. Фізичні вправи як порятунок від стресу та емоційного вигорання.....	208
Ралюк А.О. Користь та шкода професійного спорту.....	213
Рустамова Г. З. Принципи академічної доброчесності в ЗВО.....	217
Сасенко Д.С. Дослідження важливості фізичного виховання та його вплив на академічну успішність.....	222
Самарська В. В. Вплив йоги на стан здоров'я та фізичну працездатність студенток Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.....	227
Сарада З.О. Підтримка фізичної форми студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти.....	231
Свиридова К.С. Вплив гіподенамії на стан сучасної людини.....	235
Свистун Д.А. Модернізація системи фізичної культури в ЗВО, найбільш популярними видами активності серед студентів.....	240

Скопець М.О. Оптимізація психічного здоров'я студентів засобами фізичних вправ і фізичною активністю.....	245
Смерека О.Є., Свистун Д.А. Чинники та шляхи мотивації молоді до здорового способу життя.....	248
Соценко А.О. Загартовування серед молоді України в умовах дистанційного навчання.....	252
Соха В.О. Дихальна гімнастика як засіб покращення здоров'я.....	256
Степаненко М.О. Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.....	258
Супрун О.С. Застосування інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.....	262
Токарев О.І. Роль рухової активності у житті студента.....	266
Финько А.О. Огляд становлення та розвитку фізичної культури у Стародавньому світі.....	269
Хотієнко С.В., Мітрушкіна С.В. Теоретичний аналіз дослідження історичного досвіду з розвитку фізичної культури в Античних цивілізаціях.....	274
Шестерніна Н.Л. Заняття спортом під час військового стану.....	278
Щасна А.О. Інклюзивне фізичне виховання і спорт: розробка програм для людей з обмеженими можливостями та їх інтеграція у фізичне виховання і спорт.....	282
Щербина П.В. Використання фізичних вправ в профілактиці та лікуванні гіпотонічної хвороби.....	285

О. В. Артюшенко
*заступник начальника кафедри
загальновійськових дисциплін Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

С. М. Іващенко
*старший викладач кафедри
загальновійськових дисциплін Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

В. Д. Герасименко
*курсант навчальної групи 06-20-02 Військово-юридичного інституту
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

ВПРОВАДЖЕННЯ ДОСВІДУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація: Впровадження ефективних програм фізичної реабілітації є надзвичайно важливим завданням для покращення якості життя військовослужбовців, які отримали поранення в ході виконання службових обов'язків. Фізична підготовка може відігравати значну роль у процесі відновлення фізичного та психологічного здоров'я військових. У цій статті розглядається важливість впровадження програм фізичної реабілітації для військовослужбовців після поранення, методи та підходи до їх реалізації, а також результати проведених досліджень.

Ключові слова: фізична реабілітація, військовослужбовці, поранення, фізична підготовка, програми реабілітації, фізична форма, психологічна підтримка, покращення якості життя.

Summary. The implementation of effective physical rehabilitation programs is an extremely important task for improving the quality of life of military personnel who have sustained injuries while performing their duty. Physical fitness can play a significant role in the process of restoring the physical and psychological health of soldiers. This article discusses the importance of implementing physical rehabilitation programs for wounded military personnel, methods and approaches to their implementation, as well as the results of conducted research.

Key words: physical rehabilitation, military personnel, injuries, physical training, rehabilitation programs, physical fitness, psychological support, quality of life improvement, functionality, rehabilitation research.

Під час проведення російсько-Української війни військовослужбовці нерідко піддаються ризику поранень під час виконання відповідних завдань в районах ведення бойових дій. Однак завдяки сучасній медичній допомозі і підходам до реабілітації, багато поранених військових можуть повернутися до активного життя та військової служби. Фізична реабілітація грає важливу роль у цьому процесі [1, с. 23].

Фізична реабілітація після поранення військовослужбовців має на меті відновлення фізичної форми, функціональних можливостей та самооцінки пацієнтів. Це допомагає їм повернутися до активної життєдіяльності, здатності виконувати службові обов'язки та досягти якісної якості життя. Основні переваги фізичної реабілітації включають:

1. Покращення м'язової сили і витривалості.
2. Збільшення рухової активності та функціональності.
3. Зменшення болю та дискомфорту.
4. Покращення психологічного стану та підвищення самооцінки.
5. Повернення до службових обов'язків та соціальної активності.

Фізична реабілітація військовослужбовців вимагає індивідуального підходу, орієнтованого на конкретні потреби кожного пацієнта. Основні методи та підходи включають:

1. *Оцінка поранення і функціонального стану:* перед тим, як розпочати реабілітацію важливо провести докладну оцінку поранення та функціонального стану пацієнта. Це допомагає визначити початковий рівень фізичної підготовки та визначити реабілітаційні цілі.
2. *Розробка індивідуальних планів реабілітації:* на основі оцінки розробляються індивідуальні плани реабілітації, які враховують фізичні обмеження та цілі пацієнта.
3. *Фізична підготовка:* фізична підготовка включає в себе вправи для відновлення м'язової сили, гнучкості, рухової координації та витривалості. Також може бути використана фізіотерапія та масаж.
4. *Психологічна підтримка:* важливо надати психологічну підтримку пацієнтам, оскільки поранення може супроводжуватися стресом та психологічними труднощами. Психологи можуть надавати консультації та психотерапію.
5. *Постійний моніторинг та коригування плану:* під час реабілітації важливо постійно моніторити прогрес та коригувати плани відповідно до потреб пацієнта.

Впровадження відновлення військовослужбовців передбачає комплекс дій з відновлення здоров'я хворої людини або «соціального здоров'я» індивіда, із поверненням його до громадського та професійного життя.

Дуже важливим є положення про безперервність реабілітації: медична – повинна починатись у процесі лікування, професійна – одразу після закінчення медичної. Встановлено, що система реабілітації в Латвії організована на базі Національного реабілітаційного центру «Вайварі», Спілки латвійських лікарів, Медичної академії й Спілки латвійських реабілітологів. У 2000 р. в Латвійській медичній академії було створено факультет реабілітації (навчання студентів медичного факультету основ реабілітології); академічної школи фізіотерапії (чотирирічне навчання студентів-фізіотерапевтів); академічної школи ерготерапії (чотирирічне навчання студентів-ерготерапевтів); резидентури із реабілітації (трирічне післядипломне навчання для лікарів) і курсів підвищення кваліфікації з різних напрямів реабілітації [2, с. 5]. 12 травня 2018 р. Президентом

України підписано указ про фізкультурно-спортивну реабілітацію учасників бойових дій. З вересня 2018 р. за сприяння Федерації легкої атлетики України та Національної ради спортивної реабілітації захисників України започатковано регулярні легкоатлетичні тренування учасників бойових дій, військовослужбовців та їхніх родин. Існують міжнародні програми соціалізації військових через спорт, серед яких найбільш популярними є такі: Марафон Миру (1923 р.); Cateranyomr (1944 р.); Марафон морської піхоти в США (1975 р.); Warrior Games в США (2013 р.); Invictus Games у Великій Британії (з 2014 р.). З 2018 р. розпочалась соціалізація українських учасників бойових дій за допомогою спорту. Серед спортивних заходів, що організуються у нашій країні, можна виділити такі: забіг пам'яті І. Броновицького (2016 р.);

Відкриті тренування ветеранів АТО на НСК Олімпійській (5 вересня 2018 р.); Ветеранська десятка (2018 р.); Звитяга Нескорених (2018 р.); забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України» (2018 р.); чемпіонат України для ветеранів АТО та діючих військовослужбовців (2018 р.).

Сьогодні набирають популярності різноманітні напрями соціалізації учасників бойових дій: Кубок Нескорених з футболу; рибальська сотня; «Вітрила волі»; українське радіо з участю ветеранів ОСС та повномасштабного вторгнення та військовослужбовців; скандинавська ходьба серед учасників бойових дій тощо. Основою ветеранського спортивного руху залишається підготовка до різних змагань, де їх учасники разом зі своїми сім'ями можуть відновлювати психологічне та фізичне здоров'я. Більшість ветеранів готується до найважчої дистанції – марафонського бігу (42 195 м). Марафонський біг допомагає активізувати життєзабезпечення організму та соціалізацію учасників бойових дій, сприяє психологічному відновленню, допомагає загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог. Як показав аналіз спеціальної літератури та практичних спостережень, військовослужбовці, котрі почали займатись легкою атлетикою, краще соціалізуються, відновлюються після травм та досягають високих результатів у змаганнях.

Отже, сприяння розвитку марафонського бігу, його популяризації серед військових, а також удосконалення системи підготовки до всеукраїнських і міжнародних змагань покращує і пришвидшує процес соціалізації, відновлення здоров'я після психологічних та фізичних травм учасників бойових дій [3, с. 4]. З 2016 р. українські військові беруть участь у Марафоні морської піхоти в США. Спочатку цілеспрямованої підготовки до понаддовгої і складної дистанції не було. Основним завданням було подолання змагальної дистанції. За сприяння Федерації легкої атлетики України та Національної ради спортивної реабілітації захисників України з 2018 р. розпочались регулярні тренування з легкої атлетики учасників бойових дій, військовослужбовців та їхніх родин. Ветерани разом зі своїми близькими відновлюють психологічне та фізичне здоров'я за допомогою адаптивних програм.

Численні дослідження та практичний досвід свідчать про успішність фізичної реабілітації військовослужбовців після поранення. Пацієнти, які беруть участь в програмах фізичної реабілітації, демонструють покращення фізичної

форми, зниження рівня болю та підвищення якості життя. Також вони зазвичай повертаються до службових обов'язків швидше та з більшою впевненістю. Численні дослідження та практичний досвід свідчать про успішність фізичної реабілітації військовослужбовців після поранення. Детальні дослідження, проведені в різних військових установах та центрах реабілітації, підтверджують позитивний вплив фізичної реабілітації на пацієнтів.

Результати досліджень показують значне покращення фізичної форми учасників програм фізичної реабілітації. Пацієнти, які беруть участь у систематичних тренуваннях та фізичних вправах, демонструють збільшену м'язову силу, витривалість та гнучкість. Це дозволяє їм покращити рухову активність та повернутися до багатьох звичайних повсякденних активностей.

Фізична реабілітація спрямована на зменшення болю та дискомфорту, пов'язаних з пораненнями. Як результат, багато пацієнтів спостерігають значне полегшення від болю, що допомагає покращити якість їхнього життя та підвищити комфорт [4 с. 18].

Психологічний аспект реабілітації також є надзвичайно важливим. Програми фізичної реабілітації зазвичай включають в себе спеціально розроблені вправи та завдання, спрямовані на підвищення самооцінки та покращення психологічного стану пацієнтів. Психологи та психотерапевти, які працюють в цій галузі, надають важливу підтримку у подоланні психологічних труднощів.

Учасники програм фізичної реабілітації, які пройшли ефективний процес відновлення, зазвичай повертаються до службових обов'язків швидше та з більшою впевненістю. Це сприяє підвищенню ефективності військової служби та збереженню професійної діяльності пацієнтів [5, с. 5].

Висновки. Підсумовуючи усе вище зазначене можна зробити висновок щодо впровадження ефективних програм фізичної реабілітації для військовослужбовців після поранення має велике значення для їх фізичного та психологічного відновлення. Результати досліджень та практичний досвід підтверджують позитивний вплив таких програм на пацієнтів. Пацієнти, які проходять фізичну реабілітацію, спостерігають покращення фізичної форми, зменшення болю та підвищення якості життя, а також повертаються до службових обов'язків швидше та з більшою впевненістю. Це свідчить про важливість і актуальність розвитку програм фізичної реабілітації для військових після поранення.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Чиж, И. М., Ларьков, А. А., Шелепов, А. М., Русев, И. Т. (2003). Итоги медицинского обеспечения группировки войск в контртеррористической операции на Северном Кавказе в 1999–2000 гг. Воен.-мед. журн., 10, 4–12 (Chizh, I. M., Larkov, A. A., Sheleпов, A. M., Rusev, I. T. (2003). The results of the medical support of the grouping of troops in the counter terrorist operation in the North Caucasus in 1999–2000. Military medical journal, 10, 4 – 12).

2. Курс бійця-рятувальника для самостійного навчання студентів. Готовність / професіоналізм / розвиток: підкурс IS0871. Військовий інститут

професійної підготовки, програма заочного курсу для армії; Медичний центр Міністерства Сухопутних військ США, Школа Форт Сем Х'юстон (The course of the

Rescue worker for self-education of students. Readiness / professional is m development: subclass IS0871. Military Institute of Vocational Training, correspondence course program for the army; US Department of State Medical Center, Fort Sam Huston School). Retrieved from:<http://mybiblioteka.su/tom2/10-2786.html>

3. Кравчук, В. (2016). Упровадження в сучасну систему логістики «тактичної медицини» як інновації у підготовці військовослужбовців-прикордонників. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: військові та технічні науки, 1 (67) (Kravchuk, V. (2016). Implementation in the modern system of logistics of “tactical medicine” as an innovation in the training of borderguards. Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: military and technical sciences, 1 (67)).

4. Мазуренко, О. В., Рошчін, Г. Г., Волошин, В. О. (2015). Тактична медицина як основна складова екстреної медичної допомоги при проведенні антитерористичних операцій. Новини медицини і фармації, 1 (525) (Mazurenko, O. V., Roshchin, H. H., Voloshin, V. O. (2015). Tactical medicine as the main component of emergency medical aid during an terrorist operations. News of Medicine and Pharmacy, 1 (525)).

5. Цимбалюк, В. І., Сердюк, А. М. (Ред.) (2016). Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наукових праць. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети» (Tymbaliuk, V. I., Serdiuk, A. M. (Eds.) (2016). Medical support of the an terrorist operation: scientific-organizational and medical social aspects: a collection of scientific works. K.: DP “NEC “Priorities”).

О. В. Бабарицький

*заступник начальника Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

С. М. Іващенко

*старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін
Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

В. О. Орехов

*курсант Військово-юридичного інституту
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ (СТУДЕНТІВ)

Анотація: У статті розглядається вплив фізичного виховання на здоров'я курсантів (студентів). Проведено аналіз наявної наукової літератури та

представлені дані про можливі переваги фізичної активності, наведені рекомендації щодо практичної реалізації фізичного виховання в університетському середовищі.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, навантаження, курсанти (студенти), фізична витривалість, фізична форма, психологічний стан, покращення якості життя.

Summary: The article examines the impact of physical education on the health of cadets (students). An analysis of the available scientific literature was carried out and data on the possible benefits of physical activity were presented, recommendations were given for the practical implementation of physical education in the university environment.

Keywords: physical education, physical activity, workload, students, physical endurance, physical fitness, psychological state, improvement of quality of life.

Метою статті є вивчення впливу фізичного виховання на здоров'я курсантів (студентів).

Фізичне виховання може включати різні види діяльності, які сприяють розвитку фізичних якостей. Це може включати фізичні тренування, спортивні заняття, рухові ігри, заняття у спортивних секціях та групах, танцювальні заняття та інші види фізичної активності. Передусім фізична активність може зміцнити серце, підвищити витривалість, зміцнити воно сприяє підтримці та покращенню фізичного здоров'я курсантів (студентів). Регулярна м'язи та кістки, покращити координацію та рухливість. Крім того, фізичне виховання також має психологічні та соціальні переваги. Воно допомагає знизити рівень стресу та підвищити емоційний стан курсантів (студентів). Фізична активність може покращити настрій, збільшити енергетичний рівень та здатність до концентрації, підтримати позитивні міжособистісні відносини та сприяти загальному самопочуттю [2, с. 5].

Ефективність практичного заняття багато в чому залежить від педагогічної майстерності викладача. Підготовка викладача до занять передбачає постійне професійне самовдосконалення, вивчення спеціальної літератури, творчий підхід до складання планів занять, якісний інструктаж помічників, перевірку й підготовку місць для проведення занять. Систематичне професійне самовдосконалення передбачає постійне підвищення рівня знань, навичок і вмінь; самостійне вивчення військової педагогіки і психології, фізіології, питань з медичного забезпечення фізичної підготовки; знайомство з новітніми досягненнями військової науки. Керівник занять з фізичної підготовки повинен бути компетентним у питаннях психології особистості й військового колективу, підтримки морального клімату в процесі занять, й виховання морально-бойових якостей у тих, кого навчають. Він повинен кваліфіковано керувати тренувальними навантаженнями, передбачати наслідки їх впливу на організм тих, кого навчають, регулювати щільність занять, раціонально застосовувати ефективні способи організації курсантів, методи навчання й тренування [1, с.37].

Це розширене дослідження вказує на значний вплив фізичної активності на когнітивні функції, такі як мислення, пам'ять, увага та моторика. Дослідження

показують, що регулярна фізична активність може покращити когнітивні функції у людей різного віку, від дітей до літніх людей. Особливо, фізична активність збільшує здатність до концентрації, пам'яті та рішення проблем. Конкретні механізми, що пояснюють цей зв'язок, ще не повністю зрозумілі. Одне з пояснень полягає в тому, що фізична активність підвищує кровообіг і постачання кисню в мозок, що покращує його функціональну ефективність. Крім того, фізична активність сприяє виробленню нейротрофічних факторів, таких як білок BDNF (brain-derived neurotrophic factor), який стимулює розвиток нових нейронів і посилює зв'язки між існуючими нейронами [3, с. 59].

Дослідження також показують, що фізичне навантаження може покращити концентрацію та пам'ять. В ході фізичної активності організм виробляє більше нейротрансмітерів, таких як серотонін та норадреналін, які впливають на настрій, енергію та когнітивні функції. Крім того, фізичне навантаження сприяє зростанню кількості нейросінапсів в гіпокампі, важливій структурі мозку, що пов'язана з пам'яттю та навчанням.

Окрім цих нейрофізіологічних механізмів, фізична активність також може призвести до психологічних користей, таких як зниження стресу, поліпшення настрою та підвищення самооцінки. Ці психологічні фактори також можуть впливати на когнітивні функції, забезпечуючи кращу концентрацію та пам'ять. Усе це підтверджує важливість регулярної фізичної активності для покращення когнітивних функцій, концентрації та пам'яті. Рекомендується включати фізичну активність у повсякденне життя для забезпечення оптимального функціонування мозку та загального здоров'я.

Фізичне виховання має значний вплив на фізичний стан курсантів (студентів), зокрема на зниження ризику серцево-судинних захворювань.[3, с. 76].

Перш за все, фізична активність сприяє покращенню функцій серцево-судинної системи. Регулярна фізична активність змушує серце більше працювати, що покращує його функціональні можливості та збільшує його ефективність. Це, в свою чергу, знижує ризик розвитку серцевих захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, гіпертонія, атеросклероз та інші. Крім того, фізична активність сприяє покращенню обміну речовин, контролю рівня холестерину в крові. Регулярне фізичне навантаження допомагає спалювати калорії та зміцнює м'язову систему, що зводить до зменшення навантаження на серце. Також, фізична активність сприяє зниженню рівня «поганого» холестерину (LDL) та підвищенню рівня «доброго» холестерину (HDL), що знижує ризик розвитку атеросклерозу [4, с. 35].

Щоб підвищити фізичну витривалість та загальну фізичну форму, необхідно регулярно займатися фізичною активністю. Рекомендовані вправи різної спрямованості, які можуть допомогти в цьому:

➤ *Кардіотренування:* Включіть у свою щоденну рутину активності, які підвищують пульс та дозволяють тренувати серце та легені. Це можуть бути біг, плавання, велосипед, ходьба чи еліптичні тренажери. Намагайтеся тренуватися протягом 30-60 хвилин, 3-5 разів на тиждень.

➤ *Силові тренування:* Включіть в свою програму тренування з використанням вагових гантелей, гумових пасів чи власної ваги тіла. Це допоможе підвищити силу м'язів і зміцнити кістки.

➤ *Гнучкість:* Розтягуйтеся перед і після тренувань, це допоможе поліпшити гнучкість м'язів та сприятиме зменшенню ризику травм.

➤ *Активний спосіб життя:* Старайтеся більше рухатися в повсякденному житті. Уникайте тривалого сидіння або лежання. Наприклад, ходіть пішки в магазин чи на роботу, піднімайте сходи замість ліфту, робіть короткі перерви для підймання зі стільця та прогулянок.

➤ *Збалансоване харчування:* Що ми їмо має велике значення для здоров'я. Спробуйте включити до свого раціону більше свіжих овочів, фруктів, повнозернових продуктів та білка. Уникайте переваги шкідливих продуктів, які містять багато жирів та цукру.

➤ *Відпочинок:* Дайте своєму організму достатню кількість часу для відновлення та відпочинку після навантажень. Не забувайте про якісний сон та стрес-реалізуючі методи, такі як медитація чи йога.

Окрім перерахованих фізичних користей, фізичне виховання також має позитивний вплив на психічне здоров'я курсантів (студентів). Воно сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та збільшенню загального відчуття благополуччя [1, с. 71].

Фізичне виховання в навчальних закладах є важливою складовою для збереження та поліпшення фізичного стану курсантів (студентів). Воно допомагає знижувати ризик серцево-судинних захворювань за рахунок покращення роботи серцево-судинної системи, зменшення ваги та контролю рівня холестерину в крові. Крім того, фізичне виховання має позитивний вплив на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій курсантів (студентів). Основні позитивні зміни включають зменшення рівня стресу та покращення самопочуття, підвищення рівня енергії та продуктивності, а також сприяння здоровому сну та покращенню настрою.

Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, біологічно активних речовин, що викликають позитивні емоції і зменшують рівень стресу. Після тренування курсанти (студенти) можуть відчувати підвищений настрій, заспокоєння та розслаблення, що допомагає їм непогано почуватися і краще контролювати свої емоції.

Постійна фізична активність сприяє покращенню кровообігу та доставці кисню до органів і тканин, включаючи мозок. Це підвищує рівень енергії та стимулює працездатність. Курсанти (студенти), які займаються фізичними вправами, можуть відчувати себе більш зосередженими, енергійними та здатними до підвищеної продуктивності під час навчання та інших занять. Фізичне навантаження сприяє виробленню гормону мелатоніну, що регулює сон. Регулярне фізичне виховання може допомогти курсантам (студентам) впоратися з безсонням або погіршеною якістю сну. Здоровий сон, в свою чергу, сприяє покращенню настрою, збільшенню відпочинку та зниженню ризику виникнення депресії [1, с. 108].

Отже, фізичне виховання має комплексний та позитивний вплив на психологічний стан курсантів (студентів), включаючи зменшення стресу та покращення самопочуття, підвищення рівня енергії та продуктивності, сприяння здоровому сну та покращення настрою. Тому, регулярна фізична активність повинна бути важливою частиною життя курсантів (студентів) для підтримання їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

Рекомендації щодо впровадження фізичного виховання в навчальну програму навчальних закладів:

1. Розробити обов'язковий курс з фізичного виховання для всіх курсантів (студентів), який повинен включати заняття з фізичною активністю різного виду (плавання, біг, фітнес, рухливі ігри тощо).

2. Забезпечити достатню кількість спортивних майданчиків, залів та спортивного обладнання для проведення занять з фізичного виховання.

3. Залучити кваліфікованих тренерів для проведення відповідних занять та надання кваліфікованих консультацій.

4. Організувати спортивні секції та команди для участі у міжуніверситетських змаганнях та спортивних подіях.

5. Популяризувати фізичну активність серед курсантів (студентів) шляхом проведення відповідних спортивних заходів.

Застосування вищезазначених рекомендацій може позитивно сприяти розвитку фізичного здоров'я та загальної самопочуття курсантів (студентів), а також створити позитивну спортивну культуру в навчальному закладі.

Висновки. Фізичне виховання у навчальних закладах має велику роль у збереженні та покращенні здоров'я курсантів (студентів). Воно сприяє розвитку фізичних якостей, загальної фізичної підготовки та зміцненню організму. Регулярні заняття фізичною активністю допомагають підтримувати нормальну функціонуючу роботу серцево-судинної системи та дихальної системи. Фізична активність сприяє поліпшенню обміну речовин, що забезпечує більш ефективний обіг кисню та поживних речовин у крові, а також виведення токсинів з організму. Регулярні тренування з фізичного виховання допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння та діабет. Фізична активність також позитивно впливає на розумову діяльність та психічне здоров'я курсантів (студентів), допомагаючи знизити рівень стресу та покращити настрій.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання військових юристів / Навч. Посібник / С. М. Мельник, К. М. Радченко, А. І. Куртов, Ф. В. Яременко – Харків: ВЮФ НЮУ, 2018. – 130 с.

2. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ: / Навч. посібник / С.В. Романчук, Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Львів: АСВ, 2013. – 267 с.

3. Профілактика спортивного травматизму у вищому військовому навчальному закладі / Навч. посібник / В.А. Семак, С.В. Романчук, О.М. Лойко, Є.А. Іщенко, В.І. Гульоватий. – Львів: АСВ, 2014. – 146 с.

4. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / кол. авт. ; за заг. ред. Н. Л. Височіної. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 164 с.

5. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во “Рута”, 2012. – 40 с.

С. О. Белік

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

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Анотація. У статті було викладено опис досліджень позитивного та негативного впливу фізичної активності на психічний та психологічний стани людини, доказовість цієї теми.

Ключові слова: психічний стан, фізична активність, психологія, дослідження.

Summary. The article described the research on the positive and negative impact of physical activity on the mental state of a person, the evidence of this topic.

Key words: mental state, physical activity, psychology, research

У наш час люди нарешті почали опікуватися не лише фізичним, а й психічним здоров'ям. В українському суспільстві нормалізується практика звертання по допомогу до психологів, психотерапевтів та психіатрів. У ЗМІ активно пропагується покращення психічного та психологічного стану завдяки фізичній активності. З огляду на це, є важливим дослідити як впливає фізична активність на людину та чи можливе покращення згаданих станів завдяки спорту.

При написанні статті ми спиралися на огляд психологічних досліджень Р. Пракаш «Фізична активність і когнітивна життєздатність» [7], дослідження кореспондентки ВВС Клаудії Хаммонд щодо пошуку доказів впливу фізичної активності на розум [5], статтю журналу *Psychiatric Annals* «Невротичні захворювання у фанатиків фітнесу» [6] та інтерв'ю з психологами.

Згідно огляду Р. Пракаш є значні перспективи того, що фізична активність може покращити стан дітей із синдромом дефіциту уваги (СДУ), людей із шизофренією та депресією. Зокрема, діти зі СДУ, що брали участь у 8-тижневій програмі Сміта, мали покращення у дрібній моториці, рухових навичках, зосередженні слухової уваги та гальмуванні відповідей. Однак, результати цього дослідження були оскаржені експертами через відсутність контрольної групи.

Щодо людей із шизофренією, то фізична активність вплинула на збільшення розміру гіпокампу, що покращило пам'ять. Було визначено, що хворі на шизофренію, які займаються помірною фізичною активністю мають розмір

гіпокампу ближчий до здорових людей, ніж такі, що не займаються. Однак, ця тема потребує додаткових досліджень.

Фізична активність може зменшити прояви депресії у дорослих людей. «Передбачається, що ці переваги включають як психологічні (самоєфективність, самооцінка), так і нейробиологічні (покращена регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, нейротрофічна або моноамінова передача сигналів) механізми» [7]. Але жодне з досліджень не мало однозначно позитивних результатів, покращення стану визначалося як індивідуальне.

Клаудія Хаммонд, кореспондентка BBC Future, підтверджує складність визначення впливу фізичної активності на психічний та психологічний стани людини. Пояснюється це рандомізованим підходом до досліджень. Зазвичай, люди не знають справді вони лікуються чи ні. Людей розділяють на дві контрольні групи: першій дають справжні ліки, іншій плацебо. Але люди точно знатимуть чи займаються вони фізичною активністю. До того ж, у подібних дослідженнях зазвичай дозволяють обирати групу. Тож вони часто критикуються.

За результатами огляду досліджень Кокранівської бази систематичних оглядів, пацієнти з депресією мали лише незначне покращення психічного стану: «... ефект фізичних вправ суттєво не відрізнявся від ефекту когнітивної терапії». Автори огляду зазначають, що «...аналіз методологічно надійних досліджень показує набагато менший ефект на користь фізичних вправ, інтерпретація цих результатів вимагає певної обережності» [4].

Спортивний психолог Єнс Кляйнерт, професор Вищої спортивної школи Кельна, каже: «Внутрішня мотивація у випадку спорту відіграє дуже суттєву роль. Це означає, що в центрі моєї уваги має стояти саме заняття, сам спорт. Тобто не мета краще виглядати й бути здоровішим» [1]. Саме ця умова, на думку професора, є визначною в позитивному впливі спорту на психіку. Можливо, саме через низьку вмотивованість людей, хворих на шизофренію чи депресію, покращення стану є дуже незначним.

Щодо впливу на психологічний стан людини, то більшість психологів сходяться на думці, що фізичні вправи знижують рівень стресу, покращують настрій та самооцінку. Реакцією організму на стрес є виділення гормону кортизолу. Спорт знижує його рівень та підвищує рівень дофаміну, що називають «гормоном щастя». Усі ми знаємо про три реакції на стрес «бий, біжи або замри». Психологиня Олена Ворона стверджує, що «наша психіка не відрізняє реальну та уявну небезпеку. Наприклад хижак який готується напасти на нас сприймається нами так само як стрес через критику чи сварку з рідними. Ми сприймаємо це як загрозу собі, своїй самооцінці чи самоповазі і ця загроза викликає напруження» [3].

Оскільки більшість стресових ситуацій у нашому житті не потребує фізичної дії, ми притуплюємо реакції тіла, що врешті може призвести до хронічного стресу. Тож виконання вправ може бути для нашої психіки симуляцією боротьби з хижаким і тому рівень кортизолу зменшується.

Можемо припустити і те, що фізична активність просто відволікає від негативних думок. Під час фізичних вправ ми зосереджені на тілі, розумова активність перемикається на слідкування за диханням, технікою виконання, відчуттях тощо. Таку думку підтверджують і слова професора клінічної психології та психотерапії Медичної школи Берліна Франка Ойтеноера: «Спорт відволікає нас від речей, які на нас тиснуть» [1].

Однак, існує небезпека погіршення психічного стану внаслідок надмірного захоплення спортом. Стаття в журналі «Психіатричні аннали» «Невротичні захворювання у фанатиків фітнесу» описує випадки «неврозу спортсмена». Що цікаво, такий «невроз» мали лише чоловіки старші за 40 років. Такі, що надміру переживали щодо власної фізичної привабливості, сили та витривалості мали всі симптоми тривожно-депресивного розладу. Це може бути й типовим наслідком патріархату, де чоловіків визначають виключно як сильну стать. Тоді не дивно, що зі старінням вони особливо переживали через втрату фізичної сили.

Якщо людина визначає для себе головну мету занять спортом, як покращення зовнішнього вигляду, вона може «перепрацювати». Дуже інтенсивні заняття, окрім ризику фізичних травм, мають у собі ще й ризики невротичних розладів. Можуть призвести до анорексії, булімії, моральної перевтоми та зниження інтелектуальної працездатності, погіршення настрою та сну тощо.

Аби зменшити ризик перевищення інтенсивності тренувань, важливо дотримуватися рекомендацій ВООЗ щодо фізичної активності для різних вікових груп. Зазначаємо, що людям з інвалідністю варто проконсультуватися з лікарем щодо кількості необхідної фізичної активності.

Таблиця 1

Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010 рік)

Вікові групи	Інтенсивність
Діти та молодь у віці 15-17 років	<ul style="list-style-type: none"> • фізична активність середньої та високої інтенсивності не менше 60 хвилин на день • фізична активність, більша за 60 хвилин на день, дає додаткові переваги для здоров'я • більша частина щоденних занять має бути присвячена аеробіці. Фізичною активністю високої інтенсивності слід займатись, включаючи вправи для укріплення м'язів та кісткової тканини, як мінімум три рази на тиждень
Дорослі люди у віці 18-64 роки	<ul style="list-style-type: none"> • фізична активність середньої інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або вправи аеробіки високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності • вправи аеробіки слід виконувати серіями протягом не менше 10 хвилин

	<ul style="list-style-type: none"> • для отримання додаткових переваг для здоров'я дорослі люди мають збільшити час виконання вправ аеробіки середньої інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності до 150 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності • силові вправи слід виконувати з залученням головних груп м'язів два і більше днів на тиждень
<p>Вікова група 65 років і більше</p>	<ul style="list-style-type: none"> • літні люди мають займатись фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності • Вправи аеробіки слід виконувати серіями протягом не менше 10 хвилин • Для отримання додаткових переваг для здоров'я літні люди мають збільшити вправи аеробіки середньої інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або виконувати вправи аеробіки високої інтенсивності до 150 хвилин на тиждень чи еквівалентний об'єм фізичної активності середньої та високої інтенсивності • Літні люди з проблемами рухової активності мають виконувати вправи на рівновагу і попередження падінь три і більше днів на тиждень • силові вправи слід виконувати з залученням головних груп м'язів два і більше днів на тиждень • Якщо літні люди не можуть виконувати рекомендований об'єм фізичної активності, їм необхідно виконувати вправи, які відповідають можливостям та стану здоров'я

Висновки. Дослідження впливу фізичних вправ на психічний стан людей не мають однозначних результатів. Такі дослідження дуже складно проводити за усіма правилами. Ті ж, що підпадали під критерії, не показали жодних змін психічного стану або ж його мінімальне покращення.

Психологи вважають, що фізична активність позитивно впливає на психіку людини, знижує гормон стресу та покращує настрій. Під час війни це особливо актуально з огляду на щоденний стрес, що переживає кожен українець. Фізична активність допоможе нам відволіктися від поганих новин, покращити сон та загальний стан.

Однак, варто зауважити, що надмірна фізична активність може нашкодити як фізичному так і психічному та психологічному станам людини. Для того, аби не допустити подібного варто обрати правильну мотивацію. Бути активним заради самої активності, а не з причин покращення зовнішнього вигляду. Останнє може стати причиною нервових зривів, депресії, розладів харчової поведінки тощо.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вергін Ю. Як спорт допомагає не лише тілу, але й душі – DW – 11.06.2019. *dw.com*. URL: <https://www.dw.com/uk/як-спорт-допомагає-не-лише-тілу-але-й-душі/a-49093196> (дата звернення: 25.09.2023).

2. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я – ДНУ «НПЦ ПКМ» ДУС. ДНУ «НПЦ ПКМ» ДУС – «Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини» Державного управління справами. URL: <https://clinic.gov.ua/?p=1647> (дата звернення: 25.09.2023).

3. Як спорт впливає на ментальне здоров'я? *Zarpa*. URL: <https://zarpa.com.ua/blog/yak-sport-vplivaye-na-mentalne-zdorovya> (дата звернення: 25.09.2023).

4. Exercise for depression - rimer, J – 2012 | cochrane library. 2012. URL: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub5/full> (date of access: 25.09.2023).

5. Hammond C. Does exercise really help with depression? *BBC - Homepage*. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20120822-does-exercise-help-depression> (date of access: 25.09.2023).

6. Little J. C. Neurotic illness in fitness fanatics. *Psychiatric annals*. 1979. Vol. 9, no. 3. P. 49 – 56. URL: <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19790301-07> (date of access: 25.09.2023).

7. Physical activity and cognitive vitality / R. S. Prakash et al. *Annual review of psychology*. 2015. Vol. 66, no. 1. P. 769 – 797. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015249> (date of access: 25.09.2023).

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

С. О. Белік

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

ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ У СПОРТІ

Анотація. У статті описані проблеми гендерної нерівності у професійному спорті та запропоновано шляхи їхнього вирішення.

Ключові слова: гендер, дискримінація, спорт, об'єктивація, сексизм, нерівність.

Summary. The article describes the problems of gender inequality in professional sports and suggests ways to solve them.

Key words: gender, discrimination, sport, objectification, sexism, inequality.

Спорт залишається середовищем із найбільш вираженою гендерною нерівністю попри століття боротьби на цьому напрямі. Досі існує розподіл на «чоловічі» та «жіночі» види спорту, об'єктивація, сексизм, різниця в оплаті праці тощо.

При написанні статті ми проаналізували наукові роботи Жаровської І.М. «Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового врегулювання» [1], статті спецпроекту «Стоп, дискримінація. Кожен має право на спорт» [5], статтю

спортивної журналістки Катерини Макаревської «Хто їм заважає? Перешкоди для жінок у спорті та сміливиці, які їх долають» [3], опитування BBC Elite British Sportswomen [7], статтю Explainer «Подвійні стандарти у спорті: як подолати сексизм і дискримінацію» [4].

Здавна існує стереотипне поділення на «сильну» та «слабку» статі. Через що жінкам не дозволялося навіть бути присутніми на спортивних подіях. До 2019 року така ситуація зберігалася в Ірані. Пояснювалося це тим, що жінкам не слід знаходитися в настільки «брутальній» атмосфері. Дозвіл на відвідування матчів іранки отримали лише після того, як «Блакитна дівчина» підпалила себе на знак протесту проти вироку через присутність на матчі з футболу, до того ж без хіджабу [3].

Розвиток жіночого професійного спорту від початку був дуже уповільнений. Причинами визначали особливості жіночого тіла. Вважалося, що спорт може нашкодити жінці в її «місії» народження дітей, крім того, присутність жінки відвертала б увагу чоловіків. З останньої причини навіть після дозволу спортсменкам брати участь у змаганнях з тенісу, вони мали носити довгі сукні. Це значно сковувало рухи та не дозволяло жінкам займатися більшістю видів спорту.

Зараз ситуація щодо одягу протилежна. Жіночий спортивний одяг часто відвертий та сексуалізований. Для спортсменок характерні речі, що щільно обтягують фігуру, короткі шорти та топи тощо. Чоловіки ж мають шорти до коліна чи костюм. 25 липня 2021 німецька жіноча команда з гімнастики на Олімпійських іграх виступила в закритих комбінезонах замість трико. Норвезька жіноча команда з гандболу отримала штраф у 1500 євро через те, що виступили на змаганнях у шортах замість бікіні.

Одяг є однією з причин сексизму, із яким стикаються спортсменки. Згідно з опитуванням BBC 2020 року, 65% респонденток відчували на собі прояви сексизму, але лише 10% повідомили про це публічно. Причинами малої кількості заяв є те, що тренерами зазвичай є чоловіки, а також страх отримати ще більше засудження та булінг зі сторони суспільства. Спортсменки постійно стикаються з непрошеними коментарями щодо їхніх фігур, залицяннями від тренерів та глядачів та насильством.

Засудження через вагу та зовнішність є причиною розладів харчової поведінки (РХП), низької самооцінки та інших психологічних та фізичних проблем спортсменок, що починаються ще в дитинстві. Українська фігуристка Адель Танкова зіткнулася з булімією, коли в 14 років почала набирати вагу (що є нормальним для підліткового віку), і дізналася, що позбутися «зайвого» можна, викликавши нудоту після вживання їжі [3].

Однією з найпоширеніших проблем посиленних тренувань серед жінок є порушення менструального циклу (особливо серед гімнасток та легкоатлеток), що спричинено низькою вагою. Менструація досі залишається стигматизованою темою, через що 40% спортсменок зізналися, що соромляться обговорювати менструації з тренерами.

Часто спортивна кар'єра жінки закінчується після пологів. Так, українську гімнастку Ольгу Ляхову не допустили до Олімпійських ігор у 2020 році через народження дитини три місяці тому. Хоча спортсменка була у відмінній фізичній формі, не залишала тренувань до сьомого місяця вагітності та швидко відновилася після пологів. 4% жінок роблять аборти через страх, що дитина завадить їхній спортивній кар'єрі, адже більшість не допускають до змагань навіть після того, як немовля підросте.

Гендерна репрезентація у спорті покращується, але залишається неоднорідною. Вперше жінки були представлені в усіх видах спорту лише на Олімпійських іграх 2012 року. Ігри 2021 року мали стати найбільш гендерно збалансованими – 48,8% учасниць. І якщо представленість жінок серед спортсменів зростає, то серед керівників – залишається мізерною. Лише дві жінки очолюють міжнародні спортивні федерації: іспанка Марісоль Касадо у триатлоні, британка Кейт Кейтнесс – у керлінгу. Згідно зі звітом МОК, на Олімпійських іграх у Ріо жінки становили тільки 11 % тренерів і 29 % суддів [6]. В Україні у 2020 році відбувся круглий стіл з питання жіночого лідерства у спорті, де обговорювалися питання збільшення кількості жінок на керівних посадах [2].

Актуальною проблемою є й низька заробітна плата у спорті для жінок. «86% спортсменок заробляють спортом менше ніж 30 000 фунтів на рік. Це менше середньорічної валової зарплати у Сполученому Королівстві у 2019 році, яка, згідно з даними Управління національної статистики, становила 30 629 фунтів стерлінгів» [7]. Призовий фонд для жінок часто значно менший, ніж для чоловіків. Спортсменки скаржаться на менший заробіток, ніж колеги-чоловіки, що є менш популярними за них.

Представленість спортсменок у ЗМІ складає лише 4% від усього контенту на спортивну тематику за даними ЮНЕСКО [8]. І навіть 90% спортивних коментаторів – чоловіки.

ЗМІ активно впливають на думку громадськості. Поширення теми гендерної нерівності саме у медіа могло б значно покращити становище спортсменок та жінок загалом. Збалансоване висвітлення спортивних подій у ЗМІ значно зменшило би прояви гендерних стереотипів у спорті.

Гендерно збалансованими мають бути також розподілення коштів, участь у спортивних подіях, рекламні кампанії.

Варто перестати замовчувати гендерно-зумовлене насильство. Це стало б можливим завдяки створенню: організацій з розгляду насильства у спорті, чітких правил тренувального процесу, покращенню відбору тренерів, освітньої програми для спортсменів та спортсменок із протидії насильству, покращення роботи поліції з цього питання тощо.

Має переглядатися й спортивна форма. Вона має стати менш сексуалізованою та зручнішою для жінок з урахуванням анатомічних особливостей.

Також варто було б створювати індивідуальні дієти та план тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей організму, аби зменшити частоту захворювань на РХП серед спортсменів.

Висновки. Спорт залишається дуже патріархальним середовищем. Від дискримінації у спорті найчастіше страждають жінки. Ситуація покращується завдяки розголошенню проблеми, однак частими залишаються прояви сексизму, насильства, незбалансованості фінансового забезпечення та представленості на керівних посадах. Варто передивитися організацію тренувань та змагань, збільшити представленість спортсменок у медіа, аби зменшити прояви гендерних стереотипів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* URL: <http://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/275465/270523> (дата звернення: 12.10.2023).

2. Жіноче лідерство у спорті. Круглий стіл. *Укрінформ – актуальні новини України та світу.* URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2867121-zinoce-liderstvo-u-sporti-ekspertne-zasidanna.html> (дата звернення: 12.10.2023).

3. Макаревська К. Хто їм заважає? Перешкоди для жінок у спорті та сміливиці, які їх долають. *Гендер в деталях.* URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/feminism-in-detail/women-in-sport.html> (дата звернення: 12.10.2023).

4. Радченко Я. Подвійні стандарти у спорті: як подолати сексизм і дискримінацію | Explainer - пояснюємо новини. *Explainer - пояснюємо новини.* URL: <https://explainer.ua/podvijni-standarti-u-sporti-yak-podolati-seksizm-i-diskriminatsiyu/> (дата звернення: 12.10.2023).

5. Українська правда _Життя. Жінки в спорті: чому існує дискримінація та як її подолати. *Українська правда _Життя.* URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/stop-dyskryminatsiya/2021/09/22/245844/> (дата звернення: 12.10.2023).

6. International Olympic Comitet. IOC gender equality review project. *Access Denied.* URL: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/03/IOC-Gender-Equality-Report-March-2018.pdf?fbclid=IwAR3kcBLctJX67uyuMz7Eiy7wsAH_x3DEepJODtpn4rv88ajIWIjLDMBfDk8g#_ga=2.115545988.363975592.1581282866-779726042.1581282866 (date of access: 12.10.2023).

7. Social media abuse 'scary' for sportswomen. *BBC Sport.* URL: <https://www.bbc.com/sport/53430686> (date of access: 12.10.2023).

8. Women make the news 2018. *UNESCO.* URL: <https://webarchive.unesco.org/web/20230715033200/https://en.unesco.org/womenmakenews> (date of access: 12.10.2023).

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

К. С. Білоус
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ТА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті було досліджено та розглянуто найважливіші життєві чинники, які є основою для підтримання чудового здоров'я у будь-якому віці. Запропоновано шляхи підвищення фізичної активності. Проаналізовано дослідження зарубіжних фахівців щодо впливу рухової активності на тривалість та якість життя людини.

Ключові слова: фізична культура, люди похилого віку, підтримання здоров'я, мотивація, якість життя.

Summary. The article examines and discusses the most important life factors that are the basis for maintaining good health at any age. Ways to increase physical activity are suggested. The research of foreign experts on the impact of physical activity on the duration and quality of human life is analysed.

Key words: physical education, elder people, health maintenance, motivation, life quality.

Актуальність. Рухова активність є ключовим аспектом здорового способу життя і має значний вплив на тривалість і якість життя людини. Не є секретом те, що рухова активність потрібна для людини у будь-якому віці. Розкриття «секрету» людського довголіття, безсумнівно, є одним з найбільш складним завданням для наукової спільноти. Звичайно, генетичні фактори є одними з визначальних чинників успішного старіння, однак активний спосіб життя, особливо регулярні фізичні вправи, також є позитивним фактором. Звідси і виникає питання: «Чи може рухова активність вплинути на тривалість та, найголовніше, на якість життя людини?». Даною проблемою займалися такі науковці, як Джон Шоннбі, Майкл Дакер та Су Джин Парк з Швейцарського інституту, які випустили другу частину досліджень «How does physical activity affect longevity?» [4]. Огляд літератури, присвяченій цій темі, зробили клінічні фахівці С. Д. Реймерс, Г. Кнапп, та А. К. Реймерс [3]. Флака Хоті [1], сформувала свій огляд літератури стосовно теми. Дані праці є фундаментом для нашого аналізу теми.

Мета статті: з'ясувати як саме рухова активність може вплинути на довголіття та якість життя людини, запропонувати підходи до збільшення фізичної активності та загального самопочуття та вдовolenня життям.

Завдання: проаналізувати поняття рухова активність, запобігання різним хворобам у більш похилому віці завдяки активному способу життя та нагадати про прості корисні звички, яких, на превеликий жаль, з певних причин не дотримуються.

Виклад основного матеріалу. Перш за все, торкнемося корисних звичок, які є визначальними у плані здоров'я. Дослідження Швейцарського інституту виділило таку низку факторів як «The BIG 6 lifestyle factors» [2]. Це ментальне благополуччя, фізична активність, навколишнє середовище, здоровий сон, раціональне харчування, домірне вживання алкоголю. Фізична активність – це більше, ніж просто фізичні вправи. Вона включає всі наші щоденні рухи наприклад, вигул собаки чи робота в саду, і зазвичай вимірюється за допомогою метаболічних еквівалентів (MET). Метаболічний еквівалент (MET) – це відношення робочої швидкості метаболізму людини до рівня метаболізму у стані спокою. Один метаболічний еквівалент визначається як енергетична вартість спокійного сидіння і еквівалентний споживанню калорій в 1 ккал/кг/год. Споживання калорій людиною у три-шість разів вище, коли людина помірно активна (3-6 METs) і більш ніж у шість разів вище, коли людина дуже активна (>6 METs).

Але фізична активність знижується у повсякденному житті – від щоденних прогулянок до заходів на вихідних. Люди просто не рухаються так багато, як раніше. Наше сучасне життя і все більш «сидяча робота» значною мірою витіснили активність з нашого сьогодення. Прогнози вказують на те, що ситуація лише погіршуватиметься з подальшим зниження рівня активності в усьому світі. Близько половини захисних ефектів фізичної активності сприяють зниженню клінічних факторів ризику серцево-судинних захворювань (ССЗ). Однак точно визначити ступінь цього внеску набагато складніше, відслідкувати через «ефект здорового користувача».

Високоактивні люди, як правило, слідкують за своїм здоров'ям, краще піклуються про себе. Виокремити вплив лише фізичної активності на ССЗ виявляється складнішим через наявність багатьох інших факторів. Дослідження Швейцарського інституту безпосередньо звертається до кожного з чотирьох основних факторів, що сприяють виникненню ССЗ: індекс маси тіла (ІМТ), ліпіди крові, артеріальний тиск та метаболізм глюкози. На всі ці фактори позитивним чином впливає фізична активність. «Our level of physical activity has a two-way effect on other lifestyle factors – especially our mental wellbeing, sleep, nutrition and substance use» – зазначають Джон Шоннбі, Майкл Дакер та Су Джин Парк.

Доведено, що вам не обов'язково бути фізично активним щодня, щоб отримати користь. Навіть "воїни вихідного дня", які помірно або інтенсивно активні один або два рази на тиждень, мають значно знижений ризик смертності від усіх причин, ССЗ. Згідно з дослідженням О. Доннована [3], «воїни вихідного дня» мають на 30% нижчий ризик смертності порівняно з неактивними людьми. Насправді, їхній ризик лише незначно вищий, ніж у осіб, які регулярно ведуть активний спосіб життя.

Джон Шоннбі, Майкл Дакер та Су Джин Парк провели чотири визначальних досліджень, в яких взяли участь понад 2,8 мільйона осіб, щоб надати більш детальну розбивку того, як фізична активність впливає на смертність від усіх причин. Потрібно лише 5 MET годин на тиждень, щоб

знизити ризик смертності на 13%. Дорівнює приблизно 60 хвилинам бігу підтюпцем на тиждень. Люди, які повідомляють про 40 і більше MET-годин на тиждень, отримують найбільші переваги, з середнім зниженням ризику смертності на 33% порівняно з їхніми неактивними однолітками.

Аналізуємо огляд літератури С. Д. Реймерса, Г. Кнаппа, та А. К. Реймерса. Їхня робота пропонує підсумки досліджень з цієї теми. Тринадцять когортних досліджень представили дані про очікувану тривалість життя у фізично активних осіб порівняно з тривалістю життя фізично неактивних контрольних осіб. У всіх дослідженнях повідомлялося про вищу очікувану тривалість життя у фізично активних суб'єктів в межах від 0,43 до 6,9 додаткових років (середнє значення \pm одне стандартне відхилення, чоловіки: $2,9 \pm 1,3$ року, жінки: $3,9 \pm 1,8$ року).

Проаналізувавши ці дослідження, можна сказати, що в них розглядалися супутні фактори, які можуть вплинути на тривалість життя, такі як індекс маси тіла, артеріальний тиск, цукровий діабет, дисліпідемія, серцево-судинні та легеневі захворювання, рак, куріння або вживання алкоголю. Додаткова тривалість життя у фізично активних порівняно з неактивними особами в цих дослідженнях становила від 0,43 до 4,21 року ($2,7 \pm 1,1$ року). Фізично найактивніші групи, включені до оцінок очікуваної тривалості життя, брали участь у помірному або високому рівні дозвілля або дозвілля та активності протягом усього дня.

Переходимо до огляду літератури Флаки Хоті [1]. Фізична активність, на її думку, є фундаментальною, на додаток до здорового харчування та психосоціального благополуччя. Вона має таке визначення як «будь-яка ситуація, коли задіяні скелетні м'язи, незалежно від мети, що супроводжується збільшенням витрат енергії порівняно зі станом спокою». Флаки Хоті зазначає, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дорослим виконувати щонайменше 150 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності, або 75 хвилин активної фізичної активності, або еквівалентну комбінацію фізичної активності помірної та високої інтенсивності, щоб досягти щонайменше 600 MET-хвилин на тиждень [5]. Регулярні фізичні навантаження, такі як ходьба, їзда на велосипеді, робота по дому тощо, покращують самопочуття людини та мають значні переваги для її здоров'я.

Щоденна активність має численні переваги для людей різного віку, особливо для зростаючого покоління, тобто дітей, молодих людей, а також може суттєво покращити здоров'я та добробут людей похилого віку. І навпаки, недостатньо активний спосіб життя є одним з основних факторів ризику для здоров'я і благополуччя людей похилого віку, здоров'я населення, що, за оцінками ВООЗ [6], спричиняє один мільйон смертей на рік у Європейському регіоні.

Висновки. За результатами дослідження зроблено наступні висновки: дана тема не вичерпує себе та залишиться актуальною і на далі. Дослідження наведені у статті репрезентують теперішній стан збільшення фізичної активності серед людей похилого віку, а також зазначається її користь і для молодих. Для того, щоб запобігти прогресуванню гіподинамії, підвищення фізичної активності є

надійним захистом від хвороб, стресу, депресії. Необов'язково кожен день займатися фізкультурою, щоб не перевантажувати організм, а підібрати індивідуальний план тренувань. Також варто прислухатись до порад ВООЗ та корисних звичок, які можуть підвищити ефективність тренувань та занять спортом. Завдяки здоровому способу життя, літні люди зможуть активно займатись своїми улюбленими справами, подорожувати та почувати себе набагато краще. Це є шляхом до активного, якісного довголіття.

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.

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).

3. Flaka, H. (2021). Impact of physical activity on longevity: A review of the literature. *Atena Journal of Public Health*, 3.

4. O'Donovan, G. (2017). Association of “weekend warrior” and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *JAMA Intern Med*.

5. Reimers, C. D., Knapp, G., & Reimers, A. K. (2012). Does physical activity increase life expectancy? A review of the literature. *Journal of Aging Research*, 2012, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/243958>

6. Schonbee, J., & Ducker, M. (2020). How does physical activity affect longevity.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

Н. А. Бойко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ З АЕРОБІКИ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У статті зазначено зміст понять «оздоровчі технології», «фітнес» і «фітнес-програми». У ході дослідження було проаналізовано різновиди оздоровчих технологій, розкрито їх вплив на організм людини, запропоновано застосування фітнес програми з аеробіки, як найбільш практичний спосіб розвитку фізичного здоров'я та висвітлено структуру проведення заняття.

Ключові слова: фізичне здоров'я, оздоровчі технології, фітнес-програми, аеробіка, здобувачі освіти.

Summary. The article reveals the meaning of the concepts of "health technologies", "fitness" and "fitness programs". In the course of the study, various health technologies were analyzed, their impact on the human body was revealed, the most practical way of developing physical health was proposed, and the structure of classes using fitness programs was highlighted.

Key words: physical health, health technologies, fitness programs, aerobics, students of education.

Актуальність. Важливим аспектом сьогодення є проблема зміцнення здоров'я здобувачів освіти, оскільки в Україні наразі спостерігається знижений рівень фізичного розвитку, обумовлений пандемією COVID-19 та повномасштабним вторгненням Росії в Україну, спостереження наслідків бойових дій. Порушення життєстійкості, постійна тривожність і перевтома, довгостроковий стрес, розумові перевантаження – це не повний список викликів сьогодення, що призводять до гальмування фізичної активності у молоді [5, с. 75].

Тому у непростих умовах сучасного суспільства одним із головних завдань у навчальному середовищі та фізичному вихованні є підвищення рівня фізичного здоров'я та розвитку.

Найбільш ефективним шляхом до розв'язки визначеної проблеми вважається використання оздоровчих технологій, найліпшим проявом яких є різноманітні фітнес-програми, спрямовані на різні види активності.

Актуальність даного дослідження пов'язана з тим, що наша країна потребує фізично і морально загартованої молоді для відстоювання своїх прав і свободи.

Для аналізу літературних джерел розглянемо праці М. М. Булатової [2], В. О. Жамардія [3], А. О. Скиби [6], автори займалися вивченням питання оздоровчих фітнес технологій у фізичному вихованні, та їх застосування у навчальному середовищі.

Метою дослідження є проаналізувати особливості застосування оздоровчих технологій у системі фізичного виховання, виявити найкращий шлях підвищення рухової активності здобувачів освіти.

У наукових дослідженнях термін «оздоровчі технології» найчастіше трактують, як сукупність різних технік, прийомів і методів, в результаті використання яких створюється сприятливе середовище для покращення здоров'я здобувачів освіти.

Українська співавторка навчальної та методичної літератури Т. Є. Бойченко сутністю оздоровчих технологій вважає проведення різних заходів реабілітаційної, коригуючої, психолого-педагогічної спрямованості з метою поліпшення рівня здоров'я учасників виховного процесу [1, с. 2].

Серед оздоровчих технологій виділено три найголовніші фактори. Перш за все, це сприятливий клімат для навчального процесу: сучасність і ефективність методик викладання інформації, відсутність джерел стресу, налагоджена комунікація. По друге логічна структура навчального процесу, створена відповідно до індивідуальних особливостей віку, статі, зайнятості здобувачів

освіти. Третій фактор, оптимально налагоджений процес організації рухового режиму [4].

Проаналізувавши низку науково-педагогічних джерел, було виявлено, що серед існуючих оздоровчих технологій фітнес-програми є найбільш ефективним і популярним методом серед здобувачів освіти.

Поняття «фітнес» (fitness) утворене від дієслова «to fit» та «ness», що означає стан фізичної підготовки, тобто стан фізично сильної і здорової людини.

Фітнес-програми – це сучасні форми рухової активності, що мають на меті оздоровлення, зниження ризику розвитку захворювань, покращення настрою, корекція постави, підвищення життєвого тону, психопрофілактика, підвищення працездатності, протидія стресу тощо.

Найбільш популярним і обґрунтованим видом фітнес-програм є аеробіка.

Аеробіка – комплекс оздоровчих вправ, які виконуються протягом тривалого проміжку часу. Систематичні заняття таким видом фізичної активності сприяють нормалізації діяльності нервової, серцево-судинної та дихальної систем, допомагають підтримувати емоційне здоров'я, підвищують працездатність, розвивають координацію рухів, витривалість тощо.

Зазвичай під поняттям «аеробіка» мають на увазі ходьбу, біг, плавання, йога-аеробіку, сайклінг, терра-аеробіку, слайд-аеробіку, кросробіку, степ-аеробіку, скіпінг, танцювальну аеробіку.

Запровадити у навчальний процес використання сучасних оздоровчих технологій, безпосередньо рухової активності аеробної спрямованості, можна шляхом розподілу навчального часу на чотири частини.

По-перше, як і всі фітнес-програми того вимагають, відбувається розминка 5-10 хв, що націлена на те, щоб розігріти м'язи спини і кінцівок, використовуючи незначні навантаження.

Далі перехід до аеробної частина не менше 20 хв – головний ефект, у результаті її виконання повинен бути оздоровчий вплив на серцево-судинну систему. Обсяг навантаження залежить від виду обраної активності й інтенсивності. До приклада, біг підтюпцем: корисно бігати на свіжому повітрі, на стежках лісу, парку чи доріжках стадіону, адже тоді організм насичується киснем. Однак виконувати такі вправи можна і в тренажерних залах чи спортзалах на бігових доріжках.

Потім, обов'язково має бути силова частина щонайменше 10 хв. Її навантаження спрямовані на зміцнення м'язів. Наприклад, можуть бути виконані такі силові вправи, як: підтягування на перекладині, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи тощо.

Нарешті, завершальною вважають відновлювальну частину, під час якої здебільшого варто використовувати стретчинг – тобто вправи на розтягування, спрямовані на розвиток гнучкості й еластичності м'язів. Подібна активність допомагає уникнути синдрому відстроченого болю після навантажень і знизити нервово-психічне напруження.

Під час організації навчального процесу із включенням оздоровчих фітнес-програм важливо, щоб були визначені тип фізичних навантажень, періодичність,

тривалість кожної вправи та інтенсивність. Щодо періодичності, то згідно з результатами наукових досліджень, оптимальна частота становить 3-5 занять на тиждень. Головне – поступовість. Зазвичай тривалість тренування становить 40-50 хв, однак усе залежить від інтенсивності. Оптимальною інтенсивністю вважається активність, яка виконується з частотою серцевих скорочень (120-160 уд/хв).

Ефективність впровадження фітнес-програм у навчальний процес було перевірено експериментально. Показники фізичної підготовки студентів, отримані у ході дослідження, виявилися значно кращими. Наприклад, у чоловіків відмінні результати помічено наприкінці експерименту з бігу на 3000 м (приріст – 1,32,6 хв), у підтягуванні на перекладині (приріст – 5,93 рази), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 12,93 рази), нахилах тулуба уперед із положення сидячи (приріст – 7,37 см.), плаванні (приріст – 24,30 м). Як щодо жінок, то найкращі показники були отримані у висі на зігнутих руках (приріст – 7,49 с), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 7,8 рази), нахилах тулуба уперед із положення сидячи (приріст – 6,62 см) і плаванні (приріст – 17,20 м) [3, с. 23].

Висновки. Розглянувши результати динаміки успіху після використання аеробних тренувань, варто зазначити, що оздоровчі технології у фізичному вихованні мають займати важливе місце у навчальному середовищі. З'ясовано, що усі фітнес-програми зазвичай мають сталу структуру: розминка, аеробна частина, силове навантаження і відновлювальна частина. Провівши низку досліджень, було доведено, що доцільно, впровадження й використання у навчально-виховному процесі оздоровчих технологій, а саме аеробіки як сучасної фітнес-програми, яка сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я, покращенню загального стану та поліпшенню результатів з контрольних випробувань, та взагалі вдосконаленню рухової активності здобувачів освіти.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Є. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Є. Бойченко // Здоров'я та фізична культура / Т. Є. Бойченко. – Миколаїв: МНАУ, 2005. – С. 1 – 4.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 354 с.
3. Жамардій В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. – Національний університет «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2021. – 45 с.
5. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитномодульної технології / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
6. Міністерство освіти і науки України. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник / Міністерство освіти і науки України. – Київ: Київ-Чернівці «Букрек», 2022. – 140 с.

7. Скиба А. О. Використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «Швейне виробництво». Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб.наук.пр. / А. О. Скиба. – Київ: Міжрегіональний Центр професійної перепідготовки звільнених в запас військовослужбовців м. Кривого Рогу, 2014. – 199 с. – (37; 3).

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

О. О. Владимірова

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

ТРЕНУВАННЯ ТАБАТА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У даній статті розглядається можливість введення у програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах під час дистанційного навчання тренування за протоколом Табата, як додаткового. У нинішніх умовах нестачі фізичного навантаження ця тема є дуже актуальною. Виконання вправ Табата не тільки покращить загальний фізичний та психологічний стан здобувачів вищої освіти, а й допоможе у вивченні та виконанні нових, більш складних елементів тренувань, а також підвищить зацікавленість студентів у вивченні фізичної культури.

Ключові слова: тренування Табата, дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, зацікавленість студентів, фізичне навантаження, інтервальне тренування, фізичний стан.

Summary. This article considers the possibility of introducing training according to the Tabata protocol as an additional part of the physical education program in higher educational institutions during distance learning. In the current conditions of lack of physical activity, this topic is very relevant. Performing Tabata exercises will not only improve the general physical and psychological condition of students of higher education, but also help in learning and performing new, more complex elements of training, as well as increase students' interest in studying physical education.

Key words: Tabata training, distance learning, students of higher education, students' interest, physical load, interval training, physical condition.

Актуальність. Стаття обумовлена необхідністю пошуку новітніх форм тренування, що викликали б зацікавленість студентів у вивченні фізичної культури, в зв'язку з проблемою зменшення рівня фізичної підготовки, в результаті тривалого перебування у дистанційному режимі. За цих причин у студентів значно зменшилась кількість фізичних навантажень та ентузіазм до виконання вправ, що, в свою чергу, може мати поганий вплив на здоров'я та інші аспекти розвитку сучасної студентської молоді. На роль одного з найбільш сучасних методів тренування бездоганно підходить саме тренування Табата,

адже з одного боку такий вид тренувань має високу ефективність, а з іншого – не вимагає значних витрат коштів та часу.

Мета статті: продемонструвати можливості поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти та підвищення заінтересованості у цьому, за допомогою використання тренувань за протоколом Табата.

Виклад основного матеріалу. Систему інтервальних тренувань «Протокол Табата» розробив доктор Ізумі Табата, колишній головний тренер японської збірної з ковзанярського спорту. Якщо описувати систему Табата в кількох словах, можна сказати – дуже багато рухів за короткий час [4, с. 2].

Дослідження доктора Табата показали, що якщо займатися за його методикою п'ять днів на тиждень протягом шести тижнів, можна збільшити аеробну витривалість організму на чотирнадцять відсотків, і на двадцять вісім відсотків збільшити його анаеробну потужність. І те і інше забезпечує значне збільшення загальної витривалості організму. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури доводить, що розробка, апробація та практичне впровадження експериментальних методик та мобільних тренажерних пристроїв сприяють оптимізації рівня, як загальної фізичної, так і технічної підготовленості, що буде мати дуже гарний вплив на студентів різної спеціалізації та кваліфікації.

Класична Табата (також зустрічається назва «Протокол Табата») – це тренування з кількома інтервалами по двадцять та десять секунд. Спочатку двадцять секунд максимально інтенсивної роботи – потім десять секунд відпочинку, такі цикли повторюються вісім разів поспіль і становлять у загальній сумі чотири хвилини (рис. 1).



Рис. 1. Основний принцип тренування Табата «20 + 10»

Система тренувань Табата складається з коротких періодів інтенсивних фізичних вправ, що чергуються з трьох-чотирьох-хвилинними перервами на відпочинок. З системою Табата сумісний досить широкий спектр інших вправ, у тому числі на опір (підняття ваги) та аеробні вправи (біг або веслування) [2, с. 3].

Одна з переваг протоколу Табата – його вправи допомагають стабілізувати м'язову тканину. Популярний засіб для втрати ваги це дієта яка часто призводить до зменшення м'язової тканини. Натомість, система Табата навантажує м'язову тканину таким чином, що організму надсилається сигнал – м'язової тканини потрібно більше. У результаті м'язова маса тіла зростає по відношенню до

жирової, а обираючи вправи, які спрямовані на максимізацію м'язової маси можна істотно збільшити її кількість там, де це необхідно.

Розглянемо деякий приклад постановки тренування Табата. Тренування Табата можна проводити вдома, на вулиці чи в залі. Єдине, що вам потрібно - це таймер. Важливо побудувати тренування у чотирьох-хвилинних блоках, змінюючи вправу після кожного чотирьох-хвилинного періоду. Наприклад, ви можете зробити цикл повторень віджимань, потім присідань, Burpee та стрибків.

Як згадувалося раніше, структура програми така:

- Інтенсивне навантаження – 20 секунд;
- Відпочинок – 10 секунд;
- Чергування вищезазначених пунктів 8 разів.

Як додатковий інвентар можна використовувати гирі, скакалку, обтяжувачі, фітнес-гумки тощо. Все залежить від фізичної підготовки студентів на момент виконання вправ. Для початківців підійде не більше 3-4 сетів вправ та робота з власною вагою [5].

До ефективних вправ Табата можна віднести:

- Віджимання;
- Присідання з власною вагою або гантелями;
- Burpees;
- Вправа «Альпініст»;
- Випади;
- Спринт;
- Веслування;
- Скакалка;
- Планка та інші.

Один з можливих варіантів тренування:

1) Стрибки в довжину:

- Поставте ноги разом і трохи зігніть коліна.
- Стрибайте вперед так далеко, як можете, приземляючись обома ногами разом і намагаючись зробити це якомога м'якше.
- Розверніться в стрибку і зробіть ще один довгий стрибок в протилежному напрямі.

2) Біг з високими колінами:

- Бігайте на місці, прагнучи кожного разу піднімати коліна на рівні талії.
- Приземляйтесь на стопи ніг і тримайте коліна зігнутими.
- Щоб додати інтенсивності, можна піднімати і опускати руки під час бігу, а також використовувати обважнювачі на ногах.

3) Присіди зі стрибком:

- Поставте ноги трохи ширше плечей, руки зімкніть за головою, витягнувши лікті в боки.
- Присідайте якомога нижче і слідкуйте за тим, щоб коліна не виходили за рівень пальців ніг.

- Вистрибніть так високо, як тільки можете, тримаючи руки за головою і напружуючи прес.

4) *Burpees*:

- Присядьте і покладіть руки на підлогу.
- Пружним рухом відкиньте ноги назад, створивши тілом пряму лінію
- З цього положення вистрибніть, щоб стопи були між руками, потім вставайте. Зробіть стрибок в кінці для більшої інтенсивності.
- В якості модифікації також можна додати віджимання після того, як відстрибнете назад.

Висновки. В тренуваннях Табата немає жорстких правил. В порівнянні з аеробними видами спорту, чи то біг, плавання або їзда на велосипеді, Табата пропонує багато вправ, які завжди забезпечують різноманіття тренуванню. Спринти, стрибки або заняття з власною вагою – всі вони можуть задати новий тренувальний стимул, щоб переглянути допустиму межу навантаження. Такий вид тренування чудово підійде, як додатковий, для занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою Табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів на пряму підготовки «Фізична терапія, ерготерапія», 2019. 8 с.

2. Гаркава О. В., Любіна Л. В. Використання нового формату на практичних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, 2016. 4 с.

3. Керівництво з практики фізіотерапевта. Александрія, Вірджинія: Американська асоціація фізичної терапії, 2003. 744 с.

4. Кириченко О. В., Терьохина О. Л., Луценко С. Г., Кубатко А. І. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів, 2019. 5 с.

5. Стаття «Табата – для кого і для чого ці тренування?», 2020 [Електронний ресурс] URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/tabata-trenirovki/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Б. В. Гаража

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ЯК СКЛАДОВА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглядаються види та форми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Проаналізовано вплив оздоровчо-рекреаційних занять на фізичний та емоційний стан студентської молоді.

Ключові слова: рекреаційні заняття, рекреація, фізична рекреація, фізичні вправи, циклічні вправи, гімнастика, степ-аеробіка.

Summary. The article examines the types and forms of health and recreational activities. The impact of health and recreational activities on the physical and emotional state of student youth was analyzed.

Key words: recreational classes, recreation, physical recreation, physical exercises, cycle exercises, gymnastics, step aerobics.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що стрімко розвивається, питання здоров'я молодого покоління викликає все більше занепокоєння. Одним із найактуальніших є питання студентської молоді, адже вона є фундаментом і майбутнім нашої держави. Навчання у ЗВО вимагає багато зусиль і напруженої розумової діяльності. Студенти часто навчаються і живуть в умовах обмеженої фізичної активності, високих навчальних навантажень, стресових ситуацій, неповноцінного харчування. Передовий світовий досвід і численні наукові дослідження показали, що фізична активність є біологічною потребою всього живого, невід'ємною частиною здорового способу життя та однією з найважливіших соціобіологічних складових.

Мета дослідження. Дослідити оздоровчо-рекреаційні заняття як складову відпочинку студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «рекреація», її форми та чим вони відрізняються один від одного.
2. Визначити роль фізичної рекреації у житті студентської молоді.
3. Дослідити степ-аеробіку, як форму організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації.

Отримані результати дослідження. Останніми роками рекреаційна діяльність набуває все більшої популярності серед юнаків та дівчат, як і здоровий спосіб життя. Окрім занять фізичною культурою у навчальному процесі, студентів приваблює рекреаційна діяльність і поза навчальним процесом. Збереження та зміцнення власного здоров'я є необхідною умовою успішного навчання студентської молоді у ЗВО. Постійне емоційне та інтелектуальне напруження, стресові ситуації, нервові напруження під час навчання змушують юнаків та дівчат відновлювати сили, здоров'я, поповнювати запаси життєвої енергії тощо. Рекреаційна діяльність є одним із шляхів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості.

Рекреаційні заняття (від лат. *recreatio* – відновлення) – певна кількість способів реалізації видів рекреаційної діяльності [2, с. 7].

Рекреаційні заняття принципово відрізняються від спортивно-оздоровчої підготовки за інтенсивністю, обсягом навантаження та форматом організації. У даний час фізична рекреація розглядається з точки зору кількох методичних підходів: як діяльність, спрямована на розваги та організацію розваг; як засіб для відновлення сил, застосовується під час роботи; як засіб набуття та реалізації життєвих цінностей.

Рекреація – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної

напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення [3, с. 20].

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу), або – рекреацію з фізичною та розумовою домінантами [7, с. 2]. Якщо активна базується на активному відпочинку, активних фізичних вправах, то пасивна форма – на різноманітних видах діяльності, які приносять людині задоволення, але не передбачають участі безпосередньо у фізичних навантаженнях і спорті. Активний відпочинок – це спосіб проведення вільного часу, при якому людина займається активними видами діяльності, що потребують фізичної роботи організму [4, с. 3]. Потреба в активному відпочинку визначається насамперед біологічною та фізіологічною природою організму (на неї сильно впливає соціальний і психологічний стрес). На відміну від пасивного відпочинку, активний відпочинок супроводжується швидким і глибоким відновленням сил, що призводить до більш конструктивних наслідків, які призводять до більш стабільної особистості. Це одночасно впливає на фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти структури особистості.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність у навчальному процесі ЗВО має практичний, а не теоретичний характер. Це здійснюється не тільки в рамках фізичного виховання, а й шляхом створення на базі університету кафедр різних спортивних, творчих, розвивальних секцій тощо. Їх мета – спрямувати студентську молодь до активних видів діяльності: туризму, велоспорту, альпінізму, плавання, художньої самодіяльності, технічних навичок, що сприяють формуванню здорової та гармонійно розвинутої особистості. Дозвілля у ЗВО характеризується переважно фізично-активним характером і класифікується, як фізична рекреація.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, активне відновлення сил, вдосконалення фізичних кондицій людини у вільний або спеціально відведений за рахунок праці чи навчання час [7, с. 2].

Фізичні вправи – це довільна діяльність, яка використовується для поліпшення фізичного стану людини, зміцнення здоров'я, організації активного дозвілля тощо. Довільні рухи характеризуються трьома основними характеристиками: по-перше, вони завжди є функцією свідомості; по-друге, вони набуваються людьми протягом усього життя; по-третє, засвоєння рухів підвищує ступінь їх підпорядкування волі людини. Оскільки довільні рухи завжди здійснюються свідомо, вони впливають на людину в цілому, як особистість. Тому не всі рухові дії можна вважати фізичними вправами.

Фізична вправа – свідомо довільна рухова дія, що організована для вирішення педагогічних завдань фізичного виховання, фізичної рекреації та спортивного тренування [5, с. 7].

Циклічні вправи – це вправи спрямовані на повторювані рухові дії протягом тривалого періоду часу [6, с. 7]. Завдяки циклічним вправам

підвищується аеробна сила і витривалість, покращується робота серця і циркуляція кисню. До таких видів фізичної культури належать: ходьба, біг, ходьба та біг на лижах, катання на ковзанах, танцювальна аеробіка, їзда на велосипеді, плавання та веслування. Ациклічні вправи – це вправи спрямовані на опорно-руховий апарат зі змінними рухами протягом тимчасового періоду [6, с. 7]. Завдяки ациклічним вправам збільшується м'язова сила, швидкість реакції і гнучкість суглобів. До таких видів рухів належать стрибки, метання, спортивні ігри та бойові мистецтва. Ранкова гігієнічна гімнастика дозволяє нормалізувати роботу життєво важливих органів, підтримувати бадьорість і працездатність протягом усього робочого дня. Під час виконання гімнастичних вправ активуються рецептори шкіри та м'язів, вестибулярний апарат, покращується функція опорно-рухового апарату. За допомогою ритмічної та спортивної гімнастики можна збільшити м'язову масу, м'язову витривалість і м'язовий кровотік.

Гімнастика (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Сьогодні видів гімнастики багато: спортивна, художня, лікувальна, коригуюча, атлетична, дихальна, гантельна, аеробна, ритмічна [1, с. 31].

Вправи для загального розвитку вважаються основним засобом оздоровчої гімнастики. До них можна віднести рухи, що здійснюються окремими частинами тіла або всім тілом з різною амплітудою, швидкістю, рівнем м'язового зусилля і в різних напрямках. Загальнорозвивальні вправи, які використовуються в системі фізичної рекреації, спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних якостей і функціональних здібностей людини, формування правильної постави і виправлення її недоліків, формування різних умінь і навичок, необхідних для життя.

Слід виділити серед форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації степ-аеробіку. Це вправи у спортивному стилі на спеціальних платформах висотою від 10 до 30 см. Завдяки високій ефективності в оздоровленні степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та фізичного рівня підготовки.

Розглянемо один із найбільш відомих видів степ-аеробіки – роуп-скіппінг. Представляє собою поєднання різних стрибкових, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально і у групах.

Залежно від мотивації та уподобань практикуючого, його віку та рівня тренуваності, сучасні варіації стрибків на скакалці (роуп-скіппінгу) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, що заснована на помірній та низькій інтенсивності, переважно із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хвилин на заняття;
- рекреативну, яка включає в себе різноманітні ігри, конкурси, естафети, шоу із скакалками;
- спортивну, яка передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсягах обов'язкових і довільних програм.

Враховуючи вищевикладене, робимо висновок, що рекреаційна діяльність належить до тих видів дозвілля, які сприяють створенню балансу між навчанням і відпочинком, з метою відновлення життєвої енергії та захисних сил організму, збереження та зміцнення здоров'я. Основними засобами цього напрямку є туристичні походи, екскурсії, різні види рухливих ігор, спортивні заходи та відпочинок на природно-рекреаційних територіях. Такі прийоми та способи оздоровлення дозволяють відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками та отримати гарні емоції, що позитивно впливає на здоров'я молоді.

Висновки: Досліджено, що оздоровчо-рекреаційні заняття можуть бути складовою відпочинку студентської молоді, а саме: туристичні походи, екскурсії, різні види рухливих ігор, спортивні заходи та відпочинок на природно-рекреаційних територіях. Проаналізовано поняття «рекреація» та те, що розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу). Визначено, що рекреаційна діяльність є одним із шляхів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості. Досліджено степ-аеробіку, як одну з форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації. Завдяки високій ефективності в оздоровленні степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та фізичного рівня підготовки.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Киричук І.М., Богдан О.В., Вовченко І.І. Курс лекцій з освітньої компоненти Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Житомир. Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 68 с.

2. Колотуха О.В. / РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ // Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). — Електронний ресурс. — Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/2282> (дата звернення: 29.10.2023).

3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Навчально-методичний посібник. Черкаси – 2018. 260 с.

4. Курс лекцій: Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/23388>

5. Лекція 2 Характеристика засобів та методів фізичної рекреації. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=69441>

6. Матеріали сайту «Моя освіта». Види оздоровчої фізичної культури. URL: <https://moyaosvita.com.ua/fizkultura/vidi-ozdorovcho%D1%97-fizichno%D1%97-kulturi/>

7. Матеріали сайту «Ужгородський національний університет». Тема 3. Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24474>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

Т. А. Глоба
доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
В. О. Баннік
студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Анотація: В даній роботі проаналізовано вплив вживання електронних сигарет на організм студентів. Науково обґрунтовано різні аспекти цієї теми, зокрема фізична та психічна залежність від нікотину, потенціал виникнення психічних і фізичних проблем та вплив на академічну успішність. Дослідження, представлені в статті, підтверджують необхідність поінформованого підходу до використання електронних сигарет серед студентів та важливість інформування студентів про ризики та наслідки цієї звички для їхнього здоров'я та майбутнього.

Ключові слова: електронна сигарета, студенти, нікотин, залежність, вплив на здоров'я.

Summary: This paper analyzes the impact of electronic cigarette use on the body of students. Aspects of this topic are scientifically substantiated, including physical and mental dependence on nicotine, the potential for mental and physical problems, and the impact on academic performance. The research presented in the article confirms the need for an informed approach to the use of e-cigarettes among students and the importance of informing students about the risks and research of this habit for their health and future.

Keywords: electronic cigarette, students, nicotine, addiction, impact on health.

Актуальність. Електронні сигарети стають дедалі популярнішими серед студентів, що ставить під загрозу їхнє здоров'я та добробут. Багато студентів можуть не повністю усвідомлювати вплив вживання електронних цигарок на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Використання електронних нікотинових пристроїв впливає на академічну успішність студентів через їхній вплив на фізичне та психічне здоров'я. Інформування учнів про ризики та небезпеку е-сигарет і надання профілактичних порад може допомогти зменшити поширення цієї шкідливої звички серед здобувачів вищої освіти [1, с. 5].

Мета дослідження: Надати студентам і читачам загальну та конкретну інформацію про вплив електронних цигарок на їхнє здоров'я та добробут, попередити про ризики та небезпеку е-сигарет, а також надати науково обґрунтовані докази їхньої шкоди.

Дослідження також має на меті підвищити обізнаність здобувачів вищої освіти про наслідки вживання альтернативних сигарет, надати інформацію, яка допоможе їм приймати поінформовані рішення, а також підвищити обізнаність громадськості та відповідних органів влади про вживання електронних сигарет серед студентів.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні кількість курців у всьому світі знижується. Зниження відбувається всупереч зростанню популярності альтернатив куріння, таких як електронні сигарети, сигарети з підігрівом і тютюнові вироби зі зниженим вмістом тютюну (наприклад, снюс, жувальний тютюн). Молодь віддає перевагу електронним сигаретам, і поширеність цієї звички зростає [2, с. 8].

Електронні сигарети - це портативні електронні вироби, що складаються з картриджів для рідини, атомайзерів (випарників) і батарей з'єднаних послідовно. Вони використовуються як особисті інгалятори для випаровування рідких розчинів у аерозольний туман, імітуючи процес куріння. Пар має такий самий вигляд, як тютюновий дим. Вироби з електронних сигарет імітують форму та функції звичайних сигарет і також виготовляються у формі електронних сигарет [3, с. 10].

Електронні сигарети є не повною заміною звичайних сигарет, а заміною тютюнових виробів, особливо сигарет, сигар і люлькового тютюну. Однак цей електронний продукт має певні функції, важливі для курців.

На додаток до традиційних сигарет, альтернативні нікотинові пристрої широко рекламуються як більш ефективний і безпечний спосіб кинути палити. Через те, що електронні цигарки не містять стільки нікотину, альтернативні цигарки вважаються більш безпечними для здоров'я. [4, с. 12].

Електронні сигарети розроблені таким чином, щоб курці могли отримувати необхідну кількість нікотину без спалювання тютюну. Дослідження показують, що електронні сигарети доставляють більше нікотину, ніж традиційні цигарки, і мають менший вплив на здоров'я. З іншого боку, альтернативні сигарети можуть бути розумним методом зменшення впливу токсичних речовин. Однак, різниця між альтернативними та традиційними цигарками залежить лише від особистих даних про вплив. Крім того, нікотин, який викликає звикання, міститься в більшості електронних рідин. [5, с. 17].

Було проведено опитування серед студентів, хто користується електронними пристроями для визначення поширеності вживання електронних цигарок. Було використано анкетне опитування та статистичну обробку результатів. Студенти, віком від 18 до 22 року, взяли участь в опитування, яке проводилося через додаток Google Forms. Всі опитані були студентами Дніпровського державного університету імені Олеся Гончара, 100 хлопців і 100 дівчат (таблиця 1).

Серед опитуваних студентів 138 виявилися є активними курцями електронних цигарок, що становить 69% від загальної кількості. 52 студенти палять 2-3 рази на тиждень, що дорівнює 26% від кількості всіх опитаних. 10 респондентів палять 1-2 рази на тиждень, що дорівнює 5% усіх студентів (таблиця 2).

Таблиця 1

Віковий та статевий розподіл респондентів

Вік	Дівчата	Хлопці
17-18	16	19
18-19	22	31
19-20	34	15
20-21	28	35

Таблиця 2

Частота паління серед опитаних респондентів (%)

Частота	Кількість студентів	Відсоткове співвідношення
Кожен день	138	69%
Іноді (2-3 рази на тиждень)	52	26%
Не часто (1-2 рази на тиждень)	10	5%

Опитуваним студентам було запропоновано відповісти на наступні питання:

- Чи помітили ви фізичну залежність від електронних цигарок?
- Чи помітили ви погіршення дихальних функцій?
- Чи помітили ви проблеми з артеріальним тиском?
- Чи помітили ви підвищення рівня стресу?
- Чи помітили ви погіршення стану зубів, шкіри та волосся?

Результати опитування студентів дали наступні результати наведені в діаграмі, котра подана нижче (рис. 1).

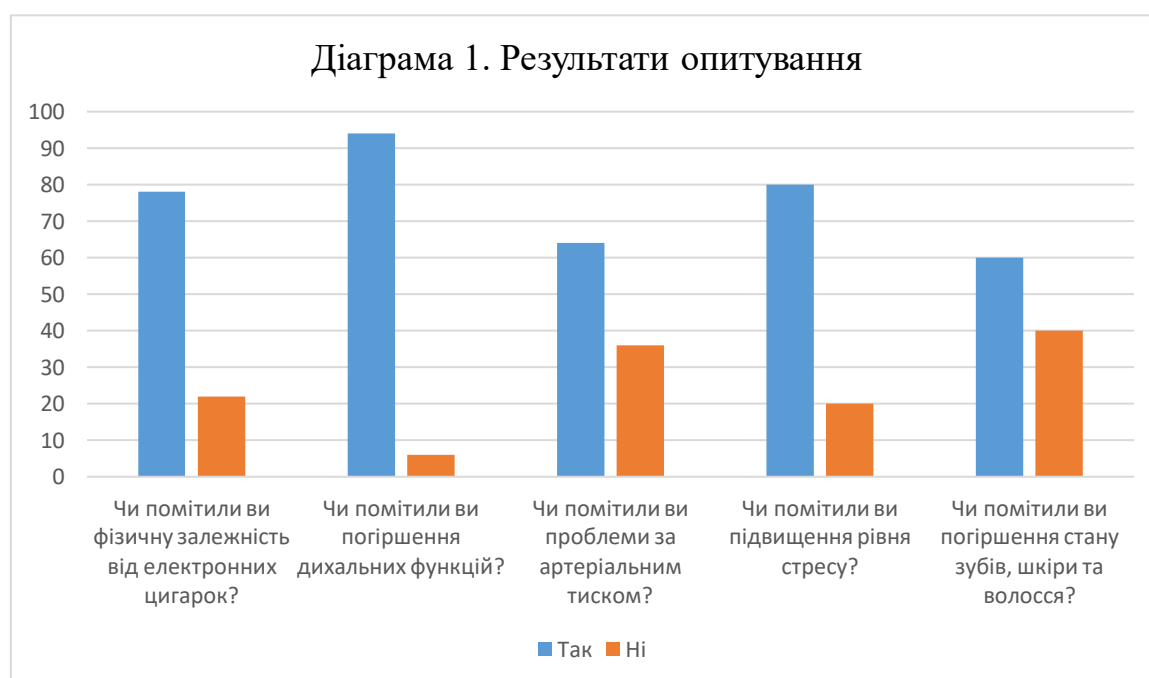


Рис. 1 Результати опитування щодо стану здоров'я

Альтернативні види сигарет містять нікотин, який створює сильну залежність. Дослідження показує, що у 78% студентів, які використовують електронні сигарети з нікотинном, виникає фізична залежність від нікотину

Інші види сигарет містять хімічні речовини, які можуть шкідливо впливати на легені. Це призвело до погіршення дихальної функції у 94% досліджуваних студентів.

Крім того, було виявлено вплив на серцево-судинну систему. Нікотин та інші хімічні речовини, присутні в електронних сигаретах, можуть підвищувати артеріальний тиск, що підвищує ризик серцево-судинних захворювань для студентів. 64% студентів, які курили, повідомили про проблеми з артеріальним тиском.

Наступний момент - вплив на мозок і психічне здоров'я. Альтернативні сигарети можуть вплинути на психічне здоров'я, зокрема, підвищити стрес і знизити концентрацію. Після того, як студенти почали використовувати електронні сигарети, 80% помітили значне зростання стресу та напруженості, що безпосередньо впливає на їхню академічну успішність.

Електронні нікотинові пристрої також впливають на зовнішній вигляд студентів, викликаючи фарбування шкіри та зубів, а також потенційний неприємний запах з рота. 60% студентів визнали, що куріння електронних сигарет призводить до погіршення шкіри, зубів і волосся.

Висновки. Згідно з дослідженнями, рівень куріння в усьому світі знижується. Однак альтернативи курінню, такі як електронні цигарки та інші менш шкідливі тютюнові вироби, стають все більш популярними. Хоча електронні сигарети рекламуються як безпечніший спосіб кинути палити, нікотин може призвести до фізичної залежності від сигарет.

Електронні цигарки шкідливі для здоров'я студентів. Негативними факторами є такі:

- пари, які виробляють електронні сигарети, можуть пошкодити легені та ускладнити дихання;
- різні види електронних сигарет можуть підвищити артеріальний тиск і ризик серцево-судинних захворювань;
- електронні сигарети можуть впливати на психічне здоров'я, спричиняючи стрес і погану концентрацію;
- у студентів-курців можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, проблеми з зубами, волоссям і шкірою, а також неприємний запах з рота.

Враховуючи це, важливо ретельно розглянути використання альтернативних сигарет і не сприяти поширенню електронних сигарет серед студентів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Bauld L, Angus K, de Andrade M. E-cigarette up take and marketing. A report commissioned by Public Health England. 2014. URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/311491/Ecigarette_uptake_and_marketing.pdf

2. В. Хоміцька, О. Підвальна, та О. Булейченко, «Стан проблеми тютюнопаління серед студентів перших курсів ЗВО», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), № 5 (150), с. 109-112, 2022.

3. І. М. Волошина, "Тютюнопаління vs сигарети: підміна гравців. Доказове лікування нікотинової залежності", Артеріальна гіпертензія, т. 13, № 1, 2020.

4. О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, та Д. М. Павлова, «Динаміка поширення куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді, яка навчається», Український соціум, № 4 (59), с. 21-41, 2016

5. Хворостінко, Т. Б., Григорян, О. В. (2019). Вплив електронних сигарет на організм і здоров'я населення в регіонах України (Doctoral dissertation, ХНМУ).

Т. А. Глоба

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

В. О. Баннік

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація: Дана робота присвячена вивченню впливу занять фізичним вихованням на зниження рівня стресу вищих навчальних закладів. У сучасному світі студенти перебувають у стані величезного психологічного та емоційного стресу, що може призвести до стресових реакцій та негативно вплинути на їх фізичне та психічне здоров'я. У статті аналізується роль фізичної активності в стресових ситуаціях і обговорюються наукові докази позитивного впливу регулярної фізичної активності на зниження стресу. Було висвітлено механізми, за допомогою яких фізична активність сприяє покращенню психічного стану, включаючи вивільнення ендорфінів і зниження рівня кортизолу (гормону стресу).

Ключові слова: студент, стрес, фізичні вправи, життя

Summary: This work is devoted to the study of the impact of physical education on reducing the stress level of adolescent students. In today's world, students are under enormous psychological and mental stress, which can lead to stress reactions and negatively affect their physical and mental health. This article analyzes the role of physical activity in stressful situations and provides further scientific evidence of the positive impact of physical activity on stress reduction. Mechanisms by which physical

activity improves mental health have been highlighted, including the release of endorphins and reductions in cortisol (the stress hormone).

Keywords: student, stress, exercise, life.

Актуальність. Психологічний стрес є серйозною проблемою для студентів університетів і може мати негативний вплив на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Пандемія COVID-19 та війна посилили психологічний стрес [4, с. 35].

Сучасні студенти часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через високе академічне та соціальне навантаження, іспити, проекти та інші вимоги вищої освіти. Стрес може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я студентів і призводити до розладів сну, тривоги, депресії та інших психологічних і фізичних захворювань.

Відомо, що фізичні вправи зменшують рівень стресу і покращують психічне здоров'я. Розуміння важливості цього має вирішальне значення для здоров'я і добробуту студентів. Вищі навчальні заклади мають можливість знизити рівень стресу студентів, впроваджуючи програми фізичного виховання та спорту [1, с. 34].

Мета дослідження: Визначити вплив фізичного виховання на рівень стресу студентів та якою мірою фізична активність сприяє зниженню рівня стресу студентів та покращенню їхнього психічного і фізичного здоров'я. Визначити фактори, що впливають на ефективність фізичної активності як засобу зниження стресу студентів. Підтримати та поширити науково обґрунтовані рекомендації для вищих навчальних закладів щодо впровадження програм фізичного виховання для зниження рівня стресу у студентів.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві дедалі більше значення надається інтелектуальній праці. Фізична праця відходить на другий план. Порівняння нинішнього покоління з кількома минулими поколіннями робить очевидним, що рівень фізичної активності поступово знижується. Ця нинішня ситуація дуже помітна [3, с. 24].

Світ не стоїть на місці, він систематично розвивається. Зростає цінність отримання більшої кількості знань. Потреба в якісній освіті, щоб здобувати якісну освіту, необхідно засвоїти великий обсяг інформації за обмежений проміжок часу. Навчання вимагає уваги, воно вимагає концентрації всіх когнітивних здібностей, включаючи увагу, пам'ять і мислення. Але цим справа не обмежується. Адже студентське життя супроводжується різними формами контролю знань, такими як тести, колоквіуми та іспити. Рівень стресу особливо високий у такі моменти.

Дистанційне навчання, страх перед війною та невизначеність у житті є новою реальністю для українських студентів є життєва невпевненість, яка робить і без того складне студентське життя ще складнішим.

Для визначення того, чи підвищився рівень стресу серед студентів останнім часом було використано анкетне опитування, а потім статистичну обробку результатів. Студенти віком від 18 до 21 року відповіли на питання через

додаток Google Form. Всі опитані були студентами Дніпровського державного університету імені Олеся Гончара (таблиця 1).

Серед опитуваних студентів 190 підтвердили, що рівень їхнього стресу за останній час помітно зріз, що становить 95% від загальної кількості (таблиця 2). Окрім цього, 160 студентів зазначили, що заняття з фізичного виховання, заняття в залі, стретчинг, йога та інші види фізичної діяльності допомагають їм зменшити рівень стресу та відновити свій організм (таблиця 3).

Численні дослідження, присвячені подоланню стресу, підкреслюють велику користь занять з фізичного виховання, що поєднує дихальні вправи, йогу, пілатес і медитацію для розв'язання проблеми підвищення рівня стресу серед здобувачів вищої освіти [2, с. 9].

Таблиця 1

Віковий та статевий розподіл респондентів

Вік, (років)	Дівчата	Хлопці
17-18	16	19
18-19	22	31
19-20	34	15
20-21	28	35

Таблиця 2

Визначення підвищення рівня стресу (%)

Чи відчуваєте ви підвищення рівня стресу останнім часом?	Кількість студентів	Відсоткове співвідношення
Так	190	95%
Ні	10	5%

Таблиця 3

Визначення підвищення рівня стресу (%)

Чи допомагають заняття з фізичного виховання та спорту зменшити рівень вашого стресу?	Кількість студентів	Відсоткове співвідношення
Так	160	80%
Ні	40	20%

Психічний стрес набагато серйозніший за фізичний, з яким легше впоратися, і вкрай негативно впливає на психіку студента, викликаючи емоційне вигорання, погану концентрацію уваги й, як наслідок, низьку академічну успішність і погані стосунки з друзями та сім'єю. Це також може призвести до ослаблення імунної системи, хронічної втоми та низки психосоматичних розладів.

Про користь фізичної культури свідчить той факт, що різні види фізичних вправ вивільняють гормон ендорфін, який робить людину щасливішою, заспокоює страхи, полегшує біль і допомагає впоратися зі сном. Це також знижує рівень кортизолу - гормону, основна роль якого полягає в адаптації людського

організму до умов навколишнього середовища. Загалом кортизол регулює рівень цукру в крові, захищає від інфекцій і підтримує нервову систему, але підвищений рівень цього гормону може призвести до ослаблення імунітету, втоми, безсоння, дратівливості та агресії. Надмірно високий рівень цього гормону протягом тривалого періоду часу може призвести до дуже серйозних захворювань, таких як діабет, безпліддя та гіпертонія. Тому дуже важливо регулювати рівень кортизолу за допомогою медитації, масажу, захисту від негативних думок і фізичних вправ.

Науковці та досвідчені викладачі фізичного виховання рекомендують студентам багато технік та вправ, що допомагають зняти моральне та емоційне напруження та усунути фізичне перевантаження [5, с. 29].

Найпростіше це зробити за допомогою дихальних вправ. Це комплекс вправ, які допомагають знизити емоційну напругу і подолати стресові ситуації за допомогою природного процесу ритмічного і «правильного» дихання. Дихальні вправи мають мало протипоказань (за винятком людей похилого віку з серцево-судинними захворюваннями, травмами хребта, черепно-мозковими травмами, внутрішньою кровотечею або підвищеною температурою) і можуть виконуватися в обмеженому і замкнутому просторі, що важливо для умов бойових дій, укриття і проживання в укритті.

Наступними найкращими варіантами є йога, медитація, розтяжка та пілатес. Як відомо, ці техніки поєднують фізичні вправи, засновані на різних позах, з медитацією для покращення фізичного та ментального контролю. Виконуючи ці фізичні та ментальні вправи, слід пам'ятати, що майже всі групи м'язів залучений одночасно і перебувають або в стані абсолютного напруження, або в стані абсолютного розслаблення.

Оскільки, кожна людина реагує на стрес по-різному, не існує єдиного рішення для управління стресом. Не існує єдиного методу, який працює для всіх і в кожній ситуації, натомість варто зосередитися на тому, що допомагає людині залишатися спокійною і зрівноваженою.

Висновки. У сучасному суспільстві спостерігається чіткий зсув цінності інтелектуальної праці порівняно з фізичною. Особливо нове покоління студентів є менш фізично активним, ніж попередні покоління. Це стає все більш очевидним і помітним у нашому суспільстві. Зростає важливість здобуття знань та освіти, що вимагає від студентів великого інформаційного та психологічного навантаження.

У цьому контексті студентське життя ускладнюється різними формами контролю знань, заліками та іспитами. Оскільки студентам доводиться засвоювати великий обсяг матеріалу, рівень стресу особливо високий під час заліково-екзаменаційних періодів. Інші фактори, які підвищують рівень стресу у студентів, включають дистанційне навчання, страх перед військовими подіями та загальну невизначеність сучасного життя.

Фізична активність і фізичні вправи можуть бути ефективним інструментом для зниження рівня стресу у студентів. Вони вивільняють ендорфіни, покращують настрій, сприяють розслабленню і допомагають знизити

рівень гормону стресу кортизолу. Однак важливо пам'ятати, що кожна людина реагує на стрес по-різному, і є багато способів впоратися зі стресом. Найкращі методи - це ті, які допомагають людині залишатися спокійною та зрівноваженою.

Це означає, що фізична активність і психологічна підготовка можуть бути ефективними інструментами, які допоможуть студентам подолати стрес. Важливо зосередитися на збалансованому підході до фізичного та психічного здоров'я, щоб досягти академічного успіху та покращити якість життя.

Численні дослідження з управління стресом підкреслили значні переваги занять з фізичного виховання, що поєднують дихальні вправи, йогу, пілатес і медитацію, для розв'язання проблеми підвищення рівня стресу серед студентів вищих навчальних закладів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297с.
2. Гірник Н. Особливості прояву депресивних розладів у студентів в умовах карантину. Психологія і особистість. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2(24); 2021. С. 7 – 14.
3. Гончаренко Л. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця: Державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, 3(45); 2018. С. 23 – 27.
4. Гребенюк І. (2019). Психологічні та соціальні аспекти депресії у студентів в умовах військового конфлікту: Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія Харків, 2019. С. 32 – 40.
5. Дашкевич О. (2020). Роль соціальної підтримки у запобіганні депресії серед студентів. Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Серія: Психологія, Київ: 2020. 64; С. 27 – 32.

Т. А. Глоба

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

В. Самарська

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

Анотація: Розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах закладах вищої освіти.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, фізичне виховання.

Abstract: The issue of physical education of students, obese patients, and special medical groups in higher education institutions is considered.

Key words: student, obesity, special medical group, physical education.

Актуальність. Згідно численних досліджень, тенденція до істотного зростання кількості студентів ЗВО, хворих на ожиріння, спостерігається з року в рік. Вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара показало, що їх кількість невпинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається зі зростанням курсу – на 1 % щороку.

Сучасні умови навчання у ЗВО, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя: недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1; 4].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищих освітніх установах, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1–4], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ЗВО. На основі наших спостережень та узагальнення наукової літератури по роботі у спеціальних медичних групах (далі СМГ) із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи: визначити основні чинники раціоналізації занять фізичним вихованням у СМГ студентів, хворих на ожиріння.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, аналогія, синтез, порівняння.

Результати досліджень. Оптимізація занять фізичним вихованням – це процес створення педагогічних умов, за яких зміст занять мають найбільший тренувальний ефект та відповідають реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [4].

Головна мета занять із фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, у СМГ – всіма формами, методами, засобами навчання привчати студентів до здорового способу життя, навчати їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення для позбавлення надлишкової ваги та пов'язаних із цим проблем у стані здоров'я і, в такий спосіб, сприяти досягненню головної мети занять у СМГ – переведенню студента в основну медичну групу з фізичного виховання. Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних

психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості [2; 4]. Особливості ожиріння визначаються його формою та ступенем. Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки в поєднанні із фізичними вправами [1–4]. В умовах навчання у ЗВО раціональне використання фізичних вправ, як методу забезпечення раціональної рухової активності студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для корекції порушень фізичного розвитку.

Згідно проведених досліджень, 90% студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10% – через наявність серйозних порушень в організмі. Фізичні вправи при ожирінні – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні цієї хвороби, перш за все шляхом позбавлення надлишкової маси тіла. В лікуванні ожиріння у студентів фізичне виховання розглядається як основний метод «боротьби» із цим захворюванням [5]. Можливість науково-обґрунтованого використання біологічної сутності засобів фізичного виховання, їх доступності та дешевизни, на відміну від медикаментозних засобів, у процесі позбавлення зайвої ваги, залежить тільки від адекватності, систематичності та фахової відповідальності викладача вузу по вибору засобів фізичної активності. Фізична культура у вузі є основним засобом забезпечення необхідного рівня фізичної активності, усунення даної патології, профілактики її виникнення та ведучим фактором відновлення та зміцнення здоров'я [1; 4].

Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, що заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Основними ознаками раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організм на заняттях фізичним вихованням не повинен перевищувати фізіологічні норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.
3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.
4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня параметрів психофізичного стану.
5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла.

Вказані ознаки є загальними при плануванні та організації занять із фізичного виховання у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення

оптимального оздоровчого результату. Водночас, слід чітко дотримуватись індивідуалізації курсу, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння на основі дозування навантаження. Підвищення якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у СМГ на основі використання різнопланових засобів. Обмеження науково-методичного матеріалу з цієї проблеми вказує на необхідність розробки нового підходу для її вирішення.

Для студентів СМГ (синдром метаболічного голоду), які хворі на ожиріння, основними завданнями буде зниження ваги, покращення фізичної форми та покращення здоров'я. Для цього доцільним було б виконання даних порад:

Таблиця 1

Рекомендований раціон харчування хворих на ожиріння

Пора дня	Страва	Енергетична цінність (ккал на 100 грамів)
Сніданок	Омлет із шпинатом	80 ккал
	Цільнозерновий хліб	250 ккал
	Фрукти (яблуко або груша)	52 ккал
Полуденок	Салат з курячим філе, свіжими овочами та оливковою олією	120 ккал
	Цільнозерновий хліб	250 ккал
Вечеря	Тушкована риба (лосось або тунець)	160 ккал
	Броколі або квасоля	34 ккал
	Коричневий рис або цільнозернова паста	130 ккал
Пізній перекус	Грецький йогурт з медом і горішками	150 ккал

Таблиця 2

Комплекс вправ для студентів з СМГ, хворих на ожиріння

День тижня	Аеробіка	Силові вправи	Гнучкість та розтяжка
Понеділок	30 хвилин ходьби	15 хвилин планку	10 хвилин розтяжки
Вівторок	20 хвилин бігу	3x10 прес-підйому	10 хвилин йоги
Середа	30 хвилин велосипеду	3x12 присідань	10 хвилин статичних розтяжок
Четвер	20 хвилин плавання	3x12 жим штанги	10 хвилин пілонга
П'ятниця	25 хвилин зумби	3x10 тяга штанги вгору	10 хвилин тай-чі
Субота	30 хвилин скакалки	3x12 віджимань	10 хвилин розтяжки
Неділя	Активний відпочинок	Відпочинок	10 хвилин йоги

Висновки. Основним методологічним чинники раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, у СМГ те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок позбавлення надлишкової маси тіла,

і в такий спосіб усунення вад у здоров'я. На основі вищесказаного розроблена науково обґрунтована методика оптимізації фізичної виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дає змогу: ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, спеціальних медичних груп ВНЗ; ввести позаакадемічні форми занять із фізичного виховання у період канікул та екзаменаційних сесій; проводити ефективну корекцію ваги, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів, і в такий спосіб сприяти досягненню основної мети занять – переведення студентів в основну медичну групу з фізичного виховання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 352 с.
2. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах. М.: «Вища школа», 1996. 255 с.
3. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей. Киев: «Здоровье», 1989. 99 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 502 с.
5. Матеріали сайту «Освіта». [Електронний ресурс]. <http://education-ua.org/ua/articles/930-akademichna-dobrochesnist-mifichna-kontseptsiya-chi-dievij-instrument-zabezpechennya-yakosti-vishchoji-osviti>

О. О. Горпинич

доцент, канд. наук з фізичного виховання та спорту

А. О. Біленко

студентка біолого-екологічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНИЙ СИЛОВИЙ ТРЕНІНГ: ТРЕНУВАННЯ TRX

Анотація. У даній статті досліджено характеристику TRX, основні вправи, застосовуване обладнання, вплив на організм, рекомендації та протипоказання цієї методики тренування.

Ключові слова: силовий тренінг, здоров'я, фітнес, TRX-петлі, координація.

Summary: This article presents the characteristics, features of TRN training, basic exercises, equipment used, effects on the body, recommendations and contraindications of this training technique.

Key words: strength training, health, fitness, TRN loops, coordination.

Актуальність. Сучасні люди дедалі менше присвячують свій час фізичним навантаженням, карантин та інші події стали додатковим ударом для підтримання фізичної активності і додали стресу, що навіть люди, які любили ходити до спортзалів, припинили підтримувати свій фізичний стан. У інших людей, немає можливості сходити куди-небудь також до спортзалу і невеликих

тренувань замало. TRX ідеально підходить для набирання м'язової маси, адже в ході тренування працюють усі групи м'язів, при цьому використовується власна маса тіла.

Мета дослідження. Довести ефективність тренувань TRX для всіх типів фізичної підготовки в різних умовах.

Завдання.

1. Проаналізувати особливості тренувань для різних фізичних станів.
2. Розглянути протипоказання та рекомендації методики.
3. Ознайомитися з техніками виконання вправ.

Результати дослідження. Проаналізовано особливості тренування сучасного силового тренінгу. Тренування легко вписуються в звичний графік людини. Займатися TRX можливо людям які мають проблеми зі здоров'ям і навіть вагітним, але це зовсім інший комплекс вправ. Почати заняття можливо тільки після рекомендації лікаря і домовленості з тренером. Якщо у людини нема спортивного досвіду, слід починати з найпростіших вправ, які не викликають ні підвищеного тиску, ні сильної зміни серцебиття. За бажанням можливо займатися дома та в спортзалі. І це не дивно, фітнес – індустрія не стоїть на місці. Отже, що ж таке тренування TRX, в чому їх переваги та особливості, а також як можна займатися з петлями TRX в домашніх умовах.

TRX – це вид спортивного обладнання для занять із вагою власного тіла. Він має дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті. Тренування з петлями TRX це не просто багатофункціональний тренажер, це ціла тренувальна система, яка набула популярності у всьому світі.

Петлі для функціонального тренінгу сприяють розвитку всіх групи м'язів, поєднуючи в єдине ціле стабільність, рухливість, силу і гнучкість – те, що потрібно нам усім у повсякденному житті [5].

Кріплення обладнання можливо закріплювати на турніки; на гачки боксерських мішків; на будь-які стовпи; на гілки дерев; на будь-які двері (за допомогою спеціального анкера) [4].

Завдяки малій вазі (менш ніж за 1 кг) і компактності тренажера, TRX завжди можна взяти із собою, щоб не переривати графік тренувань. Тренування з петлями можуть включати в себе вправи на розтяжку, силові вправи, функціональні, а оскільки вони зовсім не навантажують хребет, багатьом рекомендують ці заняття для реабілітації після травм [3].

Тренування з TRX мають ряд особливостей:

- *Універсальність.* З TRX можна опрацювати всі групи м'язів та займатися на різних локаціях.
- *Економія часу.* Комплекс тренувань проходить на одному місці, таким чином не потрібно витратити час на переміщення з одного тренажера на інший.
- *Варіативність кутів тіла.* Тренуючись під різними кутами, можливо збільшувати навантаження і прокачувати різні області м'язів.
- *Координація.* За допомогою TRX можливо розвинути баланс, гнучкість та координацію.

Тренажер вимагає правильної техніки виконання вправ. Для занять із ТРХ існують певні стандарти: висота строп, кут нахилу тіла та ін. Тому навіть при незначних змінах цих параметрів змінюється й техніка виконання. Неправильне виконання вправ може призвести до травм та відсутності результату. Тренер допоможе правильно підібрати навантаження, пояснить та покаже техніку виконання вправ та їх різновиди. Особам, які тільки ознайомлюються з ТРХ, рекомендується починати заняття з віджимання, планки, присідання, вправ для преса, підтягування на вазі й випадів уперед, вони допоможуть поступово увійти в режим, а також прокачають м'язи кора, грудей, спини, рук, та ніг [8 с. 35 – 39].

Перш ніж приступити до основної частини, необхідно зробити легку розминку із суглобової гімнастики та вправ із власною вагою (присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін, випадів, різні махи та обертання). Якщо ваше тіло звикло до навантаження, кількість повторень та підходів з кожним тижнем рекомендовано змінювати:

- 1 тиждень: 3 підходи з 8 повторювань;
- 2 тиждень: 3 підходи з 10 повторювань;
- 3 тиждень: 4 підходи з 10 повторювань;
- 4 тиждень: 4 підходи з 12 повторень.

Приклад тренування яке складається з наступних вправ:

Присідання: В.п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті на рівні поясу. 1 - присід. 2 – в.п. 3-4 - те саме. Дозування: 10 разів. ОМВ: Спина пряма.

Сідничий місток: В.п. – упор на руки вздовж тулуба. 1 – піднімання тулуба. 2 – в.п. 3-4 – те саме. Дозування: 30 секунд [3, с. 57 – 59].

Тяга до грудей: В.п. – основна стійка, лікті зігнуті на рівні плечей. 1 – розгинання рук 2 – в.п. 3-4 – те саме. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Віджимання стоячи: В.п. – упор на ручки петель, під кутом. 1 – згинання рук на вдих. 2 – в.п. розігнути на видиху. 3-4 – те саме. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

У-розведення: В.п. – основна стійка. 1 – нахил вперед, лікті зігнуті на рівні плечей. 2 – в.п. 3-4 – те саме. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Планка (ноги в петлях): В.п. – упор лежачи на ліктях. 1 – тримати в.п. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Випади в петлях: В.п. – стійка на лівій нозі, права нога у петлі. 1 – присід, бедро і голінь на одній прямій. 2 – в.п. 3 – стійка на правій нозі, ліва нога у петлі. 4 – присід, бедро і голінь на одній прямій. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Піднос колін у планці: В.п. – ноги в петлі, опір на лікті. 1 – згинання правої ноги до корпусу. 3 – в.п. 4 – згинання лівої ноги до корпусу. 5 – в.п. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Випрямлення рук у планці: В.п. – ноги в петлі, опір на лікті. 1 – розгинання правої руки, опір на ліву. 2 – опор на долоні. 3 – згинання та опір правої руки, розгинання лівої руки. 4-5 – те саме. Дозування: 30 секунд.

Випади вперед з петлями: В.п. – основна стійка, руки витягнуті вперед з петлями. 1 – випад вперед на праву ногу, руки вверх. 2 – в.п. 3 – випад вперед лівою ногою, руки вверх. 4 – в.п. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Переكاتи: В.п. – руки на рівні грудей, опір на праву ногу, ліва витягнута в сторону. 1 – перекаат на ліву сторону. 2 – в.п. 3-4 – те саме. Дозування: 30 секунд. ОМВ: спина пряма.

Головна функція ТРХ – це розвиток витривалості, а це означає, що він показаний навіть людям з астмою, - це розвиватиме їх легкі, і власне, витривалість. Можна займатися з будь-якою патологією, проте для кожного діагнозу. Буде свій певний набір вправ. Варто пам'ятати, що не всі види спорту та фізичних навантажень сприяють схуднення. Те саме стосується і ТРХ. Зрозуміло, з ним теж можна схуднути: ваші цілі визначають формат тренування, тобто, при необхідності, можна скласти схудливий комплекс вправ. Підвісна система чудово покращує вашу кординацію. Зміцнює хребет, покращує поставу та роботу серцево-судинної системи вашого організму, розриває еластичних зв'язок та сухожилля [6].

Рекомендації до тренувань зі ТРХ:

- Дітям. Для створення фундаменту ОФП та зміцнення м'язів-стабілізаторів.
- Для людей які тренуються вдома, або у будь-яких обмежених умовах. Для заняття на петлях вам знадобиться простір і свій зріст.
- Для спортсменів, які бажають внести різноматність у тренувальний процес. Петлі застосовуються в силовому, координаційному та кардіотренінгу.
- Для людей, яким небажане компресійне навантаження на хребет, коліна та гомілки.

Протипоказання. Серед хвороб, при яких не варто займатися даним видом спортивної підготовки: вагітність та період протягом 2 місяців після народження дитини. Епілепсія. Загострення хронічних захворювань. Порушення роботи вестибулярного апарату. Коронарний синдром. Серйозні травми хребта. Також після операцій має пройти значний час, щоб розпочати роботу над м'язами. Робити це рекомендується лише після консультації з лікарем [2].

Система ТРХ була розроблена офіцером військово-морських сил США Ренді Хетріком у 1997 році. Він регулярно тренувався, підбираючи нові методики. Після служби на флоті він вирішив змінити свою професію. У 2001 році Хетрік отримав ступінь магістра бізнес-адміністрування і зробив першу версію сучасних петель ТРХ. Нове спортивне спорядження одразу набуло популярності. Вже у 2006 році розробка Хетріка вийшла на світовий ринок. А у 2007 була застосована у тренуваннях американських військових.

Висновки. Проаналізовано, що при самостійному виконанні фізичних вправ слід враховувати свій фізичний стан та проконсультуватися з лікарем. Визначено, займатися ТРХ можна людям із проблемами зі здоров'ям і навіть вагітним. Досліджено, що регулярні виконання тренувань вдома або у фітнес-залі впливають не лише на фізичний стан людини, а й на моральний. Доведено, петлі ТРХ дуже компактні та дають змогу займатися у будь-яких умовах і у будь-

якому фізичному стані, бажано перед тренуванням провести розминку щоб підготувати тіло до навантаження. Тренування з петлями включають в себе вправи на розтяжку, оскільки не навантажують хребет, багатьом рекомендують ці заняття для реабілітації після травм.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Сокруг В. М. Ортопедична спортивна медицина. Принципи та практика. Підручник для студентів і лікарів. Донецьк: Вид-во Каштан, 2013. С. 4 – 8.
2. Овчарова Н.А. Форми, методики та засоби фізичного виховання студентів спеціального медичної групи. Методичний посібник. – Біла церква, 2017. С. 57 – 59.
3. Іссурін В.Н., Єссіс М.А. Блокова періодизація: прорив у спортивному тренуванні. Остаточні концепції спортсмена. 2008 [Електронний ресурс] URL: https://alexus.com.ua/princip-cikluvannya-navantazhen-periodizaciya-trenuvan/#google_vignette
4. Ломбарді І. Н., Паттесон В.А. Початок тренування з вагою. [Електронний ресурс] URL: <https://uan.koshachek.com/articles/teorija-fiziologichnih-vprav-ta-zastosuvannja-do.html>
5. Саймон Ю.Р., Шустер М.В. Нова енциклопедія сучасного бодібілдингу. [Електронний ресурс] <https://uan.koshachek.com/articles/velika-kniga-z-bodibildingu-a.html>

О. О. Горпинич

доцент, канд. наук з фізичного виховання та спорту

М. С. Тесленко

студентка біолого-екологічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПОПУЛЯРНІСТЬ ТА ДОСТУПНІСТЬ ЗАНЯТЬ СЕРЕД МОЛОДІ ДЖАМПІНГ АЕРОБІКОЮ

Анотація: У статті проаналізовано проблеми фізичного розвитку молоді. Важливе місце у вирішенні цього припадає на урізноманітнення змісту програм фізичного виховання та пошук новітнього й ефективного різноманіття аеробних практик та його використання, яке може відповідати інтересам молоді і мати більший вплив на них.

Ключові слова: фізична активність, молодь, аеробіка, студенти.

Summary: to solve the problem of physical development of young people, it is important to diversify the content of physical education programs and to find the latest and most effective variety of aerobic practices and their use, which can correspond to the interests of young people and have a greater impact on them.

Key words: physical activity, young people, aerobics, students.

Актуальність. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності. Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аеробікою серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

Мета дослідження: огляд та аналіз науково-методичної літератури щодо можливості та доступності занять джампінг-аеробікою та оздоровчим фітнесом серед молоді та студентів.

Виклад основного матеріалу. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів конкретизується у сучасних фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю. Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [2].

Особливий пріоритет і потенціал нових видів фітнес-програм, особливо аеробного типу, забезпечується дотриманням наступних принципів: наявність оздоровчого ефекту, обумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм; активне впровадження інноваційних засобів і методів досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів [3].

На сьогодні ефективність аеробіки загальноновизнана. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребою організму в кисні та його доставкою. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями, які можна охарактеризувати наступним чином:

– загальний об'єм крові зростає настільки, що покращується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє більшу витривалість при напруженому фізичному навантаженні;

– об'єм легенів підвищується, а деякі дослідження пов'язують зростання об'єму легенів з більш високим подовженням життя;

- серцевий м'яз укріплюється, краще забезпечується кров'ю;
- підвищується вміст ліпопротеїнів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ліпопротеїнів високої щільності знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- укріплюється кісткова система;
- аеробіка допомагає подолати фізичні та емоційні стреси;
- підвищується працездатність.

Джампінг аеробіка – реальний шлях до схуднення або підтримання маси тіла у нормі [4]. За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я молодого покоління в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. Аналіз факторів, що сприяють виникненню різних патологічних станів у молодих людей, захворюваність молоді пов'язані з недостатнім рівнем фізичного виховання, низькими медичними стандартами, загальним перевантаженням у навчанні, нераціональним харчуванням та недостатньою фізичною активністю, які впливають на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів [5].

Спираючись на численні дані літературних джерел, були виявлені існуючі протиріччя між сучасною тенденцією до зниження рівня розвитку фізичних здібностей і рівня функціонального стану молоді та зростаючим рівнем сучасних вимог у соціальній та економічній сферах їхнього життя, з одного боку: а з іншого – між високим ефективним потенціалом впливу засобів аеробіки та недостатнім дослідженням і впровадженням інноваційних методик розвитку фізичних здібностей на заняттях з аеробіки в освітній процес студентів вищих навчальних закладів [1].

За останні роки було проведено багато досліджень, спрямованих на вдосконалення змісту та методів фізичної освіти. Вчені відзначають, що оптимальної користі для здоров'я можна досягти, якщо виконувати не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, що відповідають стану здоров'я. Тому для підвищення ефективності фізичної активності необхідно враховувати морфологічні та функціональні особливості молоді і застосовувати нові тенденції та методики, які максимально підвищують їхню мотивацію.

Висновки. Таким чином, на жаль, за останні роки кардинальних змін у вирішенні проблеми щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді в Україні не здійснено. Як свідчать результати наукових досліджень, які представлені у фаховій літературі, ефективність традиційних занять з фізичного виховання дуже низька, не захоплює молодь і як результат, не впливає на збереження їхнього здоров'я. Таким чином можна дійти до висновку, що впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, в особливості практик джампінг аеробіки які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи майбутньої самостійної оздоровчої діяльності дають можливість міцного підґрунтя для оздоровлення української молоді.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія– Суми: Вид. Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. – 256с.
2. Істомін А.Г., Шандренко М.В., Нікітін М.Г., Почерніна Є.В., Селіванов О.В., Ленська О.В. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: методичні вказівки для студентів медиків 1-2 курсів. – Харків: ХНМУ, 2013. – С. 8 – 10.
3. Маракушин А.І., Мкртічан О.А. Сучасні оздоровчі фітнес технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип.10(80). 2016. – 64 с.
4. Пятницька Д.В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02, Харків, 2017.– 30 с.
5. Підковенко М.С. Особливості проведення аеробіки на уроках фізичної культури: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр».–Херсон: ХДУ, 2021.– 56 с.

Е. Й. Гриценко

*викладач вищої категорії, викладач фізичного виховання
Дніпровський фаховий педагогічний коледж
комунального закладу вищої освіти*

"Дніпровська академія неперервної освіти" Дніпропетровської обласної ради

Т. О. Федчун

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ЗА УМОВ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

Анотація: У статті розглядаються проблеми фізичного виховання у вищій освіті в сучасних умовах. Автори пропонують методи та засоби, відповідні до європейської інтеграції, та надають рекомендації для поетапного переходу покращеної організації занять з фізичного виховання. Це спрямовано на підвищення рухової активності фізичного розвитку молоді для підтримання високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Ключові слова: європейська інтеграція, фізична культура, фізичне виховання, сучасні тенденції, освіта, навчання, молодь.

Annotation: The article deals with the problems of physical education in higher education in modern conditions. The authors propose methods and tools that are

consistent with European integration and provide recommendations for a gradual transition to improved organisation of physical education classes. This is aimed at increasing the physical activity of young people's physical development to maintain a high level of health and fitness.

Key words: european integration, physical culture, physical education, modern trends, education, study, young people.

Актуальність. На сьогодні процес європейської інтеграції стає більш актуальним. Спостерігається зростання потреби в адаптації різних сфер суспільства до вимог і стандартів, які встановлюють Європейську конвенцію. Однією з таких сфер є освітній процес, який в Україні трансформується та модернізується, інтегруючи європейський досвід та стандарти в систему вищої школи.

Наша країна розвиває нові стратегії та підходи для інтеграції в європейське співтовариство, оновлюючи освітню сферу до стандартів та вимог Європи. Одночасно з цим працюючи над практичним впровадженням сучасних освітніх ініціатив.

Згідно з міжнародним документом «Політика досягнення здоров'я для всіх у XXI ст.», прийнятим у 1998 р., всі без виключення держави-члени Європейського бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я повинні здійснювати політику реформування та модернізації програм фізичного виховання, створювати нормативно-правову та освітню бази [1, с. 10].

Що стосуються проблеми формування здорового способу життя населення, зокрема молоді, також необхідно створювати сприятливі умови для установки на здоровий спосіб життя серед сучасної молоді на державному, регіональному та місцевому рівнях. На жаль, на даному етапі державна підтримка спорту органами влади не є достатньою: відбувається його професіоналізація, а заклади вищої освіти вимушені самі оптимізувати підготовку майбутніх спеціалістів-викладачів, шукати нові шляхи актуалізації та популяризації серед студентської молоді культури спорту [3, с. 73].

У 1992 р. Радою Європою прийняті нові законодавчі акти у сфері фізичної культури й спорту, а саме: Європейська хартія «Спорт для всіх» і «Кодекс спортивної етики». Цими документами були закладені принципи демократії, дотримання прав людини та етичні принципи у сфері фізичної культури та спорту [2, с. 46].

Духовний та фізичний розвиток особистості – одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Проблема взаємозв'язку між духовною та фізичною культурами знайшла відображення в працях Г. П. Грибан, Л. В. Лаврова, Н. Г. Сидорчук та інші.

Розробкою теорії побудови методичних систем фізичної культури в різних країнах Європи займалися Н. В. Москаленко, А. В. Сват'єв, О. Жданова, Л. Чеховська, А. Фляк та інші.

Мета дослідження: виявити актуальні проблеми розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України та запропонувати перспективу їх вирішення.

Отримані результати дослідження. У сучасних умовах, коли Україна інтегрується в європейську систему вищої освіти, виникає проблема реформування та вдосконалення освітньої системи в нашій країні.

Політичні та соціально-економічні зміни, що відбулися і продовжують відбуватися в Україні та у світі, вимагають істотної реструктуризації системи фізичної культури та освіти, яка має забезпечити кожного здобувача вищої освіти реальними умовами духовного і фізичного розвитку [3, с. 72].

За останні роки в Україні спостерігається загальне зниження здоров'я, що відображається у зниженні готовності студентської молоді.

Головною з причин незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану їх здоров'я є суттєве зниження рухової активності. Проблема дослідження стану фізичного здоров'я і підготовленості здобувачів вищої освіти полягає у виробленні шляхів та методів моніторингу, а в перспективі – удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні [1, с. 9].

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Зрозуміло, що здорова людина більш активна, мобільна, життєспроможна. Сучасне покоління здебільшого гіподинамічне. Молоді люди все частіше й більш масово страждають на ожиріння, захворювання серцево-судинної системи (гіпертонія, ВСД); м'язової системи (сколіози, лордоз, кіфози, артрози), захворювання дихальної системи (бронхіти, тонзиліти, ларингіти, фарингіти, запалення легень) [5, с. 23]. Тому зараз є перегляд та оновлення розуміння важливості розвитку фізичної культури серед молоді.

У сучасному євро-інтегрованому суспільстві значна увага приділяється вихованню в людях свідомого позитивного ставлення до фізичної активності, фізичного розвитку особистості. В свою чергу, навчально-виховний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти повинен безпосередньо впливати на орієнтацію та установку на дотримання здорового активного способу життя; формувати в студентській молоді позитивних духовних і фізичних якостей [5, с. 25].

Отже, серед багатьох актуальних проблем можемо виокремити, на нашу думку, такі найосновніші:

- 1) втрата інтересу до занять фізичною культурою;
- 2) недосконалість нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує кліматичні, регіональні особливості тощо;
- 3) набуття, а після закінчення навчання у ЗВО поступова втрата набутих навичок, підготовленості з фізичної культури.

При вступі до закладів вищої освіти визначено, що третина абітурієнтів має проблеми зі здоров'ям. Ми вважаємо, що ця ситуація обумовлена збільшенням захопленням молодих людей роботою за комп'ютерами та іншими гаджетами, що призводить до зниження рівня їхньої фізичної активності. Один із деяких рішень для подолання цього дефіциту рухової активності призводить до підвищення рівня фізичної освіти, пошуку нових методів навчання та впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. Такий підхід до

покращення загального стану здоров'я здобувачів вищої освіти та підвищення рівня рухової активності.

Загальними вимогами у процесі сучасного фізичного виховання молоді є:

- зробити студентів співучасниками, а не пасивними глядачами, навчально-виховного процесу;
- підготувати студентську молодь не стільки до складання перехідних нормативів, а скільки до збереження настанови на використання фізичної та рухової активності та ведення ЗСЖ протягом подальшого «дорослого» життя.

Сучасний підхід до організації занять фізичною культурою стає дедалі більш актуальним, відповідно до В. В. Приходько, спроба «не тільки наздогнати, навіть випередити» європейський освітній стандарт завершується простим і малоефективним «копіюванням» західних підходів, які непридатні для нашої національної системи фізичного виховання молоді у закладах вищої освіти. Таким чином, важливо розглядати й адаптувати закордонні ідеї до вітчизняних умов, враховуючи особливості нашої системи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти [4, с. 34].

Багато закладів вищої освіти нашої країни активно розвивають систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Однією з важливих практик є надання індивідуального підходу здобувачам вищої освіти у процесі навчання та виконання фізичних вправ. Підхід забезпечує врахування особистих потреб і можливостей цього кожного здобувача вищої освіти, орієнтованість на його фізичний стан та ціль, яку він ставить перед собою у сферу фізичного розвитку.

Замість масових занять, де всі здобувачі вищої освіти виконують однакові вправи, індивідуалізація дозволяє студентській молоді вибирати вправи та завдання, які найкраще відповідають їхнім потребам та інтересам. Викладачі спільно зі здобувачами вищої освіти мають досягти найкращих результатів у фізичній підготовці та підтримувати його здоров'я.

Індивідуальний підхід до фізичного виховання сприяє не тільки вдосконаленню фізичної підготовки студентської молоді, але й формує у них відповідальність за власне здоров'я і розвиток. Такий підхід сприяє розвитку у молоді здорового способу життя, використовуючи їх власні можливості та вибираючи найбільш відповідні для них види фізичної активності.

Висновки. На основі аналізу сучасних методик фізичного виховання можна зробити висновок, що найбільш ефективним рішенням для модернізації освіти та фізичної культури в Україні є поетапне використання європейського досвіду в галузі фізичної культури молоді. Це передбачає поступовій адаптації західноєвропейських моделей до культурних, національних та інших особливостей нашої системи освіти. Результати дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення організаційно-змістовних аспектів фізичного виховання у вищій освіті України, а також розгляд головних завдань та принципів функціонування цього, а також вивчення впливу досвіду системи європейських країн на українську систему фізичного виховання.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2004. № 4. С. 8 – 11.
2. Пиріг Л. Охорона здоров'я в Україні як складова державотворення. К., 2001. С. 44 – 52.
3. Попов В., Попов М., Жеванов В. Организация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе в современных общественно-экономических условиях. *Вісник Донбаської нац. академії будівництва і архітектури*. Вип. 2013 (2). С. 72 – 76.
4. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського виховання. *Теорія і практика фіз. виховання*. К., 2004. № 2. С. 31 – 36.
5. Радиш Я. Ф. Державне управління охороною здоров'я в Україні: генезис, проблеми та шляхи реформування. К., 2001. С. 23 – 28.

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

О. О. Демченко

завідувачка навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання та спорту

К. А. Гавриленко

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Стаття присвячена аналізу ролі фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури в забезпеченні здоров'я та покращенні якості життя населення. Дослідження висвітлює актуальні питання та інноваційні підходи у сфері фізичної реабілітації та фізичного виховання, що допомагають подолати сучасні виклики, такі як стрес, захворювання та недостатність рухової активності. Ключові аспекти цієї теми важливі для підвищення загального стану здоров'я та покращення фізичного розвитку населення.

Ключові слова: фізична терапія, ерготерапія, фізична культура, здоров'я, реабілітація.

Summary. This article explores the role of physical therapy, occupational therapy, and therapeutic physical culture in promoting health and improving the quality of life for the population. The research highlights current issues and innovative approaches in the field of physical rehabilitation and physical education, which help address contemporary challenges such as stress, illnesses, and inactivity. Key aspects of this topic are crucial for enhancing overall health and physical development of the population.

Key words: physical therapy, occupational therapy, physical culture, health, rehabilitation.

Актуальність дослідження напрямків реабілітації полягає в тому, що українське суспільство стикається з численними викликами, такими як підвищена залежність від ліків, пандемія хвороб, збільшення негативних наслідків показників низької рухової активності серед населення. Подолання цих проблем вимагає розробки та впровадження ефективних методів фізичної реабілітації, які б дозволили підтримувати здоров'я та покращувати якість життя наших громадян.

Найважливішим завданням є розробка і впровадження інноваційних методів фізичної терапії та ерготерапії, а також поширення знань про оздоровчу фізичну культуру серед населення. Зростаюча увага до цих галузей в Україні сприяє покращенню якості медичного обслуговування та підвищенню рівня фізичного розвитку нації.

Ця тема має велике значення для розвитку не лише медицини та фізичної культури, а й для всього суспільства, оскільки здоров'я громадян є фундаментальним ресурсом для ефективного функціонування країни. Розуміння та впровадження сучасних методів фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури може сприяти підвищенню якості життя та продовженню активної та здорової діяльності громадян у всіх сферах життя.

В Україні дослідженнями у галузі фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури займаються такі науковці, як Олександр Сікорський, Олександр Задорожній, Людмила Сікорська, Олександр Бойко, Ірина Клімчук [4, с. 7].

Ці науковці зробили значний внесок у розвиток цих галузей. Зокрема, вони розробили нові методи фізичної терапії та ерготерапії, які є ефективними для лікування та реабілітації людей з обмеженими можливостями руху. Вони також розробили програми оздоровчої фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я та попередженню захворювань.

Фізична терапія, також відома як фізіотерапія, – це галузь медицини, яка використовує фізичні методи лікування для відновлення, збереження та покращення функцій рухового апарату та загального фізичного стану пацієнтів. Фізична терапія включає в себе різні методи, такі як фізичні вправи, масаж, електростимуляцію, термічні процедури та інші техніки, спрямовані на зменшення болю, поліпшення рухливості та відновлення оптимального фізичного функціонування. Метою фізичної терапії є покращення якості життя та забезпечення оптимального рівня самостійності пацієнтів [4, с. 52].

Сутність фізичної терапії полягає в тому, щоб використовувати фізичні методи та техніки для поліпшення функцій рухового апарату та загального стану пацієнта. Це досягається за допомогою спеціально розроблених фізичних вправ, масажу, фізіотерапії, термічних процедур та інших технік, які спрямовані на здоров'я.

Фізична терапія включає в себе різноманітні методи та техніки. Серед яких спеціально розроблені вправи для зміцнення м'язів, покращення рухливості та покращення функцій суглобів, застосування різних методів масажу для розслаблення м'язів, поліпшення циркуляції крові та зменшення болю.

Використання фізичних факторів, таких як тепло, холод, ультразвук, для лікування та реабілітації; використання опорних пристосувань для відновлення рухливості та зміцнення м'язів; навчання правильному руховому виконанню, пацієнтів навчають правильним методам виконання рухів та позицій для запобігання подальших травм [3].

Великого значення набуває застосування фізичної терапії в різних сферах сучасної медицини. Фізична терапія використовується для відновлення функцій після травм, таких як переломи кісток чи травмування сухожилля. Вона може допомогти зменшити біль та покращити функції у випадках, де пацієнти стикаються з хронічними болями. Фізична терапія ефективно використовується для лікування захворювань суглобів, таких як артрит, а також у відновленні після хірургічних втручань на хребті. Після операцій чи медичних процедур, фізична терапія сприяє відновленню функцій та мобільності. У спортивній медицині вона використовується для попередження та лікування травм, а також для поліпшення фізичної підготовки спортсменів [2, с. 14].

Основними завданнями ерготерапії є активна реабілітація, спрямована на розвиток та відновлення функціональних навичок у пацієнтів з фізичними, когнітивними та емоційними обмеженнями. Ерготерапевти працюють з пацієнтами над покращенням їхньої здатності виконувати повсякденні дії, такі як одягання, годування, гігієнічні процедури, та інші функції, які необхідні для самостійного життя. Вони використовують адаптивні техніки, спеціальні прилади та розробляють індивідуальні плани для пацієнтів, з метою покращення якості життя та підвищення рівня самостійності.

Останній час в наслідок воєнного стану та бойових дій, в Україні відбувається підготовка військових ерготерапевтів. Досвід воєнних конфліктів свідчить, що їх неминучим наслідком є велика кількість поранених та травмованих осіб. Найбільшу частку в структурі поранень військових складають поранення кінцівок 52% [3]. Досить значна частка бойових ушкоджень припадає на поранення голови (16,8%) та вогнепальні поранення м'яких тканин множинних ділянок тіла (14,8%). Окрім того, встановлено, що одним із негативних наслідків участі військовослужбовця у воєнному конфлікті є поява ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що проявляються порушенням сну, емоційною нестійкістю, дратівливістю, підвищеною емоційністю, нездатністю розслабитись, поганою концентрацією уваги, погіршенням пам'яті, замкнутістю, байдужістю, пригніченим настроєм. [5, с. 28].

Для кожного пацієнта ерготерапевт розробляє індивідуальну програму. Її головною метою є сприяння повноцінному функціонуванню пацієнта, що збільшує його незалежність та самооцінку. Окрім відновлення фізичних навичок, ерготерапевт сприяє покращенню емоційного та психосоціального благополуччя пацієнта, допомагає людині повернутися до нормального укладу життя, знайти роботу, повернутися в соціум, незважаючи на ті обмеження, які накладає на неї хвороба. Роль ерготерапевтів у реабілітації та поліпшенні якості життя пацієнтів є надзвичайно важливою та цінною. Фахівці реабілітологи спеціалізуються у використанні фізичних та психологічних методів для допомоги особам з

фізичними, когнітивними та емоційними обмеженнями у покращенні функціонального стану та підвищенні якості життя постраждалих [3].

Ерготерапевтичне забезпечення полягає у наданні психологічної підтримки пацієнтам, допомагаючи їм справлятися з емоційними труднощами, пов'язаними з фізичними обмеженнями. Вони вчать хворих використовувати адаптивні техніки та пристосування, що полегшують їхню життєдіяльність та дозволяють бути більш самостійними [5, с. 175].

Розглянемо розділ оздоровчої фізичної культури, як системи фізичних вправ та активностей, яка сприяє збереженню та поліпшенню загального здоров'я людини. Її метою є підтримка фізичної активності, збереження нормального вагового стану, покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також психічного стану. Оздоровча фізична культура може включати в себе різні види фізичних вправ, такі як біг, ходьба, плавання, велосипед, фітнес-заняття, йогу та багато інших. Важливість регулярності та систематичності фізичних занять в оздоровчій фізичній культурі полягає в тому, що вони допомагають у збереженні та покращенні фізичного здоров'я, зменшують ризик розвитку різних захворювань та сприяють загальному зміцненню [2].

Оздоровча фізична культура включає в себе різноманітні види фізичних вправ, включаючи аеробні вправи, силові тренування, розтяжку та релаксаційні техніки. Ці вправи сприяють підвищенню функціональності організму, зміцненню імунної системи, зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання, та поліпшують загальний стан здоров'я.

Додатково, оздоровча фізична культура відіграє важливу роль у психічному здоров'ї, оскільки фізична активність впливає на вивільнення ендорфінів - природних антидепресантів, які сприяють підвищенню настрою і зменшенню стресу. Вона також сприяє покращенню якості сну та збільшенню енергії [1, с. 159].

Роль оздоровчої фізичної культури в підтримці здоров'я полягає в тому, що вона сприяє активному та здоровому способу життя, забезпечує підтримку фізичного та психічного благополуччя, та сприяє досягненню вищого рівня якості життя. Вона є невід'ємною частиною комплексного підходу до здоров'я та допомагає зберегти активність та життєвий тонус протягом усього життя.

Висновки. Дослідивши важливість методів реабілітації та відновлення організму людини, ми з'ясували що фізична терапія, ерготерапія та оздоровча фізична культура представляють собою важливі компоненти підтримки здоров'я та поліпшення якості життя людини. Вони відіграють вирішальну роль у фізичному, когнітивному та психічному розвитку, сприяючи функціональному відновленню, покращенню мобільності та загального самопочуття.

Фізична терапія допомагає відновити функціональність після травм чи хірургічних втручань, лікує болі та зміцнює м'язи. Ерготерапія розвиває навички, необхідні для виконання повсякденних завдань та поліпшує якість життя осіб з різними видами обмежень. Оздоровча фізична культура сприяє підтримці

загального здоров'я та психічного благополуччя через фізичну активність та психологічне відчуття спокою.

Проаналізовані компоненти працюють разом, створюючи індивідуальний підхід до покращення фізичного та психічного стану людини. Вони є важливою складовою сучасної медицини та допомагають пацієнтам досягти максимальної самостійності та якості життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Багрій І.П. Заняття терапія як вид професійної діяльності. Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2014. - №1. – С. 158 – 166.

2. Коритко З. Загальна фізіологія: навч. посіб. для ін-тів фіз. культури / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів, 2002. – 142 с.

3. Кущенко ОО. Вплив ерготерапії на рівень самообслуговування дітей з церебральним паралічем. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018; 3(65): С. 35 – 41.

4. Мазепа М. Проблеми і перспективи використання методів фізичної терапії та ерготерапії в ревматології / Марія Мазепа, Ольга Купріненко // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. II Міжнар. наук.- практ. конф. - Луцьк, 2018. – С. 64.

5. Мазепа М. Сучасна парадигма ерготерапії / Марія Мазепа // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. - 2017. - Вип. 25/26. – С. 174 – 180.

Д. Є. Дорошенко

студент механіко-математичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ, ТРХ ТРЕНУВАННЯ, КРОСФІТ

Анотація. У статті розглянуто важливість використання силових видів фітнесу, таких як функціональний тренінг, ТРХ тренування та кросфіт, для підтримки здоров'я та покращення загального самопочуття студентів.

Ключові слова: силовий фітнес, функціональний тренінг, ТРХ тренування, кросфіт, студентська молодь, здоров'я, фізична підготовленість.

Summary. The article examines the importance of using strength types of fitness, such as functional training, TRX training and crossfit, to maintain health and improve the general well-being of students.

Key words: strength fitness, functional training, TRX training, crossfit, student youth, health, physical fitness.

Мета статті. Довести важливість та переваги використання силових видів фітнесу, таких як функціональний тренінг, ТРХ тренування та кросфіт, для покращення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Завдання:

1. Розглянути суть функціонального тренінгу, TRX тренувань та кросфіту.
2. Проаналізувати вплив цих видів тренувань на фізичне здоров'я студентської молоді.
3. Дослідити психологічний аспект використання силових видів фітнесу для студентів.

Постановка проблеми: Сучасні студенти часто стикаються зі стресом, навантаженням та погіршенням фізичного стану через недостатню рухову активність. Це може впливати на їхнє навчання, здоров'я та загальний стан. Проблема полягає в тому, як забезпечити студентів можливістю підтримувати необхідний рівень фізичного і психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Отримані результати дослідження: функціональний тренінг, TRX тренування та кросфіт – це різні види фізичних тренувань, які можуть бути корисними для сучасної студентської молоді. Розглянемо суть і особливості силових видів фітнесу в контексті студентського життя.

Функціональний тренінг – це унікальні тренування, побудовані за принципом комплексного включення в роботу максимальної кількості м'язових груп, в яких використовуються тільки ті природні рухи і навантаження, з якими людина стикається щодня. Як тільки стало зрозуміло, що деяке тренажери приносять більше шкоди, ніж користі, створюючи підвищену напругу в суглобах і змушуючи людину приймати неприродне положення, люди повернулися до виконання більш функціональних варіантів вправ (мультискладових), які задіюють кілька м'язових груп [6]. Також функціональні вправи використовувалися під час підготовки натівських та європейських військових. Зараз же функціональні тренування в топі серед тих, хто хоче схуднути та оздоровити своє тіло.

Регулярні функціональні тренування позитивно позначаються як на фігурі, так і на внутрішніх процесах організму. Вони включають: збільшення м'язової маси, зменшення жирової тканини, формування рельєфності тіла, поліпшення витривалості та балансу тіла, розвиток швидкості, витривалості та гнучкості, зміцнення серцево-судинної системи, підвищення метаболізму та загальне оздоровлення організму [2, с. 39].

Серед інших переваг функціональних тренувань варто виділити те, що вони універсальні й підходять для чоловіків та жінок з різним рівнем фізичної підготовки. Ще один плюс у тому, що функціональні заняття можна проводити як у залі, так і вдома або на відкритому повітрі, а також часто без використання специфічного допоміжного обладнання.

Виділяють кілька видів функціональних тренувань:

- для схуднення, що характеризуються високою інтенсивністю;
- вправи з власною вагою, які включають присідання, берпі, віджимання, випади, стрибки на скакалці тощо;

- з гімнастичними снарядами (підтягування, віджимання на брусах тощо);
- подолання певної дистанції (крос-біг, веслування);
- з обтяжувачами (присідання, тяги зі штангами, гирями тощо);
- з петлями TRX;
- пауер-йога та інші.

Варто зазначити, що функціональне тренування впливає на роботу організму в комплексі. Результатом є оптимальне функціонування організму людини. Саме тому функціональний тренінг швидко набирає обертів у своїй сфері і привертає до себе все більшу кількість шанувальників здорового способу життя.

Для студентів функціональний тренінг може бути корисним для поліпшення загального фізичного стану та здатності витримувати тривале сидіння під час навчання. Він допомагає покращити фізичну витривалість та зменшити ризик розвитку м'язово-скелетних проблем.

TRX тренування – це вид фітнесу, який використовує спеціальні стропа та ремені для створення власного опору під час виконання вправ. Цей метод тренувань розроблений для покращення фізичної підготовки та розвитку м'язової міцності [1, с. 104].

Основна ідея полягає в тому, щоб використовувати власне тіло як опір для тренування. Основні переваги TRX тренування:

- тренування підходять людям з будь-яким рівнем підготовки;
- можливість тренуватися у будь-якому місці;
- завдяки широкому спектру можливостей модифікацій вправ і зміни навантаження TRX вирішує всі завдання, поставлені в тренувальному процесі;
- в основі вправ TRX тренування – навмисне зміщення центру ваги, що активізує м'язи-кора під час виконання кожної вправи.

Учасник використовує спеціальні стропа до рук та ніг для виконання різноманітних вправ, таких як підтягування, присідання, віджимання, тяги та інші. Вага тіла, збільшення чи зменшення кута нахилу визначають ступінь опору, що дозволяє адаптувати тренування до індивідуальних потреб та рівня фізичної підготовленості [4, с. 93].

Початківцям важливо отримати відповідну підтримку та інструкції на початку TRX тренувань. Важливі аспекти.

- Вивчення правильної техніки: необхідно виконувати вправи з правильною технікою для запобігання травм та досягнення найкращих результатів. Тренерські інструкції необхідні для виконання кожної вправи та коригуванням їх вас під час тренувань.
- Підбір опору: тренер допоможе підібрати оптимальний рівень опору, що відповідає вашій поточній фізичній підготовці та цілям тих, хто займається.
- Програма тренувань: тренер має розробити для вас індивідуальну програму з урахуванням особистих потреб та цілей. Вона буде включати в себе різноманітні вправи для розвитку різних всіх м'язових груп.

- Мотивація та підтримка: тренер може надихати і підтримувати на шляху до досягнення особистих цілей.

Вправи TRX можуть включати в себе присідання, віджимання, тяги та інші рухи, які розвивають силу та витривалість.

- TRX тренування допомагає розвивати силову витривалість, як складову загальної фізичної витривалості.

- Вправи TRX сприяють розвитку стабільності тіла, що може бути корисним під час занять спортом або під час навчання.

- TRX тренування допомагає знизити рівень стресу та покращити психічне самопочуття.

Використання TRX тренування показано абсолютно всім віковим групам та людям з наявністю певних протипоказань за станом здоров'я [5].

Отже, цей вид тренувань є ефективним методом фізичної підготовки, який вимагає правильної техніки виконання та відповідної підтримки на початку занять. Тренер може бути важливим партнером для надання необхідних знань та навичок у цьому виді тренувань. Якісне обладнання для TRX тренувань може бути дорогим, але це інвестиція у покращенні вашого фізичного здоров'я.

Кросфіт – це інтенсивна система тренувань, яка поєднує в собі елементи силового тренування, аеробіки та гімнастики. Вправи кросфіту можуть включати в себе піднімання ваги, стрибки, підтягування та багато інших фізичних вправ. Кросфіт спрямований на розвиток загальної силової витривалості та комплексної фізичної підготовки.

Усі ці види тренувань можуть бути корисними для студентів, допомагаючи покращити фізичне здоров'я та загальний стан, а також зменшити стрес та оптимізувати психічне самопочуття [3, с. 92]. Вибір конкретного виду тренувань залежить від індивідуальних вподобань та можливостей студента.

Використання силових видів фітнесу у студентів має важливий психологічний аспект, який впливає на психічне самопочуття та загальну якість життя. Розглянемо цей момент детально:

- Зменшення стресу: сучасне студентське життя має високий рівень навантажень та стресів. Силові тренування, такі як кросфіт та функціональний тренінг, можуть допомогти зниженню рівня стресу. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів - "гормонів щастя", які підвищують настрій та знижують тривожність.

- Покращення самопочуття: регулярні тренування сприяють підвищенню рівня метаболізму та покращують роботу всіх функціональних систем організму. Це приводить до поліпшення загального самопочуття та пришвидшує відновленню [7].

- Розвиток самодисципліни: для досягнення результатів у силовому фітнесі потрібна систематичність та організованість. Студенти, які займаються силовими тренуваннями, розвивають ці важливі навички, що будуть корисними в навчанні та в інших аспектах життя.

- Покращення самооцінки: силовий фітнес допомагає покращити фізичну форму та зовнішній вигляд. Це може сприяти формуванню самовизначення та віри в себе, що важливо для психологічного благополуччя.

- Соціальний аспект: багато силових тренувань відбуваються в групових класах або спортивних командах, що створює можливість для соціалізації та встановлення нових контактів. Студенти можуть знайти спільну мову з однодумцями та підтримувати один одного.

- Покращення концентрації та когнітивних функцій: фізична активність може покращити кровопостачання мозку, що сприяє поліпшенню концентрації та когнітивних функцій. Це може бути корисним для студентів під час навчання та виконання завдань [7].

Загалом, використання силових видів фітнесу студентами має позитивний психологічний вплив. Допомагає знизити стрес, покращити самопочуття, підвищити самодисципліну та самооцінку, а також підтримує соціальні зв'язки. Важливо враховувати цей аспект при розгляді фізичної активності як важливої складової здорового студентського життя.

Висновки. Розглянуто, основні аспекти силових видів фітнесу. Функціональний тренінг – це важливий і ефективний метод фітнесу, спрямований на розвиток функціональної міцності та гнучкості організму. Він базується на ідеї використання вправ, які підвищують здатність виконувати повсякденні фізичні завдання з легкістю та знижують ризик м'язово-скелетних проблем. Функціональний тренінг включає в себе різноманітні вправи, які можуть бути адаптовані для будь-якого рівня фізичної підготовки молоді. ТРХ тренування – це ефективний метод фізичної підготовки, який вимагає правильної техніки виконання та консультації фахівців на початку занять. Тренер – важливий партнер для надання необхідних знань та навичок у даному виді фітнесу. Якісне обладнання для ТРХ тренувань може бути дорогим, але це важливий інвестиційний крок у покращенні фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Кросфіт – це високо інтенсивна система тренувань, що поєднує в собі силові та аеробні аспекти. Усі ці види тренувань мають свої особливості та переваги, і можуть бути корисними для студентської молоді в розвитку, покращенні фізичної підготовленості та підтримці здоров'я.

Проаналізовано вплив всіх трьох видів тренувань. Функціональний тренінг, ТРХ тренування та кросфіт, що мають позитивний вплив на фізичне здоров'я студентської молоді. Вони допомагають покращити загальну витривалість, розвивають силові здібності, покращують гнучкість та стійкість, а також підвищують самодисципліну та впевненість в собі. Кожен студент може вибрати той вид тренувань, який відповідає його інтересам, потребам та можливостям.

Досліджено психологічний аспект використання силових видів фітнесу. Ці види тренувань допомагають знизити рівень стресу та покращують рівень настрою завдяки виділенню ендорфінів. Вони сприяють покращенню самопочуття, розвитку самодисципліни та самооцінки. Силовий фітнес створює можливість для соціалізації та встановлення нових контактів. Крім того, фізична

активність підвищує концентрацію та когнітивні функції, що корисно для навчання.

Доведено, що використання силових видів фітнесу, таких як функціональний тренінг, TRX тренування та кросфіт, мають багатосторонній позитивний вплив на студентську молодь. Вони допомагають покращити здоров'я та психічне самопочуття. Фізична активність в будь-якій формі є важливою складовою здорового студентського життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
2. Кібальник О.Я. Застосування фітнес технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. Дис... канд. Наук з фіз. виховання і спорту: 24.0002 Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с
4. Усачов Ю. Науково-практичне застосування проблемного моніторингу у сфері оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – N 1. – С. 91 – 94.
5. Суть і переваги методики TRX - Академія Фітнесу України (fitnessacademy.com.ua)
6. Функціональний тренінг | Кінезіо (Харків) (kinezio.kharkov.ua)
7. [Електронний ресурс] <https://fitness.org.ua/krosfit-shcho-tse-take-i-z-choho-pochaty/>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

Б. А. Карачун

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

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. В статті йдеться про застосування лікувальної фізкультури, як одного з основних методів реабілітації після різноманітних травм опорно-рухового апарату. З'ясовано, що ушкодження опорно-рухового апарату нерідко супроводжуються значними функціональними розладами, що призводять до тривалої втрати працездатності та стійкої інвалідизації. Проаналізовано залежність методів ЛФК та інтенсивності навантаження на вражені кінцівки від періоду реабілітації. Зроблено висновки, що ефективність застосування ЛФК під дією фізичних вправ визначається зміною вихідних показників функціонального стану організму.

Ключові слова: ЛФК, опорно-руховий апарат, травма, фізичні вправи, реабілітація.

Summary. The article deals with the use of physical therapy as one of the main methods of rehabilitation after various injuries of the musculoskeletal system. It was found that injuries of the musculoskeletal system are often accompanied by significant functional disorders, which lead to long-term disability and permanent disability. The dependence of physical therapy methods and the intensity of load on the affected limbs on the rehabilitation period was analyzed. It was concluded that the effectiveness of the use of exercise therapy under the influence of physical exercises is determined by the change in the initial indicators of the functional state of the body

Key words: physiotherapy, musculoskeletal system, injury, physical exercise, rehabilitation.

Опорно-руховий апарат (ОРА) – це сукупність кісток, м'язів, суглобів, зв'язок і сухожилів, які відповідають за захист внутрішніх органів, рух та пересування тіла. ОРА – одна з найскладніших систем організму за своєю організацією та функціональністю. Його захворювання найчастіше значно погіршують якість життя, пригнічують здоровий психологічний стан людини і є підґрунтям для захворювання інших органів і систем людського організму.

На думку багатьох авторів, класифікація захворювань ОРА вельми обширна, ми ж наведемо найбільш простий та неповний перелік. Умовно всі захворювання поділяються на захворювання хребта, кісток та суглобів. Вони можуть бути придбаними або вродженими. Унаслідок розвитку вони діляться на деформації:

- спровоковані інфекцією або інтоксикацією (наприклад, ревматизм);
- в результаті захворювань ендокринних органів та порушення процесів обміну;
- причиною яких стала неправильна статика (порушення постави, сколіоз, кіфоз, плоскостопість);
- в результаті різних паралічів (після інфекцій або травм);
- з'явилися в результаті травм [2].

До травматичних порушень опорно-рухового апарату, при яких застосовується лікувальна фізкультура, відносяться переломи кісток, пошкодження тканин (м'язів, зв'язок, сухожилів), забої суглобів, вивихи, поранення. Ушкодження опорно-рухового апарату нерідко супроводжуються значними функціональними розладами, що призводять до тривалої втрати працездатності, а в деяких випадках – стійкої інвалідизації потерпілих. Фахівці стверджують, що причиною виникнення розладів після травматичних ушкоджень, крім анатомічних порушень, є тривала акінезія, пов'язана з іммобілізацією кінцівки, постільним режимом, розвитком вторинних змін у тканинах. Тривала іммобілізація ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату спричинює низку специфічних місцевих змін, до яких належать м'язові атрофії, зморщування і стовщення суглобової сумки, втрата її еластичності, зменшення кількості синовіальної рідини у порожнині суглоба, розволокнення, фіброзні зміни суглобового хряща, остеопороз та ін. При тривалій бездіяльності

виражені дегенеративно-дистрофічні зміни виникають не тільки в суглобі, але також і в оточуючих суглоб утвореннях, що призводить до обмеження рухливості в суглобах – контрактур. Усі ці вторинні зміни у тканинах і порушення функції можуть початися також у неімобілізованих сегментах (у кисті та пальцях, ліктьовому, плечовому, колінному й інших суглобах), якщо ці сегменти будуть виключені з рухів на значний термін [4].

Організм реагує на травми не тільки місцевими, але й загальними проявами. Вимушений, незвичний для хворого режим обмеженої рухової активності негативно впливає на функціональний стан різних органів і систем організму, і в першу чергу – серцево-судинної системи (ССС), легень, шлунково-кишкового тракту. Період вимушеного спокою знижує рівень адаптації організму до фізичного навантаження, трудової діяльності.

Серед різноманітних лікувальних заходів, застосовуваних для відновлення опорно-рухового апарату і всього організму в цілому, значне місце посідає ЛФК. Лікувальна дія фізичних вправ, за Дубровським В. І., здійснюється за рахунок основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, механізмів формування тимчасових і постійних компенсацій та нормалізації функції [1]. Спеціальні фізичні вправи і масаж розслаблюють м'язи, знімають болісність в ушкоджених сегментах опорно-рухового апарату. Під впливом фізичних вправ поліпшується кровообіг, збільшується кількість капілярів і анастомозів у зонах ушкодження; спостерігається підвищення біоелектричної активності м'язів і посилення окисно-відновних процесів у них, що покращує хімізм м'язового скорочення і скорочувальних властивостей м'язів; збільшується обсяг м'язових волокон, поліпшуються еластичність, сила і витривалість м'язів; посилюється кровопостачання і живлення хрящової тканини, збільшується кількість синовіальної рідини, поліпшується еластичність сухожильно-капсульного апарату суглоба, що сприяє найшвидшому перебігу регенеративних процесів, загоєнню, відновленню морфологічних структур ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату.

При тяжкому порушенні функцій ушкодженого органа (наприклад, при ампутації ноги) велике значення має формування компенсації: ходьба за допомогою милиць і на протезі. При відновному лікуванні травм також має значення механізм нормалізації функцій. Завдяки систематичному фізичному тренуванню і масажу вдається відновити функцію ураженого сегмента опорно-рухового апарату і загальну працездатність потерпілого.

З'ясовано, що у травматологічній практиці виділяють 3 періоди, відповідно з якими призначають ЛФК:

- перший період – іммобілізаційний;
- другий – постіммобілізаційний;
- третій – відновний.

При травмах опорно-рухового апарату, як зазначає Сухан В.С., застосовують дихальні статичні та динамічні, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи [5]. На думку автора, до спеціальних вправ при травмах опорно-рухового апарату належать:

- вправи для вільних від іммобілізації суглобів іммобілізованої кінцівки і для симетричної кінцівки, що сприяють поліпшенню кровообігу, активізації репаративних процесів у зоні ушкодження, профілактиці ригідності суглобів;

- ізометричні напруження м'язів з метою профілактики м'язових атрофій, підвищення сили і витривалості м'язів, кращої компресії кісткових відламків, відновленню м'язово-суглобового відчуття й інших показників нервово-м'язового апарату; ізометричні напруження м'язів використовують у вигляді ритмічних (виконання напружень у ритмі 30–50 за 1 хв) і тривалих (напруження утримується протягом 2 с і більше) напружень;

- ідеомоторні рухи, що запобігають порушенням координаційних розладів м'язів-антагоністів та іншим рефлекторним змінам, зокрема м'язового гіпертонусу, що є першою стадією розвитку контрактур.

При переломах нижніх кінцівок до спеціальних вправ, крім зазначених вище, автор додає: статичне утримання неушкодженої, ушкодженої та іммобілізованої гіпсовою пов'язкою ноги, дозований опір (за допомогою інструктора) у спробі відведення і приведення ушкодженої кінцівки, яка знаходиться на витягненні; вправи, спрямовані на відновлення опорної функції неушкодженої кінцівки (осьовий тиск на підстопник, імітація ходьби тощо); вправи, спрямовані на тренування периферичного кровообігу (опускання з наступним наданням піднесеного положення ушкодженій кінцівці) [5].

Вибираючи загальнорозвиваючі вправи для фізичної реабілітації, Горбатюк С. О. зазначає, що слід враховувати характер і локалізацію ушкодження, ступінь активності, простоту або складність рухів (елементарні, співдружні, протиспівдружні, на координацію тощо), використання гімнастичних предметів і приладів, можливість полегшеного виконання вправ, загальний фізіологічний вплив і розвиток життєво необхідних навичок [2]. Такі вправи дозволяють реалізувати більшість загальних завдань.

Всіма авторами окремо підкреслюється той факт, що вправи, виконувани хворим, не повинні посилювати біль або викликати його, тому що біль, призводячи до рефлекторного напруження м'язів, значно утруднює виконання рухів і таким чином порушує формування структури рухів. Рухи у суміжних із травмованим сегментом кінцівки суглобах потрібно виконувати у горизонтальній площині, тобто у полегшених умовах. Це пов'язано з тим, що при виконанні рухів у вертикальній площині створюється зусилля важеля дистального сегмента на ділянку перелому, що може призвести до зміщення відламків.

Соколовський В. С. та співавтори радять, незалежно від виду іммобілізації, під час репозиції відламків не використовувати тривалі й інтенсивні ізометричні вправи, тому що напруження м'язів може заважати тракції, яка проводиться з метою зіставлення відламків, і травмувати м'які тканини кістковими відламками [4]. Перелічені фізичні вправи застосовують комплексно у формі процедури лікувальної гімнастики (2–3 рази на день), ранкової гігієнічної гімнастики і самостійних занять.

Період іммобілізації відповідає кістковому зрощенню відламків, відновленню анатомічної цілісності м'язів, сухожильно-зв'язкового апарату. На думку багатьох авторів, завдання ЛФК в цьому періоді: підвищення загального тонуусу організму, поліпшення функції серцево-судинної та дихальної систем, шлунково-кишкового тракту, адаптація всіх систем до зростаючого фізичного навантаження, поліпшення крово- і лімфообігу в зоні ушкодження, покращання обмінних процесів у іммобілізованому сегменті опорно-рухового апарату з метою стимуляції регенеративних процесів, запобігання гіпотрофії м'язів і ригідності суглобів.

В процедуру лікувальної гімнастики включають статичні та динамічні дихальні вправи, загальнорозвиваючі вправи для нетравмованих суглобів і м'язів; ідеомоторні вправи, ізометричне напруження м'язів травмованої кінцівки; вправи для суглобів м'язів, розташованих симетрично до травмованої кінцівки. За показаннями застосовують вправи з поступовим підвищенням тиску за віссю ушкодженої кінцівки, відсмоктувальний масаж на ушкодженій кінцівці.

Постіммобілізаційний період, як зазначає Ногас А. О., починається після зняття гіпсової пов'язки, лонгети, скелетного витягнення, шини й іншої іммобілізації [3]. Фахівець вважає, що завдання ЛФК в цьому періоді: підготовка хворого до вставання (за умови постільного режиму), тренування вестибулярного апарату, при ушкодженні нижніх кінцівок – навчання навичок пересування на милицях і підготовка опороздатності здорової кінцівки, нормалізація трофічних процесів, крово- і лімфообігу в зоні ушкодження, збільшення амплітуди рухів у суглобах, зміцнення м'язів, нормалізація постави, поступове відновлення функції ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату і рухової навички.

У цьому періоді зростає фізичне навантаження за рахунок збільшення кількості вправ і їх дозування. У заняттях використовують вправи дихальні (статичні та динамічні), коригувальні та на рівновагу, на розслаблення м'язів і з гімнастичними предметами. На їх фоні застосовують спеціальні вправи для ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату: активні рухи, ізометричні напруження м'язів (експозиція 5–7 с), статичне утримання кінцівки, тренування осьової функції.

Язловецький В. С. та співавтори підкреслюють, що у перші дні після зняття іммобілізації спеціальні вправи рекомендується виконувати з полегшених вихідних положень (лежачи, сидячи), з підведенням під кінцівку ковзних поверхонь (для зменшення сили тертя), для чого використовують роликові візки і блокові установки [7]. Значну увагу слід приділяти фізичним вправам, виконуваним у теплій воді, що дозволяє використовувати ту обмежену м'язову силу в ураженому сегменті опорно-рухового апарату, яка у звичайних умовах тяжко проявляється. Рухи, спрямовані на відновлення рухливості в суглобах, чергують із вправами, що сприяють зміцненню м'язів, і вправами на розслаблення. При вираженій слабкості м'язів, їх гіпертонусі, порушеннях трофіки рекомендується масаж (10–15 процедур).

При ушкодженні верхніх кінцівок після зняття іммобілізації слід використовувати трудотерапію. Христова Т. Є. зазначає, що на початку показані елементарні трудові процеси, які виконуються стоячи при частковій опорі ушкодженої руки на поверхню столу (для розслаблення м'язів і зменшення болісності в зоні ушкодження) [6]. У подальшому пропонуються трудові операції, під час виконання яких потрібно якийсь час утримувати рукою інструмент над поверхнею столу з метою підвищення витривалості та сили м'язів ушкодженої кінцівки, а потім – трудові операції, що потребують значного м'язового напруження.

У відновному періоді у хворих можуть бути залишкові явища травми у вигляді обмеження амплітуди рухів у суглобах, зниження сили і витривалості м'язів ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату, що перешкоджають відновленню працездатності.

На цьому етапі завдання ЛФК, з яким погоджуються всі автори: повне відновлення функцій ушкодженого відділу опорно-рухового апарату, ліквідація залишкових порушень і контрактур, м'язових атрофій, м'язової слабкості, у разі необхідності – оволодіння замінними навичками, адаптація хворого до побутових і виробничих навантажень.

Фізичне навантаження підвищують за рахунок збільшення тривалості та моторної щільності занять лікувальною гімнастикою, кількості вправ і повторів кожної вправи, використання різних вихідних положень, а також широкого використання дозованої ходьби, лікувального плавання, механотерапії, прикладних вправ. Вельми корисною у цей період є трудотерапія, тому значне місце відводиться дозованим трудовим операціям професійного характеру.

Ефективність застосування ЛФК при порушеннях опорно-рухового апарату визначається зміною вихідних показників функціонального стану організму під дією фізичних вправ у процесі відновного лікування. При рухових порушеннях найбільш інформативними будуть показники сили м'язів і амплітуда рухів у суглобах.

Висновки. Захворювання опорно-рухового апарату складають значну частину серед патологічних станів здоров'я людини. За результатами дослідження нами було з'ясовано, що лікувальна фізкультура при захворюваннях ОРА є необхідною складовою частиною реабілітації потерпілих. Доведено ефективність ЛФК, яка впливає на всі органи і системи організму потерпілої людини, сприяє найшвидшому перебігу регенеративних процесів, загоєнню, відновленню морфологічних структур ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату.

В залежності від періоду (іммобілізаційний, постіммобілізаційний чи відновний) методика та інтенсивність фізичних вправ відрізнятимуться. Ефективність лікувальної фізкультури вимірюється зміною вихідних показників, найбільш інформативними з яких є показники сили м'язів і амплітуда рухів у суглобах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия), 3-е изд., М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. 624 с.
2. Горбатюк С. О. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату: навчальний посіб. Рівне: Волинські обереги, 2008. 200с.
3. Ногас А. О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях: навчально-методич. посіб. Рівне, 2007. 100 с.
4. Соколовський В. С. та ін. Лікувальна фізична культура. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
5. Сухан В. С. Методичні вказівки до лекцій з курсу «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина». Ужгород: 2014. 177 с.
6. Христова Т. Є., Суханова Г. П., «Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник», Мелітополь: ТОВ «Колорадо Принт», 2015. 172 с.
7. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ, 2004. 238 с.

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

К. С. Клименко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ДОСЛІДЖЕННЯ ВИДІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті вивчено власне поняття активного туризму та його види. Акцент стояв на дослідженні розмаїття активного туризму в Україні, його ключових туристичних регіонах та маршрутах. У роботі також було доведено переваги такого відпочинку, зокрема, взаємодію з природним середовищем, фізичну активність та збагачення культурними враженнями.

Ключові слова: активний туризм, вейкбординг, рафтинг, каньйонінг, мандрівники, гірські спуски, лижні траси.

Summary. The article studied the concept of active tourism and its type. The emphasis was on the study of the diversity of active tourism in Ukraine, its main tourist regions and routes. The article also proved the benefits of such a vacation, including interaction with nature, physical activity and enrichment with cultural experiences.

Key words: active tourism, wakeboarding, rafting, canyoning, travelers, mountain descents, ski tracks

Активний туризм – це особлива форма подорожей, яка нині набуває все більшої популярності серед людей, які шукають пригод, незабутніх вражень з помірним або високим ступенем фізичного навантаження, або ж альтернативу пасивному проведенню часу. Дослідники цієї сфери відмічають тенденцію до становлення активного туризму, як окремої частини цієї індустрії. Тож, у статті

досліджено тему активного туризму, його основних видів з акцентом на можливості України щодо цієї форми подорожі.

Розвиток активного туризму, зумовлений бажанням мандрівників до пригод, приємних вражень – це нова філософія подорожей, яка пропонує різноманітні способи дослідження світу через фізичну активність. За інформацією Всесвітньої туристичної організації (далі – WTO), активний туризм охарактеризовано, як подорож, яка має два з трьох наступних елементів, а саме: фізична активність, природне середовище та культурне занурення [6, с. 7].

Більшість працівників сфери туризму однастайні в своїй думці щодо класифікації, тож виділяють наступні види активного туризму: пішохідний, гірський, гірськолижний, водний, велосипедний та кінний [3, с. 28].

Пішохідний туризм – один з найпоширеніших видів активного туризму, який передбачає подорожі пішки з метою подолання відстані, надаючи перевагу природним ландшафтам. В англомовних джерелах надається більш розгалужена система пішохідного туризму і всі різновиди мають власні особливості [5, с. 21].

В Україні відомими поняттями є хайкінг, трекінг і бекпекінг. Усі три види вимагають пішої подорожі, проте хайкінг досить легкий і доступний для початківців, адже маршрути можуть бути короткими. Трекінг більш складний і зазвичай передбачає подорож на великі відстані в природних об'єктах, зокрема, через гірську місцевість. Тож, для цього потрібно спеціальне обладнання. Під час бекпекінгу подорожують на великі відстані, при цьому туристи несуть з собою усе необхідне знаряддя для виживання.

Зі сказаного раніше можна виявити наступні переваги пішохідного туризму. По-перше, цей вид туризму сприяє активному руху та покращенню фізичного стану, разом з цим можна обрати індивідуальні навантаження. По-друге, пішохідний туризм доступний майже на всій території України. По-третє, можна вважати, що він є доволі бюджетною формою туризму, дозволяючи економити на транспорті та проживанні.

Гірський та гірськолижний туризм – два різних види активного відпочинку, які пропонують можливість ближчого контакту з гірськими масивами, проте мають різний акцент та специфіку.

Гірський туризм спрямований на активну діяльність в горах. Наприклад, альпінізм, скелелазіння та трекінг. Тоді як гірськолижний туризм фокусується на зимовому спорті, гірських спусках і лижних трасах.

Обидва види вимагають від людини хорошої фізичної підготовки, також навичок навігації та виживання в горах, якщо говорити про гірський туризм. А в другому випадку, необхідне мінімальне вміння катання на лижах або сноуборді. Тож, ці види захоплень навряд чи, можна охарактеризувати, як заняття для початківців.

Ще однією популярною формою активного відпочинку є водний туризм. Під цим розуміють використання водних маршрутів, плавальних засобів та активностей, пов'язаних з водою. Слід зазначити, що водний туризм має достатньо велику кількість підвидів: рафтинг, або сплав річкою; віндсерфінг – управління на воді дошкою з вітрилом; вейкбординг – пересування на дошці,

схожій на сноуборд, по воді за допомогою катеру; каякінг – плавання на воді у довгих вузьких човнах – каяках; каньйонінг – спуск по гірській річці за допомогою мотузки; дайвінг, або підводне плавання [1].

Дійсною перевагою є велика різноманітність і можливість обрати те, що підходить під певний рівень фізичної підготовки. Водночас з цим, водний туризм пов'язаний з ризиком у воді, а зміна погодних умов може призвести до небезпеки. Також деякі види туризму можуть бути витратними через необхідність придбання та обслуговування спеціалізованого обладнання. На додачу до вищесказаного, водний туризм вимагає певного рівня фізичної підготовки, що робить його недоступним для всіх.

Велотуризм полягає в подорожі на велосипеді з метою проходження загальнотуристичних маршрутів та дослідження нових місць. Велосипедний туризм поєднує фізичну активність з мандрівкою від сільських доріг до гірських шляхів та велодоріг в містах.

З огляду на вище наведену інформацію, доведено переваги активного туризму. Різного ступеню навантаження під час подорожі покращують фізичну форму, сприяють зміцненню серцево-судинної системи та м'язів. Крім того, взаємодія з природою позитивно впливає на емоційний стан людини.

Через велике різноманіття видів активностей, турист може обирати те, що залежить від індивідуальних потреб. Та й загалом, форми і види туризму залежать від багатьох факторів, зокрема, віку, статі, стану здоров'я, особистих смаків і матеріальних статків подорожуючого.

Варто зазначити, що країни на всіх етапах економічного розвитку надають перевагу саме активному туризму для зростання ринку, оскільки визначають його екологічну, культурну та економічну цінність [2, с. 18].

До початку повномасштабного вторгнення на територію України, країна активно розвивалась в багатьох сферах, зокрема, в індустрії туризму. За останні кілька років з'явилась велика кількість туристичних асоціацій, спеціалізованих магазинів туристичного спорядження, об'єктів для активного відпочинку тощо. Та навіть в нинішніх умовах українська асоціація активного та екологічного туризму (далі – УЕТА) тримають планку і заохочують до участі в своїх проектах.

Україна приваблює природними пейзажами та різноманітністю видів активного туризму. Далі буде розглянуто туристичні території країни придатні для активного відпочинку за результатами дослідження УАЕТА [4].

Карпатський регіон, велика й складна гірська система. Гори вкриті лісами та мають добре розвинену гідрографічну мережу. В межах Українських Карпат розташовані кілька національних природних парків для збереження екосистеми та правильного розвитку зеленого туризму. Всі вони займаються не лише збереженням унікальних лісових екосистем, а й еколого-освітньою роботою. В парках прокладено багато маркованих туристичних маршрутів для пішої прогулянки та велосипедних поїздок. Крім цього, Карпати придатні для кінного спорту, паропланеризму, скелелазіння та гірськолижного виду активного туризму [5].

За останні роки, для мандрівників виявлено безліч можливостей, активного туризму Полісся. Велика кількість водойм дає можливість займатися тут водними видами відпочинку – каякінгом, рафтингом та екстремальними сплавами. Територія має чисельну мережу річок, також тут знаходяться багато боліт і озер. Проте регіон не призначений для масового туризму через власну важкодоступність. Виходячи з особливості території, з видів активного безпечного туризму доступні піші екскурсії масивами лісів, також велосипедні поїздки і кінні прогулянки, маршрути для яких пролягають через ліси і поля. Добре розвинена гідрографічна мережа робить доступним водний вид активного відпочинку [6].

Розглянемо особливості природного комплексу, Гранітно-степове Побужжя. Ландшафтний парк характеризується численними та різноманітними природними ресурсами, що зумовлює його перспективність для організації активних видів туризму, оздоровлення та лікування. В урочищі Протич розташовано одну з найкращих у Європі природних трас водного слалому. Прямовисні скелі каньйону – улюблене місце змагань спортсменів-скелелазів. Дивовижно-мальовничі види Середнього Побужжя приваблюють багатьох любителів пішого туризму, дарують незабутні враження від спілкування з природою [4].

До популярної туристичної території України належить Подніпров'я. Історики, дослідники називають головним туристичним магнітом горбисту рівнину, розташовану вздовж річки Дніпро, древній острів Хортиця, та унікальний рельєф Канівського заповідника. Регіон має великий потенціал для активного туризму та пропонує різноманітні можливості для подорожей. Через велику кількість водного простору, найпопулярнішим видом туризму залишається водний. Річка Дніпро та її притоки створюють ідеальні умови для веслування, каякінгу та водних екскурсій. Також у Подніпров'ї популярними є пішохідний, велосипедний та кінний види.

Висновки. Отже, в статті було досліджено сутність активного туризму, що став новою філософією подорожі та об'єднав людей, які цінують фізичну активність, природу та культурні враження. Також було розглянуто різноманіття його видів. Україна за кілька останніх років в сфері туризму значно просунулась вперед. Особливу увагу отримав активний туризм, що здобув прихильників не лише серед місцевих мешканців, а й серед іноземних туристів.

На теренах нашої країни пропонується великий спектр природних ландшафтів: від гірських хребтів до морських узбережь, що створюють чудові умови для різних видів відпочинку. Також у роботі було розглянуто ключові регіони України для активного туризму. Сучасна молодь все більше надає перевагу різноманітним захопленням, що стосується здорового способу життя. Туризм, як вид активного відпочинку набирає все більшої популярності та привабливості, який дозволяє поєднати подорож, пригоди та спорт.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Корнієнко О. М. Активний туризм: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. М. Корнієнко, С. В. Булатов. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 293 с. – (2).
2. Мальська М. П. Активний туризм: теорія та практика / М. П. Мальська, М. В. Гамкало, П. В. Романів. – Київ: ФОП Піча Ю.В., 2022. – 252 с.
3. Мальська М. П. Туристичний бізнес: теорія та практика / М. П. Мальська, В. В. Худо. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. – 424 с.
4. Українська громадська організація. Українська асоціація активного та екологічного туризму [Електронний ресурс] / Громадська організація. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uaeta.net/>.
5. Components of Active Tourism [Електронний ресурс]. – 2002. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.active-tourism.com/DefinitionActTour.html>.
6. Global report on adventure tourism [Електронний ресурс]. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.e-unwto.org/doi/epdf/10.18111/9789284416622>.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

Є. В. Коваленко

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

АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. У статті розглянуто засоби фізичної реабілітації та особливості їх використання при захворюваннях опорно-рухового апарату. Проаналізовано різні засоби фізичної терапії для реабілітації та правила їх застосування.

Ключові слова: фізична реабілітація, опорно-руховий апарат, серцево-судинна система, гімнастика, суглоби, фізичні вправи, гідрокінезіотерапія.

Summary. The article examines the means of physical rehabilitation and the peculiarities of their use in diseases of the musculoskeletal system. Different means of physical therapy for rehabilitation and the rules of their use are analyzed.

Key words: physical rehabilitation, musculoskeletal system, cardiovascular system, gymnastics, joints, physical exercises, hydrokinesiotherapy.

Постановка проблеми. Після пошкоджень, травм, деяких захворювань та, особливо, після оперативних втручань в роботу опорно-рухового апарату (ОРА) нерідко розвиваються функціональні порушення, що різко обмежують рухові можливості людини та здатність обслуговувати себе. Суттєво обмежується працездатність. Тому раннє застосування функціональних методів лікування, таких як: лікувальна фізична культура, гідрокінезіотерапія, масаж, фізіотерапія та інші може ефективно вплинути на процес реабілітації.

Мета роботи. Дослідити різні засоби фізичної реабілітації та проаналізувати особливості їх використання при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Завдання:

1. Дати визначення поняттю фізична реабілітація та розглянути основні її заходи: фізичні вправи та заняття ЛФК, гідрокінезіотерапію, масаж, загартовування і сонячні ванни.
2. Проаналізувати кожен з наведених засобів фізичної реабілітації.
3. Ознайомитися з протипоказаннями та правилами організації лікувальної фізичної культури.

Отримані результати дослідження. Реабілітація – це комплексне та скоординоване використання медичних, соціальних, освітніх та професійних заходів для відновлення здоров'я, тренування або перепідготовки неповносправних осіб до нових умов життя в суспільстві.

Для всіх осіб з порушеннями роботи суглобів фізичні вправи визнані головним засобом профілактики та реабілітації, оскільки гіподинамія й малорухливий спосіб життя сприяють погіршенню рухливості суглобів, атрофії м'язів та навколосуглобових тканин, погіршенню функціонального стану організму.

Для осіб із захворюваннями суглобів розроблені та застосовуються на різних етапах основні лікувальні, відновлювальні та профілактичні заходи: встановлення точного діагнозу; лікування у період виражених клінічних проявів до стабілізації процесу; санація вогнищ хронічної інфекції; активне виявлення хворих із захворюваннями суглобів; встановлення початкового діагнозу та показань для госпіталізації; визначення режиму та навантаження вдома та в установах; закріплення результатів, досягнутих на попередніх етапах; продовження (за показаннями) медикаментозної або іншої терапії, що проводиться раніше; загальнозміцнюючі та відновлювальні заходи, спрямовані на нормалізацію функцій різних органів і систем та діяльності опорно-рухового апарату [2, с. 144].

При хронічних захворюваннях суглобів реабілітація набуває особливого значення. Починаючи з ранніх фаз, призначаються: фізіотерапія, лікувальна фізична культура, кінезіотерапія, масаж тощо. У період стихання активності процесу загострення з метою профілактики прогресування атрофії м'язів, попередження формування неправильних рухових навичок, їх виправлення, повноцінного відновлення порушених функцій суглобів використовують механотерапію та працетерапію.

Механотерапія – один із методів фізичної реабілітації, заснований на застосуванні дозованих рухів, що здійснюються хворими на спеціальних апаратах, приладах, пристосуваннях [4].

Працетерапія – лікування працею для відновлення порушених функцій і працездатності людини є одним із методів соціальної реабілітації. Використовують насамперед, рухи трудових процесів, що забезпечують самообслуговування, побутову й щоденну діяльність, користування пристроями

та протезами. Застосовують плетіння, в'язання, ткацтво, швейні, столярні і слюсарні роботи, різьблення, роботи в саду, оранжереї, працю в професійно-виробничих майстернях [4].

При всіх порушеннях суглобів включають заходи, спрямовані на підвищення опору організму. Це досягається проведенням загальнооздоровчих заходів, процедур загартовування для попередження різних гострих та хронічних захворювань.

Лікувальна фізична культура – обов'язковий компонент у комплексному лікуванні осіб із порушеннями суглобів. Фізичні вправи мають на організм багатосторонню дію, як місцеву (покращення трофіки та функцій уражених суглобів, м'язів, зв'язкового апарату), так і загальну (покращення загальної тренуваності, функції серцево-судинної та дихальної систем). Для отримання терапевтичного ефекту фізичні вправи повинні бути ретельно підібрані та раціонально дозовані [4, с. 159].

Основною формою лікувальної фізкультури є заняття лікувальною гімнастикою. Тривалість заняття необхідно збільшувати поступово: від 10-12 хв. на початку до 30-40 хв. у середині та наприкінці курсу лікування. Це залежить від характеру захворювання, стану функції суглобів та інших систем (насамперед серцево-судинної системи) та віку пацієнтів.

Контроль за фізичним навантаженням здійснюють, керуючись станом серцево-судинної системи (пульс, артеріальний тиск). Величину навантаження поділяють на три ступені: *навантаження без обмежень* (загальнонавантажувальні вправи з бігом, стрибками, елементами спортивних ігор); *середнє навантаження* (в програму занять виключається біг, стрибки, складні вправи з великими зусиллями); *низьке навантаження* (проведення простих вправ у полегшених вихідних положеннях – сидячи, лежачи). Темп виконання вправ при всіх ступенях навантаження середній або повільний, без ривків, надмірної напруги. Моторна щільність заняття – 50% з використанням вправ в ізометричному режимі. Лікувальну гімнастику можна виконувати зі спортивним інвентарем (палиця, м'яч, гумовий еспандер, обруч тощо), на гімнастичній стінці, лаві [3, с. 204].

Лікувальна фізична культура показана навіть при тяжких порушеннях суглобів: у періоді загострення – лікування положенням із включенням пасивно-активних рухів у суглобах; у пізній стадії (навіть за розвитку анкілозу) – розробка компенсаторних рухових елементів. Контроль за впливом лікувальної гімнастики та конкретні призначення здійснює лікар. Лікувальна фізична культура протипоказана за таких станів: інфекційні та запальні захворювання в гострій формі, порушення психіки хворого, загроза появи кровотечі, підвищена температура тіла, злоякісні пухлини, підвищений, порушення місцевого кровопостачання, тромбози, сильний біль

Для осіб с захворюваннями ОРА фахівці також рекомендують ранкову гігієнічну гімнастику, терренкур, спортивні ігри без елементів змагання (настільний теніс, волейбол, крокет), а також окремі види спорту (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, веслування).

Важливим засобом відновлення порушених функцій суглобів є суглобова гімнастика. Це комплексне тренування для суглобів, яке складається з простих вправ, що йдуть зверху до низу (робота з тілом відбувається такому порядку: шия, плечовий пояс, попереk, кульшові суглоби, коліна та стопи). Основні рухи та вправи цієї методики спрямовані на розтягнення зв'язок суглобів, відновлення та збільшення їх рухливості.

Переваги суглобової гімнастики: підвищує метаболізм; позбавляє від скутості в суглобах; прискорює кровообіг; сприяє покращенню постави; підтримує здоров'є суглобів, зв'язок і сухожиль; заспокоює нервову систему; дарує гарний настрій і заряд енергії; не має вікових обмежень.

Ще одним популярним сучасним засобом відновлення ОРА є гідрокінезіотерапія. Вона широко застосовується у поліклініках та центрах відновного лікування. Використовуючи оздоровчий вплив водного середовища на організм людини, дослідниками розроблялися методики корекції порушень суглобів. Гідрокінезіотерапія (гімнастика у воді) проводиться індивідуальним чи груповим методом. Спочатку проводять розминку у залі (басейні). Потім переходять до основної частини заняття у воді. Час виконання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ у воді збільшують поступово від 20 до 40 хвилин. Курс лікування становить 15-20 занять. Існує ряд протипоказань для гідрокінезіотерапії: шкірні захворювання, трофічні виразки, відкриті рани, захворювання очей, гострі захворювання чи загострення хронічних процесів, декомпенсація серцево-судинної системи, контагіозні ураження шкіри.

На курортах у прибережній зоні, з метою вторинної профілактики загострень захворювань суглобів, загартування організму та відновлення функцій опорно-рухового апарату, застосовуються морські купання. Температура води має бути не нижче 23-24 градусів. Процедури здійснюються в ранкові або денні години в теплі літні дні один раз на день, тривалістю від 5 до 10 хв. [1, с. 64].

Головною метою корекції порушень ОРА визнано відновлення рухливості суглобів та покращення живлення навколосуглобових тканин. Фахівцями зазначено, що на заняттях необхідно дотримуватись ряду умов: рухи не повинні викликати біль; необхідно обмежити навантаження на суглоби у період загострення захворювання; суворо дозувати фізичні навантаження; виключити інтенсивні силові вправи. На території лікарень та реабілітаційних центрів основними засобами є лікувальна гімнастика, механотерапія, гідрокінезіотерапія. Одним із найбільш широко застосовуваних засобів корекції порушень опорно-рухового апарату є плавання та вправи у воді. Авторами методик застосування плавання використовуються властивості води, які дозволяють виконувати рухи з повною амплітудою. Плавання для корекції порушень опорно-рухового апарату застосовується в методиках, як основний засіб, так і у складі засобів комплексного впливу.

Допоміжними засобами фізичної реабілітації осіб с захворюваннями суглобів та опорно-рухового апарату можуть бути різні види масажу,

гідромасаж, бальнеопроцедури, ранкова гігієнічна гімнастика, регулярні піші прогулянки тощо.

Висновки. 1. Досліджено, що в рамках фізичної реабілітації використовується багато засобів: фізичні вправи, механотерапія, працетерапія, різні види масажу, природні чинники, дозовані піші прогулянки, бальнеологічні процедури, загартовування тощо.

2. Проаналізовано, що лікувальна фізична культура допомагає зменшити біль, покращити кровообіг, відновити роботу суглобів. Фізичні вправи впливають на відновлення сили, покращення гнучкості та рухливості опорно-рухового апарату, сприяють розслабленню м'язів.

3. Розглянуто гідрокінезіотерапію, як дієвий засіб відновлення осіб із захворюваннями ОРА: вправи в басейні або термальні процедури поліпшують рухливість суглобів та оптимізують навантаження, ортопедичні пристрої підтримують та стабілізують пошкоджені суглоби або частини тіла, допомагаючи відновленню опорно-рухового апарату.

4. Доведено, що при використанні фізичних вправ як засобу корекції порушень суглобів необхідно враховувати ряд особливостей: виконання рухів оптимальної амплітуди в зоні комфорту; помірні зусилля при фізичному навантаженні; обмеження навантажень на суглоби у період загострення захворювання; індивідуальний підхід у виборі фізичних вправ для збереження рухової активності протягом усього життя [5, с. 36].

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Тернопіль: Укрмедкнига. 2019. – 108 с.

2. Левицький А.Ф., Бензар І.М., Основи діагностики, лікування та реабілітації вад розвитку опорно-рухового апарату в дітей. Укрмедкнига. 2019. – 220 с.

3. Пашко К.О. Гігієна у фізичній реабілітації. Укрмедкнига. Тернопіль. 2019. – 360 с.

4. Синиця С. В., Шестерова Л.Є., Синиця Т.О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Новий світ. 2000. – 236 с.

5. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті. Книги-XXI. 2009. – 432 с.

Є. В. Коваленко
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
В. І. Ольховська
студентка механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У роботі розглянуто порушення постави, види та профілактичні засоби. А саме, вплив фізичних вправ на збереження здорової постави школярів.

Ключові слова: постава, порушення постави, опорно-руховий апарат, сколіоз, фізичні вправи, малорухливий спосіб життя.

Summary. The article discusses the postural disorders, types and preventive measures are considered. Namely, the effect of physical exercises on maintaining a healthy posture of schoolchildren.

Key words: posture, posture disorder, musculoskeletal system, scoliosis, physical exercises, sedentary lifestyle.

Постановка проблеми. Впровадження дистанційного навчання, а як наслідок, малорухливий спосіб життя, негативно впливає на здоров'я школярів. Викликає дітей порушень роботи окремих органів та систем, що призводить до зниження працездатності, психічного напруження та проблем із поставою. Частіш за все порушення постави є основною патологією у молодших школярів, більшість яких не є вродженими, а виникають в наслідок неправильної організації навчально-виховного процесу. Правильна постава, окрім свого естетичного значення, також впливає на розвиток та нормальну діяльність внутрішніх органів. Порушення постави має серйозні наслідки для здоров'я людини, а саме призводить до деформації хребта та грудної клітини, ускладнює роботу внутрішніх органів, провокує розвиток остеохондрозу, сколіозу, плоскостопості, протрузій, міжхребцевих гриж, головного болю тощо.

Мета дослідження. Дослідити та проаналізувати особливості впливу фізичних вправ на підтримку здорової постави.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття порушення постави та її види.
2. З'ясувати причини появи порушень постави у школярів.
3. Проаналізувати профілактичні методи збереження здорової постави.
4. Дослідити вплив фізичних вправ на збереження здорової постави.

Отримані результати дослідження. Постава – це показник здоров'я. Правильна постава включає такі параметри: голова та хребет знаходяться у прямому положенні; підсіднична складка, лопатки, ліва та права ключиці симетричні; ноги – однакової довжини; внутрішні поверхні ступнів стикаються від п'ят до кінчиків пальців; живіт не випирає, груди виведено вперед, а плечі розслаблені та злегка відведені назад.

Порушення постави – це викривлення хребта, стійке відхилення тулуба від нормального положення. Ця проблема може виникнути у людей різного віку, але частіш за все спостерігається у дітей. Звичка сутулитися в дитинстві залишиться і в дорослому віці, тоді позбутися від неї буде складно [5]. Розрізняють такі порушення:

- Сколіоз – бокове викривлення хребта.
- Сутулість – характеризується надмірним прогином у грудному відділі, при якому плечі й голова занадто нахилені вперед, спостерігаються запалі груди та поперековий лордоз.
- Кругла спина – при цьому порушенні спостерігається грудний кіфоз, а поперековий вигин практично відсутній. Голова нахилена вперед, крилоподібні лопатки, плечі звисають, випnutий живіт, запалі сідниці.
- Кругловігнута спина – це збільшення всіх вигинів хребта.
- Плоска спина – викривлення, при якому відбувається згладжування фізіологічних вигинів хребта. Іноді спостерігаються сплющення грудної клітки, випинання лопаток і зміщення кута таза.
- Плосковігнута спина – шийний вигин згладжений, а поперековий збільшений. Спостерігаються випnutі сідниці, плоскі шийний і грудний відділи хребта, відвислий живіт.

Найбільш поширеним захворюванням є сколіоз [6].

Не секрет, що причини багатьох хвороб опорно-рухового апарату у дітей пов'язані з організацією шкільного життя. За даними медичної статистики, більшість школярів мають сколіоз – бокове викривлення хребта, що призводить до ранньої появи тяжких ускладнень, а також порушення функцій ряду внутрішніх органів внаслідок їх зміщення [3, с. 8].

Причинами виникнення хвороб опорно-рухового апарату у школярів є неправильна поза під час сидіння за партою, неправильна хода, носіння або підйом великої ваги, нераціональний спосіб життя, пасивний відпочинок, не достатнє перебування на свіжому повітрі, малорухливий спосіб життя, не загартованість. Порушенню постави сприяють також неправильно підібрані меблі: парта, стілець, домашнє робоче місце, обладнання в будинку, незручний одяг і взуття тощо [1, с. 25].

Профілактика порушень постави у дітей має бути комплексною. Вона повинна включати:

- сон на жорсткому ліжку;
- зручне взуття;
- організацію і суворе дотримання правильного режиму дня (сон, активність, відпочинок, раціональнє харчування тощо);
- постійну рухову активність, що включає прогулянки, заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, плаванням;
- відмова від таких шкідливих звичок, як стояння на одній нозі, неправильнє положення тіла під час сидіння (за партою, робочим столом, вдома в кріслі тощо);

- контроль за правильним, рівномірним навантаженням на хребет при носінні рюкзаків, сумок, портфелів [7].

Важливу роль у запобіганні порушень постави відіграють фізичні вправи, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату дитини та розслабленню м'язів. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом є дієвим засобом профілактики порушень постави. Кожен учитель-предметник повинен вміти проводити фізкультхвилинки під час своїх уроків, зокрема в початкових класах. Це допоможе не тільки покращити поставу школярів, а й їх загальне самопочуття, дасть змогу зняти втому, відновити сили й робочий настрій, підвищити дисциплінованість [2, с. 35].

Щоб вправи дійсно приносили користь потрібно виконувати їх систематично, не менше трьох разів на тиждень. Профілактично-оздоровчий комплекс ЗРВ має містити вправи на зміцнення та розтягнення м'язів верхньої частини спини, грудей і кора. Вправи можна включити до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, оздоровчої гімнастики, на уроках фізкультури в школі або під час спортивних тренувань, спрямованих на підвищення сили і статичної витривалості м'язів спини. Головне завдання цих вправ полягає в тому, щоб забезпечити можливість тривалого утримання хребта у прямому положенні з піднятою головою [7].

В комплекси вправ необхідно включати доступні вправи з відповідною направленістю впливу, з дозованою інтенсивністю, які виконуються з різних вихідних положень тіла (сидячи, стоячи, в упорах, лежачи).

У комплекси включають:

- загальнооздоровчі вправи без предметів, які направлені на укріплення м'язів верхнього плечового поясу, спини, живота, попереку, нижніх кінцівок;
- спеціальні коригуючі вправи з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі, мішечки з піском);
- вправи для розвитку рівноваги на невеликій опорі (гімнастична лава, колода, балансувальна платформа);
- вправи на гімнастичній стінці, драбині.

Комплекс включає 8-15 вправ, в залежності від мети. Дозування 6-8 разів. Принцип проведення від простого до складного. Слід слідкувати за технікою виконання. У той же час завжди слід пам'ятати, що тільки виконуючи правильні фізичні вправи можна досягти бажаного ефекту у формуванні правильної постави. Чим складніше вправа, тим складніше буде її правильно виконати [1, с. 28].

За умови систематичного виконання фізичних вправ та дотримання здорового способу життя, такого як: раціональний розпорядок дня, повноцінний сон, збалансоване харчування та загартування, можна прогнозувати ефективне формування правильної постави. Фізичні вправи є важливою частиною фізичного виховання та мають спеціально організовані завдання для досягнення його закономірностей [2, с. 38].

Ще одним дієвим профілактичним засобом для збереження здорової постави є лікувальне плавання. Під час плавання хребет природним чином

розвантажуються. Плавання добре зміцнює м'язи спини, сприяє зняттю напруги з поверхневих м'язів, викликаної важким фізичним навантаженням. Крім того, за рахунок посилення роботи дихальної та серцево-судинної систем створюються сприятливі умови для посилення обміну речовин у всьому організмі, у тому числі і в міжхребцевих дисках. При плаванні задіяні практично всі суглоби хребта, вони повністю починають використовувати можливості, закладені в них природою. Плавання поєднує загартовуючий вплив водного середовища з оптимальним фізичним навантаженням на опорно-руховий апарат. Укріплюються м'язи хребта і всього скелету, вдосконалюється координація рухів, виховується відчуття правильної постави.

Плавання приносить користь, за умови 2-3 разів тренувань на тиждень, не менше 40 хвилин. Плавання виправляє поставу, усуває перші ознаки сутулості, може допомогти при сколіотичній поставі на першій стадії. Але при хворобах опорно-рухового апарату, перед початком занять плаванням, варто порадитися з лікарем. Адже в таких випадках воно не принесе користь, а скоріш навпаки, завдасть серйозної шкоди [4, с. 106].

Висновки. Розглянуто, що порушення постави – це викривлення хребта, стійке відхилення тулуба від нормального положення. Розрізняють такі види порушень постави, як сколіоз, сутулість, кругла спина, кругловігнута спина, плоска спина, плосковігнута спина.

З'ясовано, що причинами виникнення порушень постави у школярів є незручно організоване робоче місце, неправильна хода, носіння або підйом великої ваги, нераціональний спосіб життя, пасивний відпочинок, не достатнє перебування на свіжому повітрі, малорухливий спосіб життя, не загартованість, неправильно підібрані меблі.

Проаналізовано, що профілактичні засоби порушень постави мають бути комплексними та включати: здоровий спосіб життя, виконання фізичних вправ, правильно підібрані меблі, взуття та одяг, контроль за поставою тощо.

Досліджено, що фізичні вправи позитивно впливають на збереження здорової постави, а в деяких випадках і виправлення вже наявних проблем з опорно-руховим апаратом. Комплекси виконуваних вправ мають містити вправи на зміцнення та розтягнення м'язів верхньої частини спини, грудей і кора. Виконання корегувальних вправ має бути систематичним та комплексним. в протилежному випадку, ви не здобудете бажаного результату.

Досліджено, що лікувальне плавання, може бути дієвим профілактичним засобом при порушеннях постави. При хворобах опорно-рухового апарату, перед початком занять плаванням, варто порадитися з лікарем. Адже в деяких випадках плавання може нашкодити.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Горбачов М.С. Постава молодших школярів: Фізична культура в школі. Київ, 2005. С. 25 – 28.
2. Гусєв В. Формування правильної постави на уроках фізичної культури в початкових класах: Фізичне виховання в школі № 1. Київ : 2008. С. 34 – 39.

3. Дегтярєва Т.П. Фізичне виховання школярів при порушенні постави, сколіозі та плоскостопості:[навчальний посібник]. Лозова: Вид. від Панютинська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 1 Лозівської міської ради Харківської області, 2012. 88 с.

4. Проценко О.В. Роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформацій хребта. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 (72) . Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. С. 102 – 109 .

5. Порушення постави. Стаміна [Електронний ресурс]. URL: <https://stamina.center/illnesses/porushennya-postavy-vykryvleniya-postavy/> (дата звернення: 29.10.2023).

6. Порушення постави у дітей: причини, симптоми та профілактика. Інститут вертебрології та реабілітації. [Електронний ресурс]. URL: <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomy-i-profilaktika> (дата звернення: 31.10.2023).

7. Профілактика порушення постави. НаУрок [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-porushennya-postavi-143645.html> (дата звернення: 29.10.2023).

М. О. Коверженко

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

РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Анотація: у даній статті досліджений вплив ранкової гімнастики в режимі дня студента. Також підібраний комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Ключові слова: ранкова гімнастика, види ранкової гімнастики, черговість вправ, рівень фізичного навантаження, методичні особливості.

Summary: this article examines the impact of morning gymnastics on a student's daily routine.

Key words: morning gymnastics, types of morning gymnastics, sequence of exercises, level of physical exertion, methodical features.

Постановка проблеми. Сучасний студентський життєвий ритм, часто визначений тривалими періодами сидячої роботи та недостатньою фізичною активністю, може призводити до різних проблем зі здоров'ям, включаючи втому, стрес, низьку концентрацію та загальну погану фізичну форму. Проблема здоров'я студентів стала актуальною та потребує розгляду з різних аспектів, включаючи фізичний, психологічний та соціальний стан. Ранкова гімнастика може бути одним із рішень для поліпшення загального стану здоров'я студентів. Вона допомагає активізувати обмінні процеси в організмі, підвищує фізичну та психічну працездатність, сприяє покращенню кровообігу та обміну речовин, зміцненню м'язово-скелетної системи, підвищує імунітет та загальний тонус

організму. Однак, необхідно провести дослідження та аналіз ефективності ранкової гімнастики в режимі дня студента. Важливо обрати оптимальну тривалість та інтенсивність занять, вибрати найбільш ефективні вправи для розвитку різних груп м'язів та для покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Також варто враховувати індивідуальні особливості, такі як рівень фізичної підготовки, наявність обмежень або травм, для того, щоб ранкова гімнастика була безпечною та ефективною.

Мета дослідження. Дослідити та проаналізувати ефективність ранкової гімнастики у режимі дня студента з метою зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Розглянути вплив ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Систематизувати вправи ранкової гімнастики.
3. Скласти ефективний комплекс вправ ранкової гімнастики.

Отримані результати дослідження.

Період навчання в навчальному закладі для студентів є найсприятливішим часом для всебічного розвитку. На жаль, у наш час дистанційна форма навчання призводить до того, що студенти проводять більшу частину часу сидючи перед комп'ютером, що призводить до зниження фізичної активності. Малорухливий спосіб життя призводить до погіршення стану фізичного та психічного здоров'я.

Багато студентів не стежать за своїм здоров'ям. Однак кожному необхідно приділяти час для фізичної активності. Заняття спортом зміцнюють організм, допомагають підготуватися до розумової діяльності на заняттях і відновитися після них. Незалежно від ступеня завантаженості, у свій вільний час, студент повинен приділити час фізичному навантаженню.

Вчені з'ясували, що починати кожен новий день із зарядки корисно не лише для тіла, а й для розуму. Нещодавно австралійські вчені дійшли висновку, що тренуючи м'язи, ми одночасно тренуємо і мізки. Розумні здібності прихильників здорового способу життя на порядок вищі, ніж у їх лінивих однолітків.

Такого висновку вчені дійшли, провівши серйозне дослідження, в якому взяли участь люди, вік яких перебуває в межах – 55-80 років. Частина піддослідних згідно з завданням вела малорухливий спосіб життя, а інші багато рухалися, робили зарядку та присвячували ходьбі не менше 30 хвилин на початку кожного дня. Кожен учасник регулярно проходив тестування, мета якого визначити, як працюють пам'ять, увага та психомоторні показники.

Розрізняють «зовнішню» і «внутрішню» сторони навантаження. «Зовнішня» сторона навантаження характеризується тривалістю та швидкістю виконання фізичних вправ, кількістю повторень, подоланими кілометрами, піднятими кілограмами. «Внутрішня» – величиною функціональних зрушень в організмі, викликаних виконанням вправи.

Щоб отримати позитивний тренувальний ефект, потрібно брати до уваги «зовнішні» і «внутрішні» параметри навантаження. «Зовнішні» параметри дають змогу намітити доступні й необхідні величини навантажень, зіставити з ними

реакції організму і відповідно нормувати фізичні навантаження. «Внутрішні» – відтворюють реакцію організму на роботу, що виконується.

Принцип відповідності фізичних навантажень індивідуальним особливостям вимагає брати до уваги фізичний стан організму під час занять. Важливо зважати на рівень фізичної працездатності. Чим він нижчий, тим більше значення має поступовість у підвищенні обсягу та інтенсивності навантажень.

Ранкова гігієнічна гімнастика є одним із найпростіших способів сприятливо впливати на свій організм. По-перше, цей комплекс вправ допомагає полегшити самопочуття вранці та позбавити багатьох хвороб. По-друге, ранкова гімнастика збільшує рівень загальної фізичної форми людини. Виконання комплексу вправ підвищує оптимальну збудливість нервової системи.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це одна з найбільш корисних звичок, яка може допомогти покращити здоров'я і дати енергію на цілий день. Це проста практика, яку можна виконувати вдома або на роботі, і вона має безліч корисних переваг для фізичного і психологічного благополуччя.

Гігієнічна гімнастика є системою найпростіших гімнастичних вправ, спрямованих на забезпечення оптимального поточного стану організму людини в різні періоди її повсякденної діяльності. У своїй основі гігієнічна гімнастика є оздоровчим видом фізичних вправ у процесі щоденної діяльності та спрямована на отримання максимальної користі і задоволення від характерної рухової діяльності при мінімальних фізичних витратах. Основна мета ранкової гігієнічної гімнастики полягає у тому, щоб розігріти м'язи тіла, покращити кровообіг і зменшити ризик пошкоджень м'язів і суглобів під час фізичної активності. Це також може підвищити рівень енергії і покращити настрої [6, с. 14; 7, с. 68].

Види ранкової гімнастики:

Оздоровча гімнастика. Передбачає стандартний комплекс вправ, подібних гімнастиці на уроках фізкультури, фізкульт-хвилинка на виробництві і в учбових закладах. Різновидом оздоровчої гімнастики є ритмічна гімнастика, важливим елементом якої виступає музичний супровід рухів, що виконуються. Гігієнічна гімнастика. Застосовується з метою збереження і поліпшення здоров'я, підтримки на належному рівні розумової і фізичної працездатності, активності.

При складанні комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, треба фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу. Кожна вправа починається в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин. Необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот. Щоб досягти позитивного впливу занять ранкової гігієнічної гімнастики на організм є регулярність виконання.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (таб. 1) Умовні позначення. В.П. - вихідне положення. О.С. – основна стійка. ОМВ - організаційно методичні вказівки.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

	В.п.	Опис вправи	Дозування	ОМВ
1	О.С	Ходьба на місці з високим підніманням стегон	1 хв	Дихання рівномірне
2	стійка ноги нарізно	1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вправо; 4 – нахил голови вліво	20 р	Дихання рівномірне
3	О. С., права рука вгорі	1-2 – зміна положення рук ривками; 3-4 – в. п.	16-20 р.	Дихання рівномірне
4	стійка ноги нарізно, руки на поясі	1 – нахил тулуба вправо; 2 – нахил тулуба вліво; 3 – нахил тулуба вперед; 4 – в. п.	20 р	Дихання рівномірне, ноги прямі.
5	стійка ноги нарізно	1-3 – пружинні присіди 4 – в. п.	20-25 р	Дихання рівномірне, спина пряма
6	О.С.	Ходьба на місці з високим підніманням стегон	1 -2 хв	Дихання рівномірне
7	руки на пояс	1 – відведення ноги до 60° 2 – піднімання ноги до 90° 3 – опускання ноги до 60° 4 – в. п.	15 р.	Дихання рівномірне, спина пряма
8	лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах	1-3 – піднімання тазу 4 – в. п.	15 р	Дихання рівномірне, виконувати повільно
9	упор лежачи	упор лежачи	60-120 с	Дихання довільне; голова, шия, тулуб та ноги на одній прямій.
10	О.С.	Ходьба на місці з високим підніманням стегон	1 хв	Дихання рівномірне
11	О.С.	Нахил вперед, доторкання руками підлоги	1 хв	М'язи розслаблені, п'яти не відривати від підлоги.

Висновки. Розглянуто вплив ранкової гігієнічної гімнастики на організм людини: виконані зранку загальнорозвиваючі вправи покращують роботу всіх систем, підвищуються швидкість обміну речовин, сприяють поліпшенню імунітету, збільшують гнучкість та рухливість суглобів.

Проаналізовано, що в комплексах ранкової гімнастики доцільно використовувати індивідуальні характеристики певної людини, що дозволяє підготувати організм до майбутнього психічного, фізичного та емоційного стресу, є хорошим засібом підтримки та зміцнення здоров'я, профілактики, а в деяких випадках - захворювання на лікування, забезпечує високу психічну та фізичну працездатність протягом дня.

Складено ефективний комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики з 11 вправ для всіх груп м'язів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.

2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.

3. Горобей М.П., Чалий О.С., Добронизський Є.О. Загартовування як важливий фактор здоров'я студентів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 118. Т. III. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 94 – 96.

4. Лозинський В. С. Учїться бути здоровими. – К.: Київський міський центр здоров'я, 2004. – 160 с.

5. Огніста К.М. Методика формування фізичної культури учнів (форми, засоби, методи): навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ, 2003.

6. Петренко Н.В., Гладир О.Є. Фізкультурні паузи та ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня: методичні рекомендації. Миколаїв: миколаївський аграрний університет, 2015. – 36 с.

7. Сіренко Р. Ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня студентів вищих закладів освіти / Р. Р. Сіренко, Т. В. Козакова, В. О. Хорошавцева // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. - Львів, 2003. - С. 67 – 69.

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

В. М. Козіна

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття розглядає важливість спортивних ігор у формуванні фізичних якостей студентів та їх вплив на загальний розвиток організму. Також

наводиться аргументація щодо позитивного впливу цих ігор на психоемоційний стан та концентрацію уваги студентів.

Ключові слова: спортивні ігри, фізичні якості, студент, здоров'я студентів, емоційний стан.

Abstract. This article examines the importance of sports games in shaping the physical qualities of students and their impact on overall physical development. It also provides arguments for the positive influence of these games on the emotional state and concentration of students.

Key words: sports games, physical qualities, student, student health, emotional condition.

Постановка проблеми. Сучасні студенти часто стикаються зі стресом, сидячим способом життям і недостатньою фізичною активністю. Дослідження способів підвищення рівня фізичної активності через спортивні ігри може сприяти поліпшенню їхнього фізичного стану і здоров'я.

У контексті сучасного вищого освітнього середовища збереження та покращення фізичного здоров'я та загальної фізичної підготовки студентів стають актуальними завданнями. Фізична не активність і сидячий спосіб життя можуть вплинути на загальний стан здоров'я студентів та їхню навчальну продуктивність. У цьому контексті важливо дослідити роль та ефективність використання спортивних ігор як одного з можливих засобів для розвитку фізичних якостей та збереження психофізичного стану студентів у вищих навчальних закладах.

Використання даних ігор має позитивний вплив на психоемоційний стан студентів, так як спортивні ігри сприяють відпусканню стресу, а саме під час цих ігор студенти можуть відпустити напругу, накопичену під час навчання та інших занять. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Регулярна фізична активність в спортивних іграх сприяє психічному здоров'ю. Вона допомагає зменшити симптоми депресії та тривожності. Також заняття спортивними іграми сприяє на підвищення рівня енергії та витривалості. Це допомагає студентам відчувати себе більш збудженим та готовим до навчання. Участь у цих спортивних іграх сприяє розвитку когнітивних навичок таких як увага, спостережливість та стратегічне мислення. Гравці мають реагувати на зміни в грі, приймати швидкі рішення та працювати в команді, що покращує їхні когнітивні функції. Ігри сприяють розвитку взаємодії розвитку навичок та підтримці позитивних відносин між студентами. Також завдяки іграм, фізична активність під час занять, може покращити здатність студентів зосередитись на завданнях і підвищити рівень уваги, Вона допомагає розганяти розум та знижувати втому.

Встановлення взаємозв'язку між спортивними іграми та фізичним розвитком студентів, а також їхнім впливом на психоемоційний стан та здатність до концентрації стає ключовим завданням для наукових досліджень. Ця проблема набуває особливого значення в умовах росту інтересу до спортивних занять та фізичної активності в середовищі вищої освіти.

Мета дослідження: полягає у висвітленні особливостей у використанні спортивних ігор як одного з засобів розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти

Спортивні ігри представляють собою рухливі ігри на найвищому рівні. У цих іграх існують чітко встановлені правила, для них потрібні спеціальні майданчики та обладнання. Вони вимагають від гравців високого рівня техніки рухів і визначеної тактики гри. Це передбачає наявність спеціальної підготовки та тренування для учасників. Спортивні ігри вважаються видом спорту і, таким чином, вони доступні для учасників з відповідною підготовкою [1, с. 680 – 683].

Ігри, які включають фізичну активність, сприяють розвитку рухових навичок, особливо швидкості та спритності. Ігрові умови сприяють удосконаленню цих навичок, роблячи їх гнучкими та адаптивними. Займаючись, студенти навчаються поєднувати різні рухи у складні комбінації [3, с. 581 – 592].

При створенні ігор з фізичною активністю для студентів важливо дотримуватися основних принципів, які сприяють комплексному розвитку їх рухових якостей. Під час позитивного розвитку цих якостей студенти розвивають психофізіологічні та фізичні характеристики, які слід максимально вдосконалювати, оскільки вони є ключовими для досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості. Спортивні ігри сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, враховуючи залучення всіх м'язових груп, а умови змагання вимагають значних фізичних зусиль [4].

Як вже було відзначено, спортивні ігри відіграють важливу роль у фізичній культурі та спорті в професійно-прикладній підготовці студентів вищих навчальних закладів України. Вони представляють собою систему фізичних вправ, які змінюються відповідно до ігрової ситуації і оцінюються за їхнім впливом на організм та результатами рухів [2, с. 89 – 93].

Спортивні ігри служать засобом комплексної фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та інше) під час вирішення основних рухових завдань.

Нами розглянуті ігрові види спорту, які спонукають розвитку фізичних якостей.

У волейболі розвиваються такі фізичні якості як:

- стрибучість – для досягнення високого положення над сіткою;
- реакція – для швидкого реагування на м'яч;
- координація – для влучних рухів;
- фізичну силу – для потужних ударів.

Незважаючи на те, що волейбол не вимагає такої високої витривалості, як інші види спорту, гравцям все одно потрібно виявляти стійкість, оскільки гра вимагає стрибків, швидких переміщень та сильних ударів, що виконуються протягом 1-2 годин матчу, під час як гравці високо фізично та емоційно навантажуються. Отже, розвиток загальної та спеціальної витривалості також мають велике значення для волейболістів.

Швидкість волейболіста проявляється у реакції на рух, різних прискореннях та виконанні техніки з м'ячом. Для розвитку швидкості

використовуються легкоатлетичний біг 30-60 м та різні стрибки (стрибки з ноги на ногу, скачки).

Фізична сила і швидкість взаємопов'язані, і важливо розвивати їх комплексно. Важливим показником розвитку цих якостей є здатність волейболіста високо стрибати та сильно вдаряти. Спеціальна сила також грає ключову роль і дозволяє виконувати різноманітні дії на майданчику.

Спритність у волейболі пов'язана з умінням контролювати своє тіло при виконанні падінь, переكاتів, які застосовуються при прийомах важких м'ячів, а також при виконанні рухів в безопорному положенні, як це буває при нападі та блокуванні. Гравці повинні бути готові швидко реагувати на зміни напрямку руху, подолати перешкоди та сміло приймати м'ячі, які летять. Усе це вимагає від них не лише фізичних, але й технічних навичок.

У підсумку, успіх на волейбольному майданчику вимагає вдосконалення цих фізичних якостей під час тренувань.

Для гравців в баскетбол найважливішими фізичними якостями вважається:

- Стрибучість – високий стрибок допомагає отримувати перевагу у зборі м'ячів, боротьбі за позицію та забиття голів. Розвиток стрибучості вважається важливим як під час гри, так і під час тренувань;

- Швидкість – за рахунок швидкості гра проходить у високому темпі, а ще й швидкість гравця виявляється в руховій реакції та обороні й важливим є контратаки та швидке переміщення по майданчику.

- Координація – гармонійна робота рук та ніг для точних пасів, кидків та переміщень, допомагає виконувати складні технічні рухи, забезпечує контроль над м'ячем, здійснення блоків та забивань голів.

- Фізична сила – відповідає за виконання дій на майданчику, таких як біг, стрибки та захист. Основні аспекти фізичної сили – силова витривалість, для того що уникнути втоми і зберегти високу продуктивність на майданчику.

- Витривалість – для підтримки високого темпу гри та продуктивності протягом усього матчу.

Для футболістів найважливішими фізичними якостями вважається:

- Витривалість, так як футболісти проводять на полі велику кількість часу, і тому вона відіграє роль в підтримці стійкості та продуктивності протягом усього матчу, фізичні навантаження потребують високого рівня витривалості.

- Швидкість – яка допомагає в обороні та нападі.

- Координація – допомагає відпрацювати гармонійну роботу рук, ніг та очей для виконання технічних прийомів, таких як дотик м'яча, паси та удари.

- Фізична сила – допомагає для влучних ударів і в здатності відстоювати атаки супротивників, особливо в атакуючій лінії та обороні.

- Стрибучість – допомагає при виконанні головних ударах і гри в повітрі.

Для гравців в настільний теніс найважливішими фізичними якостями вважається:

- Стійкість, так як в гравцям потрібна фізична стійкість, щоб працювати над своєю технікою та стратегією гри протягом тривалого часу.
- Фізична сила – допомагає у русі та здатності виконувати сильні удари, важлива для стабільності та контролю над м'ячем.
- Координація – потрібна для роботи рук та ніг, що є ключем для точних технічних рухів у настільному тенісі. Під час всієї гри потрібно завжди контролювати м'яч та виконувати точні удари.

Під час гри в регбі, найважливішими фізичними якостями вважається:

- Сила – збивати супротивника, носити м'яч та захищати команду.
- Швидкість – відповідає за переміщення на полі, виконання пробігів та уникнення супротивника,
- Витривалість – оскільки регбі – це спорт з тривалим періодом активності.
- Координація (реакція) – допомагає для прийняття рішень в миттєвості, а також для виконання точних ударів та передач м'яча.

Висновки. У статті було досліджено та проаналізовано питання використання спортивних ігор як засіб розвитку фізичних якостей у студентів вищої освіти. Спортивні ігри відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти. Вони сприяють збереженню і покращенню аеробної та анаеробної витривалості, силової пружності, координації та інших аспектів фізичного здоров'я. Участь у спортивних іграх сприяє формуванню загального розвитку, що є важливим для підтримки здоров'я та підвищення загальної продуктивності студентів. Спортивні ігри можуть сприяти психофізіологічному здоров'ю, зменшенню стресу та покращенню психічного стану студенту.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Заверзаєв В. В. Сучасний підхід у розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти засобами волейболу. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 2. С. 680 – 683.

2. Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г. Спортивні ігри, як засіб удосконалення фізичних якостей. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE». Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 89 – 93.

3. Проценко А.А., Котова О. В., Цибульська В. В., Олійник І.С., Суханова Г.П., Кирієнко О.Г., Непша О.В. Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів педагогічних закладів вищої освіти. Наукові

інновації та передові технології. Серія «Педагогіка»: журнал 2023. (5 (19)). Київ, 2023. С. 581 – 592. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-5\(19\)-](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-5(19)-)

4. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

Науковий керівник: старший викладач Л. С. Індиченко

А. С. Кокора

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЙОГА ЯК СПОСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Анотація: У даній статті розглядається вплив йоги на психічний стан людини. Зосереджуючись на різних аспектах йога-практики, дослідження вивчає, як вправи, так і дихальні техніки та медитації які можуть сприяти поліпшенню емоційного та психологічного благополуччя.

Ключові слова: йога, психічне здоров'я, медитація, дихальні техніки, стрес, емоційна стабільність, фізичне здоров'я.

Summary: This article examines the impact of yoga on a person's mental state. Focusing on various aspects of yoga practice, the study examines both exercises and breathing techniques and meditation that can help improve emotional and psychological well-being.

Key words: yoga, mental health, meditation, breathing techniques, stress, emotional stability, physical health.

Актуальність. У сучасному світі, де швидкість життя і різні проблеми породжують постійний стрес і психічні труднощі, необхідний пошук ефективних способів підтримки і поліпшення психічного здоров'я. Одним із варіантів, який здобуває все більшу популярність та визнання, є йога – древня система фізичних вправ, дихальних технік і медитації, яка не лише спрямована на розвиток фізичного тіла, але й визнає невід'ємний зв'язок між тілом та розумом.

Йога, що бере початок в тисячолітній традиції Сходу, отримала визнання за свою здатність глибоко впливати на психічний стан людини. Це стало не тільки практикою фізичної активності, але і філософією життя, що сприяє гармонії і спокою в сучасному суспільстві, де негативні наслідки стресу і навколишнього середовища стають невід'ємною частиною нашого повсякденного існування.

Важливо розуміти, що йога це не тільки серія фізичних вправ, але і складні системи, що включають дихальні техніки, медитацію і фізичні асани. Вплив не обмежується лише фізичними перевагами, але відкриває широкий спектр можливостей для поліпшення психічного здоров'я.

Мета дослідження: проведення аналізу, результатом якого є визначення впливу йоги на психічний стан людини. Це дослідження спрямоване на визначення конкретних механізмів, які роблять йогу ефективним інструментом для психічного самопокращення.

Результати дослідження. Йога – стародавнє практичне мистецтво, що зародилося на території сучасної Індії тисячі років тому. Це не тільки фізична активність, але й спосіб життя, який позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я [1].

Основними принципами йоги є гармонія тіла, розуму і духу, єдність із Всесвітом і досягнення вищої свідомості.

Йога пропонує безліч методів і практик для досягнення гармонії, зокрема [1]:

- *Асани:* пози, що підвищують гнучкість, силу і стійкість тіла.
- *Пранаяма:* дихальні вправи для збільшення життєвої енергії та стабілізації розуму.
- *Дх'яна* (медитація): заспокоює розум і підвищує усвідомленість шляхом фокусування свідомості.
- *Йога-нідра:* техніка глибокої релаксації для відновлення тіла і свідомості.
- *Йога-сутри:* вислови, що містять загальні принципи та духовні істини йоги.

Йога допомагає знизити рівень стресу і тривоги за допомогою дихальних вправ і медитації. Дихальні техніки, такі як діафрагмальне дихання, допомагають знизити активність симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію «бий або біжи» на стрес. Медитація допомагає зменшити стрес і тривогу за допомогою фокусування уваги на поточний момент і відволікання від негативних думок [2].

Стрес є одним із найпоширеніших факторів, які негативно впливають на якість сну. Коли ми відчуваємо стрес, наш організм виробляє гормон кортизол, який може ускладнити засинання та викликати безсоння. Недосипання, у свою чергу, може посилити стрес і тривогу, створюючи замкнуте коло. Саме тому можна сказати, що йога допомагає покращити сон, побороти безсоння.

Наукові дослідження показали, що йога може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Однак ці дослідження були невеликими і мали різні методи. Одним з таких досліджень є дослідження у журналі *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* під назвою «*The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis*» [5]. Мета дослідження полягала в тому, щоб оцінити вплив йоги на позитивне психічне здоров'я (ППЗ) серед здорових дорослих за допомогою систематичного огляду і мета-аналізу.

Дослідники провели систематичний огляд і мета-аналіз 17 рандомізованих контрольованих досліджень (РКД), проведених з 1975 по 2015 рік. У дослідженнях брали участь здорові дорослі, які не мали психічних захворювань [5].

Результати дослідження показали, що йога може мати позитивний вплив на ППЗ у здорових дорослих. Зокрема, йога була пов'язана зі значним підвищенням психологічного благополуччя порівняно з групою без втручання. Психологічне благополуччя - це загальний показник психічного здоров'я, який включає такі компоненти, як самооцінка, емоційний стан, адаптивність і соціальні зв'язки [5].

Йога може мати позитивний вплив на ППЗ у здорових дорослих. Однак необхідні подальші дослідження для підтвердження цих результатів і для вивчення конкретних механізмів, за допомогою яких йога може впливати на психічне здоров'я.

Медитація – це практика, яка використовується для фокусування уваги та розвитку усвідомленості. Вона може бути використана як інструмент саморегуляції, щоб допомогти людям керувати своїми думками, почуттями та поведінкою [4].

Дослідження показали, що медитація може бути ефективною для лікування широкого спектру страхів, включаючи: соціальні фобії, агорафобію (Відчуття тривоги або втрати контролю в незнайомому середовищі.), страх висоти, страх публічних виступів, страх смерті. Коли ми відчуваємо страх, наша нервова система виділяє гормони стресу, які можуть викликати фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість і тремтіння. Медитація може допомогти зменшити рівень цих гормонів і полегшити фізичні симптоми тривоги. Часто страхи викликаються негативними думками про те, що може статися. Медитація може допомогти нам розвинути навички самоконтролю, що може допомогти нам залишатися спокійними і впевненими в собі під час страху [3].

Висновки. Стрес і тривога – поширені проблеми, але йога пропонує ефективний спосіб їх подолання. Дихальні вправи та медитація знижують рівень стресу, підвищують уважність і полегшують засинання. Тому йога може бути ефективним інструментом для покращення якості сну та зменшення стресу.

Позитивний вплив йоги на психічне здоров'я також підтверджується дослідженнями. Систематичний огляд і мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень показав, що йога значно покращує психологічне благополуччя у здорових дорослих людей. Важливо пам'ятати, що для вивчення конкретних механізмів впливу йоги на психічне здоров'я потрібні додаткові дослідження.

Медитація, яка є частиною йоги, також виявилася ефективною в лікуванні ряду страхів, включаючи соціальну фобію і тривожність. Це досягається шляхом фокусування уваги та розвитку усвідомленості, що допомагає контролювати негативні думки та фізичні симптоми тривоги.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Йога це | Український психологічний ХАБ | Психолог. URL: <https://www.psykholoh.com/post/йога-це> (дата звернення: 11.10.2023).
2. Йога: шість аспектів позитивного психологічного впливу. Моє здоров'я. URL: <https://moyezdorovya.com.ua/joga-shist-aspektiv-pozitivnogo-psihologichnogo-vplivu/> (дата звернення: 11.10.2023).

3. Медитація – це просто! | Блоги БДМУ. | Головна сторінка. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2532-medytaciya-ce-prosto/> (дата звернення: 28.10.2023).

4. Медитація як засіб саморегуляції - Бібліотека BukLib.net. Головна - Бібліотека BukLib.net. URL: <https://buklib.net/books/37036/> (дата звернення: 20.10.2023).

5. The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis | The Journal of Alternative and Complementary Medicine. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. URL: <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0334> (дата звернення 13.10.2023).

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

І. Р. Колєсніков

студент хімічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА КОСООКОСТІ

Анотація: Стаття зосереджується на важливості фізичної реабілітації та профілактики косоокості, надаючи інформацію щодо методів фізичної терапії та вправ, які сприяють корекції анатомічних аномалій та попередженню прогресування цього захворювання. Стаття розкриває важливі аспекти удосконалення фізичного стану та запобігання розвитку косоокості в контексті здоров'я та фізичної активності.

Ключові слова: реабілітація, косоокість, фізичні вправи, вади зору, очі, нервова система.

Summary: The article focuses on the importance of physical rehabilitation and prevention of strabismus, providing information on physical therapy methods and exercises that help correct anatomical abnormalities and prevent the progression of this disease. The article reveals important aspects of improving physical condition and preventing the development of strabismus in the context of health and physical activity.

Key words: rehabilitation, strabismus, physical exercises, visual impairment, eyes, nervous system.

Косоокість – одне з найбільш частих захворювань очей у дитячому віці.

Косоокість призводить до глибоких функціональних порушень у зоровій системі: втрата стереоскопічного зору та амбліопія (зниження гостроти зору ока, що косить) значно обмежують вибір фаху. Своєчасне виявлення та усунення несприятливих для розвитку очорухового апарату чинників, правильна терапія в більшості випадків веде до функціонального виліковування косоокості. Під косоокістю розуміють порушення бінокулярного зору, що зазвичай супроводжується відхиленням зорової лінії ока від спільної точки фіксації [1, с. 27].

Втрату бінокулярного зору вважають основною клінічною ознакою косоокості. Косметичний дефект полягає в позірній несиметричності розташування очей, не паралельності їх зорових ліній. Таке враження складається при оцінці розташування зіниць відносно суміжних анатомічних структур обличчя, форми й величини очної щілини, відстані між зіницями, розташування центрів рогівок тощо. Як правило, косметичний дефект спостерігається в усіх випадках справжньої косоокості. Наявність цієї ознаки без клінічних симптомів патології дістала назву несправжньої косоокості (уявна косоокість). Часто при косоокості спостерігається дисгармонія у взаємодії чуттєвих та інтелектуальних функцій [2, с. 20].

Найбільш поширеними порушеннями зору є спазм акомодативної м'язової системи, короткозорість, далекозорість, астигматизм, косоокість, горизонтальний ністагм.

- Людей, які позбавлені бачити від народження, або через хворобу, нині в Україні нараховується близько 300 тисяч осіб. Щороку в Україні інвалідами в наслідок вад зору визнають близько 12 тисяч осіб.

- Кожного року в Україні проводять 300 тисяч операцій із захворювання очей.

- Щороку лікарі виявляють 150 тисяч дітей, що мають проблеми із зором.

- Найчастіше погіршення зору спостерігається у шкільному віці.

Для України проблема дитячої сліпоти та слабкозорості дуже актуальна, оскільки дитяча сліпота та слабкозорість посідає четверте місце серед основних причин інвалідизації дітей в нашій країні.

Вивчаючи вплив фізичних вправ на розвиток та фізичний стан організму людини, можна відзначити, що їх систематичне застосування, особливо у комплексі з масажем, активізує нервово-руховий апарат, сприяє підвищенню обміну речовин.

Стимуляція фізіологічних процесів сприяє позитивним змінам у стані здоров'я, розвитку функцій центральної нервової системи та рухового апарату, фізичному розвитку організму в цілому.

Немає жодного органу чи жодної системи в організмі людини, на діяльність яких, не впливали б фізичні вправи [2, с. 16].

Завдяки їм підвищуються рівень та інтенсивність обмінних процесів, посилюється кровообіг, м'язи більш активно забезпечуються кров'ю, а продукти метаболізму більш активно надходять у кров та виводяться з організму [4, с. 60].

Виявляється, що загальні фізичні навантаження впливають на роботу м'язів ока, зокрема цилиарного, а відтак і на гостроту зору. Фізичні вправи, особливо якщо вони організовані на відкритому повітрі, впливають на зміни у складі крові, збільшення кількості еритроцитів та гемоглобіну. Відбувається збільшення об'єму легенів, екскурсії грудної клітки, рухливості діафрагми. Фізичні вправи позитивно впливають на центральну нервову систему, діяльність усіх органів і систем.

Адекватні фізичні навантаження попереджають стомлення і перевтому, створюють позитивний стан і тим самим поліпшують життєдіяльність і

підвищують працездатність організму, його адаптаційні можливості, а також підвищують працездатність у процесі фізичної реабілітації людей з порушеннями зору.

Реабілітація повинна бути комплексною. Вона передбачає використання ЛФК разом із масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами.

Головним діючим чинником серед них є фізичні вправи. Необхідність їх застосування зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Насамперед вони підвищують загальний тонус, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів ока. Гімнастика – це комплекс спеціально підібраних вправ, які позитивно впливають на організм у цілому та локально на окремі групи м'язів, регулюють фізіологічне навантаження. Виходячи з цього визначається оздоровча, лікувальна і коригувальна спрямованість гімнастики як однієї з форм організації фізичної реабілітації людей з порушенням зору.

В заняття з лікувальної гімнастики включають загально-розвиваючі і спеціальні вправи:

- Перші спрямовані на удосконалення фізичного розвитку.
- Другі – на виправлення вад зору.

Застійні явища в оці часто провокуються м'язовими порушеннями в шийній області. ЛФК сприяє виправленню порушених фізіологічних вигинів хребта, нормалізації кута нахилу таза, положення і форми грудної клітки, симетричному положенню плечового пояса. Основою нормалізації взаємного розташування частин тіла є зміцнення природного м'язового корсета.

Фізичні вправи підбираю індивідуально, враховуючи загальний стан свого здоров'я і органу зору, самопочуття, фізичну підготовку та інші обставини.

До вправ, що можуть бути рекомендованими для людини з вадами зору, насамперед належать піші прогулянки, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, гігієнічна гімнастика та інші.

Ходьба дає великий фізіологічний ефект для всіх органів тіла. Під впливом тривалої ритмічної ходьби активно працюють м'язи ніг і таза, посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується обмін речовин, активізується робота всіх органів [2, с. 19].

Однією з важливих властивостей ходьби як фізичної вправи є те, що її легко дозувати відповідно до стану мого організму і натренованості, змінюючи темп, швидкість, тривалість, відстань, ступінь пересіченості шляху. Ходити слід щоденно 1-1,5 години.

Крім корисного впливу самих рухів на чистому повітрі, різноманітність навколишньої природи сприяють зміцненню нервової системи, поліпшенню гостроти зору та можливості розрізняти кольори. Потрібно лише дотримувати поступовості в освоєнні та вдосконалюванні навичок ходьби на лижах й уникати падінь [5, с. 70].

Корисними для зміцнення організму, розвитку координації рухів, окоміру є вправи з м'ячем: підкидання та ловля, перекидання надувного (спортивного) або набивного м'яча невеликої ваги, кидання баскетбольного м'яча в корзину, кидання малого (тенісного) м'яча в ціль.

Дієвим допоміжним способом корекції вад зору є класичний та рефлексогенний масаж. Масаж спрямований на покращання зору потрібно виконувати не частіше 3-4 разів на тиждень. Масаж для очей можна виконувати також використовуючи спеціальні масажери. Однак багато дослідників відзначають сприятливіший вплив ручного масажу. Масажний комплекс можна виконувати за допомогою членів сім'ї або використовувати самомасаж. Прийоми самомасажу потрібно виконувати в повільному темпі, без значних зусиль. Починати краще з масажу волосистої частини голови. Масаж шиї проводиться за методикою класичного масажу. Особливу увагу варто приділити масажу потиличної області, оскільки він впливає на покращання кровопостачання очного дна. Допомагає і самомасаж спини. Починають з масажу трапецієвидного м'яза, закінчують прогладжуванням верхньої частини спини та масажем стоп. Після закінчення масажу рекомендовано виконати 10 кругових рухів очима вправо та вліво.

Хороший ефект в реабілітації дає також точковий масаж, що є елементом рефлексотерапії. Гідромасаж об'єднує дві оздоровчі процедури: ручний масаж, що виконується у воді і масаж водою під тиском. Для області обличчя і очей роблять контрастний масаж холодною і теплою водою. Використовують також душ-масаж та хлюпання водою 20 разів в область очей прохолодною водою зранку під час умивання.

Висновки. Необхідні компоненти для фізичної реабілітації та профілактики людей з вадами зору є – комплексний підхід до організації фізичних вправ; сегментарний та загальний масаж; корекційно-спрямовані заняття з фізичного виховання.

Таким чином, під впливом фізичних вправ у людей з вадами зору значно знижується захворюваність і підвищуються показники фізичного розвитку. Засобами фізичної культури можна коригувати у них цілу низку порушень, компенсувати неповноцінність організму, поліпшити функціональний стан рухового аналізатора, проводити профілактику розвитку патологій зорового апарату. В цілому це сприяє поліпшенню якості та підвищенню психологічної комфортності життя пацієнтів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Толстанов О.К., Павловський В.А. Охорона здоров'я дітей та підлітків – Житомир, 2009. 208 с
2. Синьова Є.П. Тифлопсихологія. / Є.П.Синьова. – Київ: ВОУФЦ. – БФ «Візаві», 2002. 296 с.
3. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. - Львів, 2006, 71 с.
4. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. – Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.

5. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура: посібник. – Тернопіль: ТДМУ, 2018. 108 с.

Науковий керівник: старший викладач О. П. Дідковський

О. Ю. Коломейченко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ФІЗІОТЕРАПІЇ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА

Анотація: У статті розглядається важливість фізіотерапії у спорті та її вплив на фізичний стан спортсменів. У наведеному матеріалі аналізується ефективність фізіотерапевтичних методів у відновленні м'язово-скелетної системи, зменшенні травматичності та підвищенні спортивного потенціалу.

Ключові слова: фізіотерапія, спортсмени, травма, фізіотерапевти, м'язи, ткани, спорт.

Summary: The article discusses the importance of physiotherapy in sports and its impact on the physical condition of athletes. The author analyses the effectiveness of physiotherapeutic methods in restoring the muscular-skeletal system, reducing injury and increasing athletic potential.

Key words: physiotherapy, athletes, injury, physiotherapists, muscles, tissue, sport.

Спортсмени дуже часто отримують різні пошкодження, розтягування, переломи, травми суглобів, що є результатом тяжких спортивних тренувань. Які можуть негативно впливати на м'язи, колінні суглоби та у цілому на тіло, що може призвести до зменшення ефективності під час змагань, тобто спортсмена може підвести його ж власне тіло через перенапруження.

І саме щоб запобігти більшій кількості цих проблем існує такий важливий чинник як фізіотерапія. За допомогою фізіотерапії можна досягти таких ефектів, як зменшення болю, запалення, набряку, розладів мікроциркуляції, регенерація тканин, покращення функції суглобів та м'язів, профілактика ускладнень та рецидивів, корекція постави, зміцнення імунітету, підвищення стресостійкості. Фізіотерапевтичне лікування може бути застосоване на різних етапах спортивної діяльності: під час підготовки до змагань, під час змагань, після змагань, під час відновлення, після травм або хірургічних втручань, під час профілактичних обстежень та консультацій. Наприклад, якщо людина готується до спортивного змагання чи то буде катання на морських каяках, сходження на гору, участь у велосипедному турі тощо, їй обов'язково знадобиться як мінімум консультація фізіотерапевта.

Сучасний технічний прогрес, зв'язаний з бурним розвитком фізики, біофізики, радіоелектроніки, біології та інших наук, мав великий вплив на

розвиток фізіотерапії. В сучасній фізіотерапії використовуються нові, достатньо складні методи, засновані на досягненні радіоелектроніки (імпульсні токи різних частот та форм, імпульсне електричне поле, ультразвукові частоти, мікрохвилі, ультразвук).

Нами проаналізовано, що багато пацієнтів вірять в міф про те, що фізіопроцедури не надають ніякого лікувального ефекту, вважають, що це непотрібне витрачання часу та грошей. Такі люди більше довіряють лікам та часто ігнорують направлення лікарів до фізіотерапевта. Але з'ясовано, що фізіопроцедури дозволяють в 1,5-2 рази скоротити час лікування та допомогти людині приймати набагато менше ліків. Відомо, що ліки часто лікують одне, але негативно впливають на інші органи. Також великим аргументом за використання фізіотерапії є те, що відновлення організму проходить набагато краще, ніж при використанні тільки ліків. Процедури допомагають організму швидше вивести токсини та шлаки, тобто відновитися. Фізіотерапія збільшує збагачення тканин киснем, знімає набряки та знижує ризик розвитку побічних ефектів. Бачити як спадає набряк та змінюється колір пошкодженої області, а також бути впевненим, що ніяких наслідків після операції або травми не буде – це відмінний ефект від лікування, який може забезпечити фізіотерапія в тому числі. Але, на жаль існують й протипоказання для фізіотерапії - це онкологія, гемофілія, підвищення температура тіла, загострення хронічних захворювань, інфекції внутрішніх органів в стадії декомпенсації, серйозні психічні розлади, активна форма туберкульозу, наявність кардіостимулятора, анорексія, фізичне виснаження.

За результатами дослідження науковців, фізіотерапевти займаються профілактикою та лікуванням травм, які виникли в результаті занять спортом та фізичними вправами, в будь-якому віці та на усіх рівнях здібностей. Ці спеціалізовані фізіотерапевти надають науково обґрунтовані рекомендації щодо безпечної участі в спорті, в фізичних вправах, в змаганнях тощо. Крім цього, вони пропагують активний образ життя аби допомогти людям покращити та зберегти якість свого життя. Фізіотерапевти, які самі займаються спортом та фізичною культурою, також мають велике значення, допомагаючи спортсменам будь-якого віку та будь-якого рівня здібностей покращити свої результати. Резюмуючи важливість роботи спортивного фізіотерапевта, можна сказати, що основною роллю спортивного фізіотерапевта є забезпечення лікування та реабілітації травм, а також забезпечення підтримки працездатності за рахунок заходів по недопущенню травм, технічному обслуговуванню та відновленню [1].

Наприклад, новозеландська організація спортивної фізіотерапії проаналізувала спортивного фізіотерапевта так: «Визнаний професіонал, який демонструє передові компетенції в пропаганді безпечної участі в фізичній активності, надання консультацій та адаптації реабілітаційних та тренувальних заходів з метою недопущення травм, відновлення оптимальної функції та допомоги у покращенні спортивних результатів спортсменів будь-якого віку та будь-яких здібностей, забезпечуючи при цьому високі стандарти професійної та етичної практики» [4].

Спортивні фізіотерапевти працюють в самих різних умовах. Багато з них працюють з активними спортсменами-любителями як приватно, так й в лікарнях. Вони також можуть займатися громадським та клубним спортом, відвідувати тренування. Фізіотерапевти та спортивні фізіотерапевти часто працюють в середовищі елітних спортсменів в професійному спорті, працюючи та подорожуючи із спортсменом чи цілою спортивною командою, а також об'єднуючи свої послуги з іншими медичними працівниками, тренерами, персоналом. З'ясовано, що багато спортивних фізіотерапевтів також активно приймають участь в різних спортивних організаціях для координації фізіотерапевтичних послуг, програм профілактики, реабілітації та спостереження за травмами.

Передові критерії спортивного фізіотерапевта – це досягнення максимальної безпечності при спортивній активності, надання консультацій, адаптація реабілітаційних та тренувальних втручань з метою недопущення травм, відновлення оптимальної функції та допомога в покращенні спортивних результатів у спортсменів будь-якого віку та здібностей, забезпечуючи при цьому високі стандарти професійної та етичної практики. Роль фізіотерапевта варіюється та може залежати від виду спорту, ролі спортсмена у команді, рівня спортивних результатів (місцевий або міжнародний, любительський або професійний) [3, 4].

Спортивна фізіотерапія допомагає повернути спортсменам повну форму та позбутися болю, особлива увага приділяється працездатності та загальному розвитку пацієнта. Реабілітація та лікування болю є одним з найважливіших аспектів фізіотерапії.

Міжнародна федерація спортивної фізіотерапії (IFSPT) заявляє, що спортивна фізіотерапія є зростаючою спеціалізацією в культурах, тобто пропагандує активний спосіб життя та спортивні досягнення. Програма «Спортивна фізіотерапія для всіх» (SPA) описує ефективну професійну поведінку та інтеграцію конкретних знань, навичок та поглядів в контексті практики спортивного фізіотерапевта. В рамках цієї програми визначені одинадцять критеріїв, необхідних для спортивних фізіотерапевтів. Поряд з цими критеріями існує ряд конкретних навичок або стандартів, які необхідно підтримувати – це профілактика травм, швидке втручання (реакція на «гостру» травму), реабілітація, покращення спортивних результатів спортсмена, пропаганда безпечного активного способу життя, пропаганда чесної гри та антидопінгової практики, навчання фізіотерапевтів на протязі всього життя, професіоналізм та управління часом, ресурсами та персоналом, участь в дослідженнях, розповсюдження передового досвіду, розширення практики за допомогою інновацій [4].

Проаналізовано, що існує декілька методів спортивного лікування. Першим можна виділити мануальну терапію, тобто використання вмілих ручних технік для мобілізації суглобів, м'яких тканин, м'язів та шкіри для полегшення відновлення та моделювання тканин. Другий метод – це програми вправ для реабілітації після травм та зниження ризику травмування, це може бути йога,

пілатес, функціональні тренування рухів або різні типи тренажерів - еспандери, гірі, ремені тощо, щоб покращити рухливість, силу, баланс або контроль за рухами. Третім методом можна зазначити постхірургічну реабілітацію для остаточного повернення в спорт. Четвертий метод - це нехірургічне лікування та реабілітація після травм. Також існує багато функціональних та специфічних для травм тестів та оцінок, спортивні стрічки та фіксація, аналіз ходи або оцінка функціональних рухів та стратегія корекції, спеціальний спортивний скрінінг скелетно-м'язової системи для покращення результатів, «суха» голка, електрофізична агентна терапія, ультрозвукова оцінка в реальному часі та перепідготовка [2, 5].

Тобто можна сказати, що спортивна фізіотерапія займається оцінкою та лакуванням травм, пов'язаних з фізичними вправами на всіх рівнях.

Висновки. Отже, якщо людина веде активний спосіб життя, а саме, займається спортом у професійному плані, вона має підвищені шанси отримати певні травми. Тому, потрібно займатися конкретними вправами, які назначають спеціалістами у цій сфері, які покращать фізичний стан, зроблять більш здоровішими та зменшать болісний стан при пошкодженнях. Спортсмени завжди очікують від спортивної фізіотерапії високих позитивних результатів, недопущення травм або допомогу при відновленні після травми, від фізіотерапевтів очікують професіоналізму в лікуванні, турботі, рекомендацій тощо. Спортивна медицина - дуже велика область, її практикує багато профільна команда професіоналів, кожен з них має набір навичок та знань для допомоги спортсмену.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Люгайло С. С. Особливості використання засобів фізичної реабілітації в системі підготовки спортсменів з урахуванням стану їхнього здоров'я. Донецьк, 2014. С. 141 – 143.
2. Bones Muscles Joints Physiotherapy // Sports and Exercise. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://bmjtherapy.com/treatments/sports-physiotherapy>
3. Sports and Exercise Physiotherapy New Zealand. What is Sports and Exercise Physiotherapy. [Електронний ресурс]. 2019 – Режим доступу до ресурсу: <https://sportsphysiotherapy.org.nz/about-sepnz>
4. The Role of the Sports Physiotherapist. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://www.physio-pedia.com/The_Role_of_the_Sports_Physiotherapist
5. What Are The Different Types Of Physiotherapy Services. [Електронний ресурс]. 2023 – Режим доступу до ресурсу: <https://www.northshorephysio.com/blog/what-are-the-different-types-of-physiotherapy-services>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

А. М. Кравцова
*студентка біолого-екологічного факультету
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара*

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ (Теоретичний аналіз)

Анотація. У статті проведений теоретичний аналіз впливу психологічної підготовки на тренування спортсменів різних видів спорту. Розглянуто поняття психологія спорту, та роль спортивного психолога в даному аспекті.

Ключові слова: психологія спорту, психолог, стрільба, принципи підготовки, спортсмени

Summary. The article presents a theoretical analysis of the impact of psychological training on the training of athletes of various sports. The concept of sports psychology and the role of a sports psychologist in this aspect are considered.

Key words: sports psychology, psychologist, shooting, training principles, athletes.

У сучасному спорті з кожним роком навантаження стають все вище. На думку ряду фахівців, тепер складніше отримувати призові місця і ставити рекорди. Найчастіше атлет виконує завдання, поставлені тренером, на межі фізичних можливостей. Тому спорт звернувся за допомогою до психологічної науки, яка повинна навчити атлета долати фактор стресу на важливих змаганнях. Так з'явилась психологія спорту [4].

Психологія спорту – одна з наймолодших спеціальних галузей психологічної науки. Можна сказати, що історія її ще не написана. Це поняття ввів засновник олімпійського руху П'єр де Кубертен. Однак, незважаючи на її існування, уваги психології спорту приділялося зовсім мало. І так було практично до Другої світової війни. Все із-за того, що спорт не вважався якоюсь важливою частиною людського життя. Психологія спорту – напрямок психологічної науки, предметом якого є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності [4, 9].

Німецький лікар Г. Кольб, у 1991 р. провів дослідження веслярів під час гонок на 2000 м, з'ясовуючи особливості подолання так званої «мертвої точки». Він писав: "Наприкінці другої хвилини настає момент, коли людина в звичайному житті при максимальній напрузі перестає діяти. Дуже помітні явища задишки, дихання стає глибоким і дуже частим, як і діяльність серця. Весляр продовжує гребти, і цей »поріг«, як люблять називати веслярі цю удавану неспроможність, долається [1].

Психологія спорту стає пізнавально-практичною дисципліною. Інтенсивно розроблялася проблема вольової підготовки спортсменів (А. Пуні, К. Жаров, Б. Смирнов та ін.). Велике значення надавалося психологічній підготовці в спорті (А. Пуні, Б. Вяткін, А. Родіонов, Ю. Кисельов, Г. Горбунов. Г. Бабушкін

та ін.). Особливе місце займає проблема психорегуляції в спорті (А. Алексєєв, В. Некрасов, Н. Худадов, В. Смоленцева та ін.) [7].

Процес психологічного підготування спортсмена – один з видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної значущості для майбутньої діяльності [10].

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання [3, 8].

Для забезпечення планомірного і прогресивного розвитку особистості спортсмена в психологічному підготуванні необхідно суворо дотримуватися таких принципів:

➤ *свідомості* – усвідомлення значення психічних якостей для успіху в тренуванні, знань для збагачення образу рухів і дій, самоаналізу для глибокого усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, самоконтролю відповідності психологічних можливостей бажаній гармонії рухів і дій;

➤ *активності* – формування доцільних і досяжних цілей, використання стосовно них відповідних дій, глибокого проникнення в сутність своєї діяльності та специфіки, підвищення ступеня здатності до регулювання своїх психомоторних актів, психічних станів, розширення влади над самим собою в умовах як тренування, так і змагань;

➤ *різнобічності* – у процес розвитку й удосконалення залучаються всі психічні вияви особистості, що активізуються відповідними засобами і методами у зв'язку з тілесною, технічною і тактичною сторонами психомоторної активності;

➤ *повторюваності та ступеневості* – припускає, що найбільший ефект розвитку досягається в тому разі, коли всі засоби і прийоми впливу на психологічний чинник тренування і психічні вияви особистості застосовуються систематично і повторно, а їхнє дозування зростає [3, 8].

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання [9, 10].

Психологічне підготування сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. Для цього необхідно точно знати середовище змагань, у якому спортсмену в майбутньому доведеться виступати, особливості рухів і дій, що забезпечують умови, необхідні для перемоги над самим собою і над противниками. Це основні ознаки потреб, що повинні правильно формуватися з перших кроків заняття спортом і стати головними спонукальними мотивами в діяльності спортсмена [2, 3].

Психолог виховує значущі для спорту властивості особистості створює потрібні психічні стани, знімає наслідки монотонії; проводить сеанси гіпнозу, надихаючого відпочинку, гетеротренінга, групового психотренінгу. Психолог навчає спортсменів прийомам саморегуляції, ненав'язливо проводить із спортсменами бесіди про тренування і змагання (про навчання, роботу, кохання, музику, кіно, книги тощо) [3, 10].

Психолог здатний залагоджувати конфлікти, організовувати відпочинок спортсменів, створювати й підтримувати традиції колективу і робити масу інших, здавалося б, дивних для психолога справ, але цілком природних для педагога і будь-якої іншої людини, яка хоче допомогти спортсменові в його важкому спортивному житті. На допомогу тренерові психолог складає психолограму особистості спортсмена, яка служить тренерові орієнтиром у плануванні навчально-тренувального процесу, в підготовці висококваліфікованих спортсменів, у відборі перспективних дітей [8, 3, 10].

За класифікацією класичних вправ В. Ф. Сопова стрільбу відносять до видів спорту зі слабким руховим компонентом. Практично доведено, що стрільба – це вид діяльності, котрий вимагає від спортсмена значних нервово енергетичних витрат, збереження якої необхідно як в передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби. Успіх у стрільбі залежить саме від психологічних властивостей – вміння концентрувати увагу, тонкої сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого коригування дій і стійкості всіх цих процесів в стресових ситуаціях, а також від фізичних даних спортсмена [11, 12].

Дослідження, що проводять С. Антонов, М. Пітин, підтверджують наступне: фізичні навантаження спортсмена-стрільця незначні, основні навантаження лягають на роботу центральної нервової системи. Авторами відзначено, що недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу спортсмена на змаганнях. Стрілецька вправа складається з однотипних дій, одні з них можуть бути успішними, інші невдалими, і кожен спортсмен вдалий постріл намагається відтворити при наступному пострілі, а невдалий – виправити, внаслідок цього стрілецька вправа являє собою тривалу діяльність [5, 11].

Відхилення, що впливають на структуру рухової навички, зокрема, на результат стрільби, розглядаються як помилка чи помилки. Вони можуть виникнути внаслідок біомеханічних, фізіологічних, психолого–педагогічних чинників, умов середовища дії і проявляються у величині докладених зусиль, тимчасових параметрах, в напрямку рухів. Треба відзначити, що для стрільби з

лука характерним є дуже тонка і висока координація дій, великі психічні навантаження. У зв'язку з цим роль і значення нервової системи в даному виді спорту надзвичайно важливі, і це є квінтесенцією мобілізаційної готовності стрілка в навчально–тренувальному процесі. Висока купчастість і центральність влучень стріл, з одного боку, відсутність помітних на око помилок, з іншого, характеризують високий рівень кваліфікації стрілка і велику проведену навчально–тренувальну роботу [5, 11].

Висновки. Отже, психологія спорту вивчає психологічні причини, процес і наслідки психічної регуляції спортивної діяльності однієї людини чи групи, що виступають як суб'єкти даної діяльності. Суб'єктами є всі люди, які залучені в ті чи інші форми спортивної діяльності, під якими розуміються такі як спортсмени, тренери, учителі фізкультури, спортивні керівники, методисти лікувальної фізкультури, батьки спортсменів, глядачі спортивних змагань і т. п. Спортивна психологія як наукова дисципліна і професійна сфера просуває нас у розумінні спорту, поглиблює наші знання про нього. За допомогою психологічних методів вона аналізує, оцінює і направляє активність людей у всіх аспектах спортивної діяльності. Так, вона вносить свій внесок у забезпечення гарного самопочуття, досягнення і підтримки здоров'я тих, хто займається фізичними вправами, а також у поліпшенні виступів спортсменів у змаганнях.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонов С., Пітин М. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука. Молода спортивна наука України :зб. наук. пр. галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014. Вип. 18. т. 1. – С. 13–17.
2. Бріскін Ю. А. Пітин М. П. Динаміка тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука в передзмагальному мезоциклі. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. Харків: ХОВНОКУ–ХДАФК. 2010. – С. 12–14.
3. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. — К.: Ред. Бюл. ВАК України, 2000. 303 с.
4. Волкова І. П. Практикум по спортивній психології / За редакцією І. П. Волкова. – 284 с..
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 203 с.
6. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 213 с.
7. Клименко В. В. Психологія спорту, Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП 2006. – 215 с.
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
9. Родіонова В.А Спортивна психологія. Просвещение, 2015. – 436 с.

10. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена [Текст] / Е. Н. Сурков. – Фізкультура и спорт, 1984. – 126 с.

11. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О.В. Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. – 226 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент О. О. Горпинич

О. В. Кравченко

студент історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ В УКРАЇНІ ТА ЄВРОПІ

Анотація. У статті розглянуто процеси зародження та формування флорболу, як виду спорту, у Європі, а також на території України. Основні джерела та передумови виникнення флорбола. Також досягнення українських спортсменів у сфері цієї спортивної дисципліни.

Ключові слова: флорбол, виникнення флорболу, розвиток флорболу.

Summary. The article considers the processes of origin and formation of floorball as a sport in Europe, as well as in Ukraine. The main sources and prerequisites for the emergence of floorball. Also, the achievements of Ukrainian athletes in the field of this sports discipline.

Keywords: floorball, the emergence of floorball, the development of floorball.

Назва «флорбол» (floorball) виникла 12 квітня 1986 року завдяки Міжнародній федерації флорболу у шведському місті Хускварна. Попередньо ця гра мала різні назви в різних країнах: в Швеції – innebandy, у Фінляндії – salibandy, в США і Канаді – floorhockey, і в деяких європейських країнах – unihockey. Незалежно від назви, всі ці терміни вказують на одну й ту ж саму гру – варіант хокею з м'ячем, який відбувається в закритому приміщенні.

Є деякі види спорту, що мають схожість із флорболом. Зокрема, зимові види спорту такі, як хокей із м'ячем, хокей із шайбою; літні – хокей на траві, індорхокей, хокей на роликах, крикет. Прихильники флорболу і знавці його історії не без підстави стверджують, що свої сучасні особливості ця гра набула в Америці. Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу – пластиковий, має 26 отворів, вагу – 23 г. Такий вид м'яча прийшов зі США, де він використовувався дітьми та юнаками, які тренувалися. Завдяки легкому м'ячу була досягнута мінімальна ступінь травматичного ризику при серйозній підготовчій роботі на малих і великих професійних бейсбольних майданчиках країни [2, с. 5.].

У 1958 році ентузіасти створили ключки з пластмаси, які стали дуже популярними серед любителів гри. Гра отримала назву «хокей на підлозі» і стала важливою частиною спортивної культури в США та Канаді. Ключки схожі на

звичайні хокейні, але мали спеціальне м'яке перо, яке можна було легко вигинати під руку. Це робило гру доступною для дітей різного віку та фізичної підготовки. Хокей на підлозі розвивався, особливо серед молоді, яка грала у закритих спортивних залах і майданчиках. Ця версія гри знайшла своїх прихильників і сприяла популяризації флорболу, який згодом став міжнародним видом спорту з великою кількістю гравців та запалених шанувальників по всьому світу.

На початку 1960-х років флорхокей пережив новий розвиток. У місті Батл-Грік, Мічиган, була створена Міжнародна асоціація флорхокею для хлопчиків і дівчаток. Там відбувся один із перших великих турнірів з флорхокею, спрямований на популяризацію гри та покращення здоров'я дітей. Подібна асоціація з'явилася й у Канаді. У 1962 році відбувся перший чемпіонат Північної Америки з флорхокею серед дітей та юнаків. Це був попередник флорболу, який швидко поширився по континенту і залишається популярним і сьогодні.

У 1968 році кілька студентів із Швеції, які відпочивали в Нідерландах, випадково натрапили на ключки і шайби для флорхокею у вітринах магазинів. Вони вирішили привезти ці предмети додому і познайомитися з новим видом спорту. Після того, як вони вперше спробували грати, їх захоплення грою виросло, і вони вирішили спромогтися популяризувати флорхокей в Швеції.

Ці молоді люди установили ділові зв'язки з компанією «Косом» у США та Швеції, що сприяло зростанню імпорту флорхокейного спорядження у ці країни. Початково, шведські гравці використовували як шайби, так і раніше виготовлені бейсбольні м'ячі для гри. Популярність гри зросла, і спортивне обладнання для флорхокею стало виготовлятися масово.

У 1980 і 1981 роках в Швеції були проведені два чемпіонати країни з флорхокею, що дозволило продемонструвати його великий потенціал. Внаслідок цього спортивна влада Швеції усвідомила необхідність розвитку флорхокею і створення федерації. У 1986 році була заснована Міжнародна федерація флорболу (IFF), до якої приєдналися національні федерації Швеції, Швейцарії та Фінляндії. Це був ключовий момент у становленні флорболу як самостійного виду спорту. Через десять років, внаслідок систематичного розвитку флорболу в усьому світі, у Стокгольмі відбувся перший Чемпіонат світу серед чоловічих команд, де перемогла збірна Швеції. Ці події визначили нову еру для цієї захоплюючої гри, яка тепер радує фанатів по всьому світу своєю захоплюючою та вишуканою грою.

На весні 1980 році в Швеції спортивній владі стало зрозуміло, що флорхокей потребує сприяння та розвитку. Цей вид спорту переживав період інтенсивного росту, і для його подальшого популяризації було вирішено провести два важливих заходи: чемпіонати країни в закритих приміщеннях у 1980 і 1981 роках, які дозволили продемонструвати потенціал цієї гри. Вони підкреслили, що флорхокей має велике майбутнє.

У 1986 році в місті Хускварна була заснована Міжнародна федерація флорболу (IFF), із вступом національних федерацій Швеції, Швейцарії та Фінляндії. Цей важливий крок вперше зробив флорхокей міжнародно визнаним

видом спорту. За наступні десять років флорхокей систематично розвивався у всьому світі. У 1996 році в Стокгольмі був проведений перший Чемпіонат світу серед чоловічих команд, і шведська команда здобула перемогу, підтверджуючи високий рівень гри в країні, де цей вид спорту став частиною спортивної культури. Ці події відзначилися як важливий момент у розвитку флорхокею, визнання його потенціалу та привернення уваги фанатів та гравців з усього світу.

Зараз флорбол є самостійним видом спорту, який об'єднує десятки тисяч гравців-аматорів по всьому світу і сотні професійних команд. У флорбол грають дорослі і діти, жінки і чоловіки, хлопчики і дівчатка. Кожен парний рік IFF проводить Чемпіонат світу серед чоловіків, кожен непарний серед жінок. Випуском флорбольної екіпіровки займаються вже не дві-три компанії в США і Швеції, а цілі холдинги. Щороку випускаються нові колекції ключок, м'ячів, кросівок, рукавичок. Принципи гри вдосконалюються на користь збільшення видовищності. Флорбол розвивається інтенсивно, і набуває популярності [1, с. 7].

Український флорбол виник у 1997 році завдяки ініціативі директора ДЮСШ №3 міста Донецька. Тоді була створена Федерація флорболу Донецької області, перший відповідний орган на той час. Але справжній прогрес прийшов лише в 2009 році, завдяки зусиллям меценатів і ентузіастів, які створили Всеукраїнську федерацію флорболу. Почали проводити чемпіонати, кубки та інші змагання. З того часу український флорбол почав активно розвиватися: з'являлося все більше гравців і клубів у різних містах. У 2016 році була заснована Українська федерація флорболу (УФФ), до якої входить Всеукраїнська федерація флорболу як асоційований член. Це стало важливим кроком у розвитку флорболу в Україні, сприяючи зростанню популярності цього захопливого виду спорту серед українців.

З 2009 року в Україні проводяться Чемпіонати України з флорболу. Перші два чемпіонати були відкритими, участь у яких брали команди з різних міст України, а також з Латвії та Білорусі. У сезоні 2009-2010 змагалися команди з Києва, Мелітополя, Рівного, Львова, Бердянська, Латвії та Білорусії. У фіналі зустрілися команди РЛ з Латвії та команда «Скеля» з Мелітополя. Команда РЛ здобула перемогу з рахунком 15:8, а Львівська команда «Лемберг» у боротьбі за третє місце поступилася команді «Дельфін» з Білорусії з рахунком 7:1. Ці змагання свідчать про високий рівень флорболу в Україні та високий інтерес до цієї гри серед спортсменів та глядачів.

У сезоні 2010-2011 до чемпіонату України з флорболу долучилися нові команди з Дрогобича та Луцька, розширюючи коло учасників змагань. У фіналі цього року знову зішлись команди «Скелі» з Мелітополя та команда РЛ з Латвії. На цей раз команда РЛ здобула перемогу з рахунком 7:1, показавши свою високу гру.

У третьому чемпіонаті, який відбувся в сезоні 2011-2012, змагання вже стали закритими для участі команд з Тернополя, який долучився до чемпіонату після участі в Першій Західноукраїнській лізі. Цей рік також відзначився проведенням наймасштабніших змагань в історії українського флорболу –

Відкритого Кубка України. Турнір відбувся 18-19 червня 2011 року у Львові на арені «Україна» і зібрав 24 команди з 10 регіонів України, а також гостей з Латвії. Фінал Кубка виявився надзвичайно напруженим, де команди з різних регіонів України – Київська, Чернігівська, Сумська, Полтавська, Харківська, Кіровоградська, Дніпровська та Запорізька – боролися за перше місце.

Українська федерація флорболу (УФФ) є найбільшою організацією у нашій країні, яка займається розвитком цього виду спорту. Ця федерація має свої унікальні цілі та особливості. Вона відповідає за організацію високорівневих флорбольних змагань в Україні, надаючи можливість гравцям проявити свої навички та таланти на міжнародній арені.

Місія УФФ – зробити флорбол доступним для всіх і популяризувати його серед населення. УФФ надає можливість всім зіграти на комфортному для себе рівні. Для цього існує три чоловічих ліги, одна жіноча, чотири категорії для юніорів, аматорський чемпіонат. Отже, кожен може обрати зручний для нього рівень й отримувати задоволення від гри. В Україні для занять флорболом не існує вікових обмежень – грати можна і в 5 років, і в 65. Шлях у світ флорболу для наймолодших гравців починається з Challenge-ліги, брати участь в якій можуть діти молодше за 10 років. Тут немає гри на рахунок, оскільки головне завдання – продемонструвати дітям флорбольні баталії на практиці, а не розіграти трофей [5, с. 12].

Ефективним методом є візити представників флорбольних клубів до шкіл, де вони на уроках фізкультури розповідають про цей вид спорту. Після короткого екскурсу в історію і правила школярі отримують можливість битися проти своїх однокласників.

Українська федерація флорболу співпрацює з низкою компаній, служб і організацій: Ювенальна Поліція України, Спеціальна Олімпіада України, Фестиваль «З країни в Україну», Посольство Швеції. Також УФФ активно бере участь в заходах Міністерства молоді та спорту України та Спортивного комітету України [4, с. 133].

Останні роки були великим проривом для флорбольної збірної України. Під час турніру «Ukraine Open» у Львові у 2018 році відбувся товариський матч збірних України і Словаччини U-19, який ознаменував відновлення збірної та її виступи під егідою Міжнародної федерації флорболу.

Флорбол у теперішній час є однією із самих найпопулярніших ігор з м'ячем. У системі освіти флорбол використовується на заняттях з фізичної культури для дошкільної, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Місце флорболу в системі фізичного виховання обумовлено його доступністю. Невисока вартість спортивної форми, інвентаря і обладнання, поява відкритих майданчиків, активна робота по пропаганді даного виду спорту, що проводиться в останній час федерацією флорболу, привертають до занять флорболом усе більшу кількість молоді. Змагання з флорболу збирають велику кількість вболівальників різного віку [3, с. 299].

Український флорбол переживає значний ріст у кількості команд та гравців, але УФФ стикається з проблемою пасивності держави в розвитку

спорту. Спортивна інфраструктура в Україні є недостатньо розвиненою, що є загальною проблемою для багатьох видів спорту, включаючи флорбол. Також важливо транслювати матчі на телебаченні для популяризації флорболу, але наразі телеканали виявляють скептицизм до нових видів спорту. Якщо федерації вдається домовитися з певним каналом, це відбувається не завжди на найвигідніших умовах.

В Україні є достатньо високорівневої флорбольної освіти, щоб молоді гравці мали можливість спробувати свої сили в Європі. Було випадки, коли гравці з України отримували відзнаку за свою гру в іноземних клубах, і їх потім запросили грати за кордоном. Усе залежить від самого гравця: якщо він бажає розвиватися в Україні, він може це робити. Але якщо гравець має бажання та здатність випробувати себе на європейському рівні, то УФФ може допомогти йому відкрити дорогу до можливостей у Європі.

Висновки. Передумови виникнення флорболу в Європі також сприяли популяризації цього виду спорту на території України. Виступи українських команд на міжнародній арені сприятимуть виведенню цієї спортивної дисципліни на загальнонаціональний рівень і поширюватимуть інтерес до неї, нададуть змогу подальшого вивчення теоретичних питань стосовно популяризації і розширення активної участі спортсменів саме в цій сфері. Як показує європейський досвід для цього є усі передумови. Адже саме можливість участі осіб будь-якого віку та статі, низький травматизм та реалізація можливості активного способу проведення власного часу. Також важливим аспектом є підтримка держави, адже її сприяння в край важливе для подальшого розвитку.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Волошко О. М. Основні елементи техніки навчання та тактичні прийоми у флорболі. Полтава : Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №26 Полтавської міської ради Полтавської області, 2022, 50 с.

2. Максименко Л. М., Кравченко І. М., Мирна А. І. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 123 с.

3. Оксьом П. М., Павленко І.О., Бережна Л.І. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. №3К (147). С. 296-301.

4. Радченко О. В. Історичні аспекти розвитку флорболу в Україні та на Волині. Спортивні ігри. 2022. №2(24). С. 130–138.

5. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч. метод посіб. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.

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

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ПРИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Анотація. У статті було вивчено роль мотивації у самостійних заняттях фізичною активністю серед учнів вищих навчальних закладів України та причини, за якими регулярне виконання фізичних вправ є корисним для індивідуума. Було розглянуто проблему відсутності мотивації та запропоновано шляхи її вирішення.

Ключові слова: фізична активність, мотивація, студент, здоров'я, підвищення, стимул.

Summary. The article studied the role of motivation in independent physical activity among students of higher educational institutions of Ukraine and the reasons why regular exercise is beneficial for an individual. The article examines the problem of lack of motivation and suggests ways to solve it.

Key words: physical activity, motivation, student, health, increase, incentive.

Постановка проблеми. Протягом багатьох років спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення здоров'я абітурієнтів та учнів вищих навчальних закладів України. Це зумовлено екологічними, соціальними, економічними та іншими факторами. Однією з основних причин відхилень в стані здоров'я молоді України є малорухомий спосіб життя, особливо прогресуючий у часи пандемії та воєнного стану [2, 7, 10, 11].

Малорухомий спосіб життя є причиною виникнення або загострення багатьох захворювань, таких як ожиріння, порушення постави, гіпертонія, діабет, варикоз тощо. Дослідження показали, що 3,8% смертності від усіх причин, а це близько 433 000 смертей на рік у світі, спричинено відсутністю достатньої рухової активності. Наприклад, за статистикою, лише 11,1% людей, що активно тренуються, мають ризик серцево-судинних захворювань. Водночас 54% фізично бездіяльних осіб в тих же самих вікових групах підпадають під явний або виражений ризик [5, 14].

Молодим людям треба дбати про свою рухову активність, адже вона є одним з найважливіших факторів, позитивно впливаючих на здоров'я індивідуума. Студентам заняття фізкультурою приносять багато користі, а саме:

- поліпшення зовнішнього вигляду: загальне зниження ваги тіла, корекція фігури і збільшення м'язової маси;
- корекція постави, зменшення болів в проблемних областях тіла, таких як спина або суглоби;
- покращення психічного здоров'я, зниження рівня стресу;
- зменшення ризику захворювань;
- більш глибокий та якісний сон;
- підвищення продуктивності під час навчання і роботи;

- ефективна робота серцево-судинної, дихальної системи тощо.

Варто зазначити, що позитивний вплив має на здоров'я саме загальна рухова активність. Вона містить в собі не лише заняття спортом, фізичною культурою, а також будь-які рухи в повсякденному житті, які потребують витрат енергії. Таким чином, потрібно знаходити баланс між тренуваннями та прогулянками. За даними досліджень, студент 18-25 років за добу повинен проходити не менше 10 000 кроків, а об'єм його рухової активності має складати 10-14 годин на тиждень [4, 7].

Для кращого розуміння рівня фізичної підготовки української молоді ХХІ століття були проаналізовані дослідження ставлення осіб віком 17-20 років до занять фізичною культурою Житомирського національного агроекологічного університету [2], Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка [11], Криворізького ДГТУ [9], ПНПУ імені К. Д. Ушинського [8], А. В. Дзюбанова [3]. За результатами аналізу сформовано узагальнену статистику. Самостійно фізичними вправами не займаються взагалі або займаються недостатньо (менше ніж 3-4 рази на тиждень) – 61,5% студентів 1-3 курсів.

Основними причинами, які заважають самостійним заняттям учні ЗВО зазначають «брак часу», «недостатні знання, як це робити» та «відсутність бажання» [11].

В переважній більшості випадків для цих причин передумовою є відсутність мотивації. Активний інтерес до занять формується в результаті внутрішньої мотивації, що має на увазі сенс, мотиви, цілі, емоції від занять, а також потребу в русі й у зміцненні здоров'я. В індивідуума посилюється мотивація, коли зовнішні мотиви й цілі відповідають можливостям особистості та коли вона розуміє наслідки і від реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, і від її відсутності [11].

Насамперед про свою мотивацію мають подбати студенти, а завдання навчальних закладів – спрямувати діяльність учнів, допомогти вибудувати оптимальний план занять та проконтролювати правильне виконання вправ. Забезпечити це ЗВО можуть лише надавши можливість студентам займатися в стінах закладу за регулярним розкладом.

Проблема особи полягає в тому, щоб віднайти в себе мотивацію та усунути перешкоди, такі як брак часу. Було проаналізовано і виявлено основні шляхи підвищення мотивації.

Катастрофічний брак часу – це дуже поширена проблема серед людей будь-якого віку. Задля її вирішення зараз людство активно поширює принципи тайм-менеджменту. Студент, аби мати більше часу на виконання фізичних вправ, має вчитися правильно його організовувати. Сьогодні є багато напрацьованих технік планування, таких як «Pomodoro», «90 на 30», «Матриця Ейзенхауера», «52 на 17» тощо [13].

Другим аспектом мотивації є задоволення. Доведено, що задля постійного і довгострокового бажання займатися фізичною активністю студенту потрібно

навчитися отримувати задоволення від процесу. Він має знайти той темп і навантаження тренування, який буде приносити моральну насолоду.

Задоволення від результату – не менш важливий фактор підтримки мотивації, адже людина має бачити сенс у тому, що робить. На етапі, коли фізіологічні зміни на краще, які були описані вище, ще не помітні особі, заміною задоволення від видимого результату може бути відстеження своєї роботи.

Запис прогресу, так званий «щоденник тренувань», корисний задля наочного бачення власних результатів та дуже потужний в поєднанні з постановкою цілей. Індивідуум не стане заручником думки, що тренування не дає користь, коли буде бачити власні невеликі покращення вже за тиждень. Також це дозволить відстежувати помилки й уникати їх надалі. Додатково дисциплінує візуальна демонстрація витрачених на заняття годин: людина, дивлячись на гарну статистику щоденних тренувань, буде мати менше бажання «руйнувати» її пропуском [6].

Варіантом підвищення мотивації є введення системи нагород. Але студенту треба бути уважним до наступних правил:

- нагорода не має суперечити цілі (лежання цілий день на дивані після тренування);
- не заміняти ціль нагородою, вона має бути приємним доповненням в перші дні;
- співмірна з фізичною активністю нагорода [1].

Стимулом до занять фізичною активністю також може бути оточення, яке має інтерес до цього. Доведено, що особам, яких батьки з дитинства привчали до постійних занять фізичною активністю, легше знайти для себе мотивацію [12]. У дорослому віці потреба в соціальній комунікації в людини не зменшується, тому заняття з партнером, групою чи навіть суперником підвищує зацікавленість до фізичної активності.

Висновки. За результатами проведеного аналізу виявлено важливість занять фізичною активністю для покращення різних сфер життя студента. В Україні спостерігається тенденція до зниження частоти самостійних занять серед учнів ЗВО, основною причиною чого в багатьох випадках є відсутність мотивації. Було проаналізовано цю проблему та наведено ефективні шляхи підвищення мотивації.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Беловешкін А. П'ять типових помилок. Як нагороди можуть завадити досягненню мети [Електронний ресурс] // LIFE.nv.ua. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/motivaciya-yak-nagorodi-zavazhayut-dosyagnennyu-meti-sekreti-uspihu-50248782.html>
2. Грибан Г. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах // Актуальні проблеми в системі освіти. Житомир, 2014. С. 43 – 50.
3. Дзюбанов А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М., 1991. 21 с.

4. Дмитренко К.А., Калінін К.Є. Рухова активність, як один із важливіших елементів здорового способу життя студентів. // Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти. Харків, 2019. Секція 8. [Електронний ресурс]. <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-13.html>
5. До чого може призвести малорухливий спосіб життя [Електронний ресурс]. // *Tehnotable*. 2023. URL: <https://tehnotable.com/do-chogo-mozhe-pryzvesty-maloruhlyvyj-sposib-zhyttya>
6. Дуюн В.В. Веб-застосунок для ведення щоденника тренувань на реакт. Миколаїв: Автореферат, 2020. 24 с.
7. Дьяков М. О. Дослідження фізичної працездатності студентів з різним рівнем рухової активності [Електронний ресурс] // *Обучонок*. 2021. URL: https://obuchonok.com.ua/node/953#google_vignette
8. Ігнатенко С. О. формування мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою. // "Наука і освіта", №4, 2016. 125 – 129 с.
9. Марчик В. І. Формування навички до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічного університету / В. І. Марчик, І. Л. Мінжоріна // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць / редкол.: В. К. Буряк (гол. ред.), Л. В. Кондрашова, Г. Б. Штельмах. – Кривий Ріг, 2010. – Вип. 27. – С. 215 – 221.
10. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Тернопіль, 2015. С. 91 – 94.
11. Скляренко, Л. О. Формування мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою [Текст] : магістер. робота / Л. О. Скляренко ; науковий керівник Д. І. Балашов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – 58 с.
12. Штайн И. В., Клименко А. А., Семерджян А. К. Исследование участия родителей в формировании спортивной мотивации детей // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2017. – №11 (153).
13. Шулежко В. Тайм-менеджмент. Методи управління часовим ресурсом [Електронний ресурс] // LB.UA. 2022. URL: https://lb.ua/society/2022/02/22/506318_taymmenedzhment_metodi_upravlinnya.html
14. Якименко Д. Рухова активність – здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] // КНП “Перший Черкаський міський центр первинної медико санітарної допомоги”. URL: <https://mp1.ck.ua/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

О. О. Литвинчук
студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ КІСТКОВО-СУГЛОБОВОГО АПАРАТУ

Анотація. У статті проаналізовано вплив ЛФК при різних захворюваннях, таких як остеопороз, артрит, травми та інші проблеми. Виявлено деякі засоби реабілітації. З'ясовано, що лікувальна фізична культура допомагає зміцнити м'язи, поліпшити гнучкість суглобів, зменшити біль та покращити загальний стан організму. Зроблено висновки, що інтегрований підхід, який включає в себе фізичну активність, раціональне харчування та спеціалізовану медичну допомогу, може значно покращити якість життя пацієнтів і збільшити їхню фізичну активність.

Ключові слова: профілактика захворювань, рухова активність, руховий режим, фізичний стан.

Summary. The article analyzes the effect of physical therapy in various diseases, such as osteoporosis, arthritis, injuries and other problems. Some means of rehabilitation have been identified. It has been found that therapeutic physical culture helps to strengthen muscles, improve joint flexibility, reduce pain and improve the general condition of the body. It was concluded that an integrated approach, which includes physical activity, rational nutrition and specialized medical care, can significantly improve the quality of life of patients and increase their physical activity.

Key words: disease prevention, motor activity, movement mode, physical condition.

Визначено, що лікувальна фізична культура виявляє надзвичайну важливість у сфері збереження здоров'я та фізичної активності, особливо в контексті захворювань кістково-суглобового апарату. Інтегрований підхід до реабілітації і лікування, що включає в себе спеціальну фізичну активність, стає необхідністю для тих, хто стикається з проблемами остеопорозу, артриту, травмами та іншими захворюваннями, пов'язаними з кістками та суглобами [8].

Лікувальна гімнастика – це спеціально підібраний набір фізичних вправ, який виконується в добре провітрюваному приміщенні і не раніше ніж через 1 годину після прийому їжі. Під час підбору і виконання фізичних вправ дотримуються принципів чергування навантажень на різні органи, системи і м'язові групи, поступового збільшення і зменшення інтенсивності вправ.

Лікувальна гімнастика розділяється на три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина призначена для підготовки організму пацієнта до основної частини. Основна частина, в свою чергу, поділяється на дві частини. Перша частина включає в себе повторення вже вивчених фізичних вправ та вивчення нових, тоді як друга частина має великий тренувальний характер, включаючи вправи в різних комбінаціях з помірним фізичним навантаженням. У цій частині фізичні вправи зростають за складністю та інтенсивністю

навантаження. Заключна частина спрямована на створення умов для плавного переходу до звичайної повсякденної діяльності за допомогою дихальних вправ та вправ на розслаблення, що приводять організм до спокійного стану. Навантаження в заклучній частині поступово зменшується [7].

Положення тіла під час виконання фізичних вправ може бути різним, таким як лежачи на спині, на животі, на боці або сидячи, залежно від конкретних вправ та їх мети.

Загальний час проведення лікувальної гімнастики залежить від віку та ступеня тяжкості захворювання і варіюється для різних вікових груп від 10 до 30 хвилин. Контроль за станом здоров'я під час лікувальної гімнастики включає вимірювання функціональних показників перед, під час і після фізичних вправ.

Для досягнення максимального лікувального ефекту, підбір рухового режиму враховує індивідуальні особливості кожної людини, такі як фізична підготовленість, вік і ступінь тяжкості захворювання. Основний акцент робиться на виконанні регулярних вправ, які відповідають індивідуальним можливостям та стають звичкою для кожного пацієнта, що мають захворювання кістково-суглобового апарату. Важливим є не лише вибір конкретних вправ, але і їх відповідність особистим бажанням і зручності пацієнта в межах певного рухового режиму [8].

Під час проведення лікувальної гімнастики, використання музичного супроводу з повільним темпом та тихим звучанням може сприяти заспокоєнню нервової системи і використовується у випадках, коли необхідно знизити підвищену збудливість пацієнтів. Після фізичних вправ рекомендується використовувати водні, повітряні та загартовуючі процедури, такі як обтирання, обливання, душ чи купання, для покращення стану судин, шкіри та загальної імунної системи [1].

Ранкова гігієнічна гімнастика є поширеною формою лікувальної фізичної культури для пацієнтів з захворюванням кістково-суглобового апарату. Вона включає в себе комплекс помірних фізичних вправ, які охоплюють основні м'язові групи. Виконання цих вправ після пробудження допомагає підвищити активність нервової системи та роботу різних органів, збільшуючи кровообіг, дихання та обмін речовин. Це сприяє усуненню застійних явищ, які можуть розвиватися під час ночі, особливо у людей середнього та літнього віку. Ранкову гігієнічну гімнастику рекомендується проводити в добре провітрюваному приміщенні в легкому одязі, що не обмежує рухів. Включення ритмічної музики може зробити заняття більш привабливим. Сесія розпочинається з дихальних вправ, інтенсивність яких поступово збільшується, а потім включаються фізичні вправи для різних частин тіла. Головною метою є побороти лінь та підтримати фізичну активність, щоб зарядити організм енергією на весь день. Для ранкової гігієнічної гімнастики рекомендована тривалість становить 7-10 хвилин. Після завершення фізичних вправ, корисно виконати водні, повітряні та загартовуючі процедури [5].

Гідрокінезотерапія представляє собою один з видів фізичних вправ, які виконуються у воді на різній глибині занурення пацієнтів (до пояса, до плечей,

до підборіддя). Властивості води, такі як опір, гідростатичний тиск і виштовхування, впливають на організм людини позитивно, забезпечуючи великий ефект порівняно з вправами на суші. Властивість води поліпшує кровообіг в кровеносних судинах, при цьому не тисне надто сильно на стінки судин в м'язах, і обсяг крові, яка надходить до внутрішніх органів, збільшується, стимулюючи їхню активність. Властивість води послаблює силу гравітації і допомагає зменшити тиск на кістки, суглоби і м'язи під час занять. Людина, занурена в воду до плечей, має навантаження, що становить лише 50% її ваги. Це знижує ризик травм і надає комфорт в м'язах та суглобах. Завдяки цьому пацієнти після занять у воді рідко відчувають біль чи дискомфорт. Заняття гідрокінезотерапією рекомендується проводити в воді з температурою 27-28°C протягом 35-45 хвилин. Вони включають в себе активні та пасивні вправи, з елементами полегшення і ускладнення (з використанням водяних гантелей, пінопластових дощочок, м'ячів різного розміру та гімнастичних палиць), вправи в упорі об стінку та вправи, спрямовані на розслаблення м'язів [3].

Фізіотерапія використовує природні фізичні фактори, такі як озонотерапія, магнітотерапія, електрофорез, ультразвук і лазеротерапія, для лікування. Її головною перевагою порівняно з іншими методами лікування є висока ефективність та безпека. Фізіотерапія дозволяє зменшити кількість ліків, які потрібно приймати, та мінімізує ризик побічних ефектів. Ця методика покращує чутливість організму до медикаментів, активізує внутрішні резерви, зміцнює імунітет і сприяє швидшому одужанню. Вона також сприяє зменшенню запалення та активізації біохімічних процесів.

Лазеротерапія використовує низькоінтенсивне лазерне випромінювання для активації біохімічних процесів в організмі, покращення кровообігу, підвищення імунітету, надання знеболюючого та протизапального впливу. Міостимуляція, зі свого боку, базується на впливі імпульсних струмів на м'язи для стимулювання їхньої активності. Під час процедури використовуються електроди, що надсилають імпульси різної інтенсивності та частоти на м'язи, покращуючи їхню силу та функціональність [6].

Обидва методи можуть використовуватися як складові лікувальних курсів для покращення здоров'я та відновлення фізичного стану пацієнтів.

Масаж використовується як метод лікування захворювання кістково-суглобового апарату, і це процедура, яка включає в себе механічний вплив на різні ділянки тіла пацієнта за допомогою рук масажиста. Класичний масаж є одним із найбільш поширених видів масажу та має різні прийоми, які дозволяють контролювати точність виконання, візуально та на дотик оцінювати їх результати. Масажні процедури призводять до очищення шкіри, поліпшують її дихання, що в свою чергу сприяє покращенню обмінних процесів і підвищує м'язовий тонус. Шкіра стає більш гладкою та еластичною, а в деяких випадках масаж може сприяти полегшенню патології внутрішніх органів. Масаж також сприяє покращенню кровопостачання та еластичності, а також активізує різні ділянки тіла, що сприяє загальному оздоровленню. Масаж може виконуватися різними прийомами, такими як погладження, розминання м'язів, вібрація в

областях з низькою щільністю кісток, і активне впливання на патологічні ділянки в локальних формах захворювання. Параметри масажу можуть бути налаштовані, включаючи інтенсивність, глибину, тривалість, інтервали та кількість процедур на курсі лікування [2].

Загалом, масаж проводиться регулярно, і курс лікування може включати від 10 до 25 процедур з певними перервами. Мета застосування масажу полягає у зменшенні болю, поліпшенні кровообігу, розслабленні м'язів, зниженні нервової напруги та сприянні нормалізації обмінних процесів при остеопорозі [1].

Фахівці вважають, що харчування грає значущу роль в програмі профілактики та фізичної реабілітації захворювання кістково-суглобового апарату, а це зумовлено важливістю певних вітамінів і речовин у цьому процесі. Важливо пам'ятати про раціони, що включають продукти з великою кількістю кальцію, магнію та фосфору для зміцнення кісток [3, 4, 7, 8].

Висновки. Проаналізував науково-методичну літературу щодо порушеної теми зроблено такі висновки. Лікувальна фізична культура є важливим інструментом у підтримці здоров'я кістково-суглобового апарату та в процесі реабілітації при різних захворюваннях, таких як остеопороз, артрит, травми та інші проблеми. Інтегрований підхід, який включає в себе фізичну активність, раціональне харчування та спеціалізовану медичну допомогу, може значно покращити якість життя пацієнтів і збільшити їхню фізичну активність. Важливо підкреслити, що консультація фахівця і підбір індивідуальних занять є вирішальними для успішного лікування та реабілітації. Лікувальна фізична культура допомагає зміцнити м'язи, поліпшити гнучкість суглобів, зменшити біль та покращити загальний стан організму. Тому вона залишається актуальною та важливою складовою в комплексному лікуванні та профілактиці захворювань кістково-суглобового апарату.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні питання медико-соціальної експертизи і реабілітації хворих та інвалідів : зб. наук.-практ. праць / МОЗ України, ДЗ "Дніпропетр. мед. акад. МОЗ України"; ред. Л.Ю. Науменко, В.В. Чемирисов. Дніпропетровськ : Вип. 3. 2015. 162 с.

2. Застосування методів фізичної реабілітації хворих похилого віку з остеоартрозом колінних суглобів на санаторно-курортному етапі реабілітації: метод. рек. / МОЗ України, Укр. центр наук. мед. інформ. та пат.-ліценз. роботи ; уклад. І. Р. Мисула [та ін.]. Київ, 2014. 31 с.

3. Лисенюк В.П. Основи рефлексотерапії, фітотерапії та гомеопатії : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закладів IV рівнів акредитації. Київ : Медицина, 2010. 422 с. : іл.

4. Магльований А.В., Мухін В.М., Магльована Г.М. Основи фізичної реабілітації : навч. посібн. Львів : Ліга-Прес, 2006. 147 с.

5. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навч. посіб. для студ. вищ. мед. закладів освіти IV рівня акредитації / В. А. Шаповалова [та ін.]. Київ : Медицина, 2008. 246 с.

6. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закладів I-III рівнів акредитації. Київ : Медицина, 2010. 351 с.

7. Травматологія та ортопедія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / за ред. Голки Г.Г., Бур'янова О.А., Климовицького В.Г. Вінниця: Нова Книга, 2013. 400 с.

8. Фізіотерапія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Я.-Р. М. Федорів [та ін.] ; ред. Я.-Р. М. Федорів ; Львів. нац. ун-т ім. Д. Галицького МОЗ України, ТзОВ "Львів. мед. ін-т". Львів : Магнолія, 2015. 558 с.

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

Г. В. Лопуга

старший викладачка кафедри фізичного виховання та спорту

М. Є. Безценна

студентка фізико-технічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВІДНОШЕННЯ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Анотація. У статті розкривається відношення сучасного суспільства до фізичних навантажень та акцентовано увагу на важливості фізичної активності в житті кожної людини. Наведено приклади мотивації для початку занять фізичною активністю. Також висвітлено основні проблеми пов'язані з відсутністю спорту у житті людини.

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

Abstract. The article reveals the attitude of modern society to physical exertion and emphasizes the importance of physical activity in the life of every person. Examples of motivation for starting physical activity classes are given. Also highlighted are the main problems associated with the lack of sports in a person's life.

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

Відношення сучасного суспільства до фізичних навантажень. У сучасному суспільстві тема спорту незалежно від її висвітлення у літературі та медіа не стає причиною її використання у своєму житті у багатьох людей. На даний момент все більше людей мають сидячий та малорухливий спосіб життя, навіть якщо людина бажає займатися спортом через довгу роботу в неї не має сил на будь-яку активність у не робочий час, у школярів через велику навантаженість та кількість домашнього завдання теж не має сил на це, лише у студентів які не працюють є деякий час, щоб використати його на себе. Але у школярів та студентів є фізичне виховання у їх навчанні і це поліпшує ситуацію, у людей більш дорослого віку зазвичай спорт відсутній взагалі.

Нами було проведено дослідження і виявлено, що з групи ТР-22-1 та однолітків які входять до кола нашого спілкування, лише 15% займається спортом на регулярній основі та ще 5% іноді робить ранкову або вечірню зарядку.

Основні проблеми з відсутністю спорту:

По перше, це гіподинамія – поширена проблема сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи, страждають від ожиріння. По суті, це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

Головна причина гіподинамії – значне підвищення комфортності життя через досягнення технічного прогресу. На жаль, результат цього комфорту – критичне зниження фізичної активності. Також одна з головних причин гіподинамії – сидяча робота, що переважає серед офісних працівників. До групи ризику потрапляють і діти, які після занять у школі не займаються в гуртках, а проводять вільний час вдома, перед екранами телевізорів, комп'ютерів чи смартфонів. Крім того, існують фактори, які не залежать від людини. Це, наприклад, тяжкі захворювання чи травми, що обмежують або навіть унеможливають рух.

В результаті технічного прогресу з початку минулого століття частка фізичної праці в житті людини зменшилася у 150-200 разів. При цьому летальність від серцево-судинних патологій збільшилася приблизно в 6 разів. Поширеність гіподинамії зростає у зв'язку з урбанізацією, механізацією і автоматизацією трудової діяльності і повсякденного життя, збільшенням ролі в сучасному суспільстві засобів комунікації. За даними деяких досліджень, зростання рухової активності призводить до зниження рівня захворюваності приблизно на 45% [1].

По друге – погіршення роботи мозку. Коли ви перестаете займатися спортом і ведете сидячий спосіб життя, також ви пошкоджуєте всі області мозку, які відповідають за пам'ять, на додаток до негативних фізичних наслідків. Коли ви тренуєтеся, це збільшує кровотік у вашому тілі, не тільки під час занять, а на цілий день.

Важливо займатися фізичними вправами протягом декількох днів на тиждень.

Підвищений кровотік – це дуже корисно для мозку. Якщо ви припиняєте тренуватися на тривалий час, у вас можуть бути такі наслідки:

- Ваша пам'ять почне погіршуватися. Потім ви будете забувати те, що вам потрібно було зробити, оскільки зменшення припливу крові до мозку призводить до зменшення нервових зв'язків.

- У вас збільшиться вірогідність появи інсульту, оскільки це може викликати те, що називається ішемією [2].

По третє – ожиріння. Одним з основних показників відсутністю спорту є ожиріння. Крім підвищення смертності, ожиріння пов'язане з ризиком понад 200 найрізноманітніших захворювань. Це підтверджено результатами систематичного огляду і метааналізу 89 досліджень. Встановлено особливо

високий ризик цукрового діабету (ЦД) 2 типу та інших проявів резистентності до інсуліну – неалкогольної жирової хвороби печінки (НАЖХП), синдрому полікістозних яєчників (СПКЯ) і безпліддя в жінок. Разом з артеріальною гіпертензією (АГ), порушеннями регуляції обміну глюкози і специфічною дисліпідемією абдомінальне ожиріння створює «смертельний квартет», що суттєво збільшує ризик серцево-судинних захворювань (ССЗ) – ішемічної хвороби серця (ІХС), застійної серцевої недостатності (СН) та інсульту.

Зокрема, збільшення ІМТ на кожні 5 кг/м² збільшувало смерть від усіх причин на 30%, серцево-судинну смертність – на 40%, смертність від діабету, захворювань нирок і печінки – на 60-120%, раку – на 10%. Відтак, шанс дожити до 70-річного віку в осіб із нормальним ІМТ становить майже 80%, із ожирінням – лише 50-65%. Кожна ступінь ожиріння зменшує шанс у середньому на 5% [3].

Графік відношення ІМТ до досягнутого віку життя

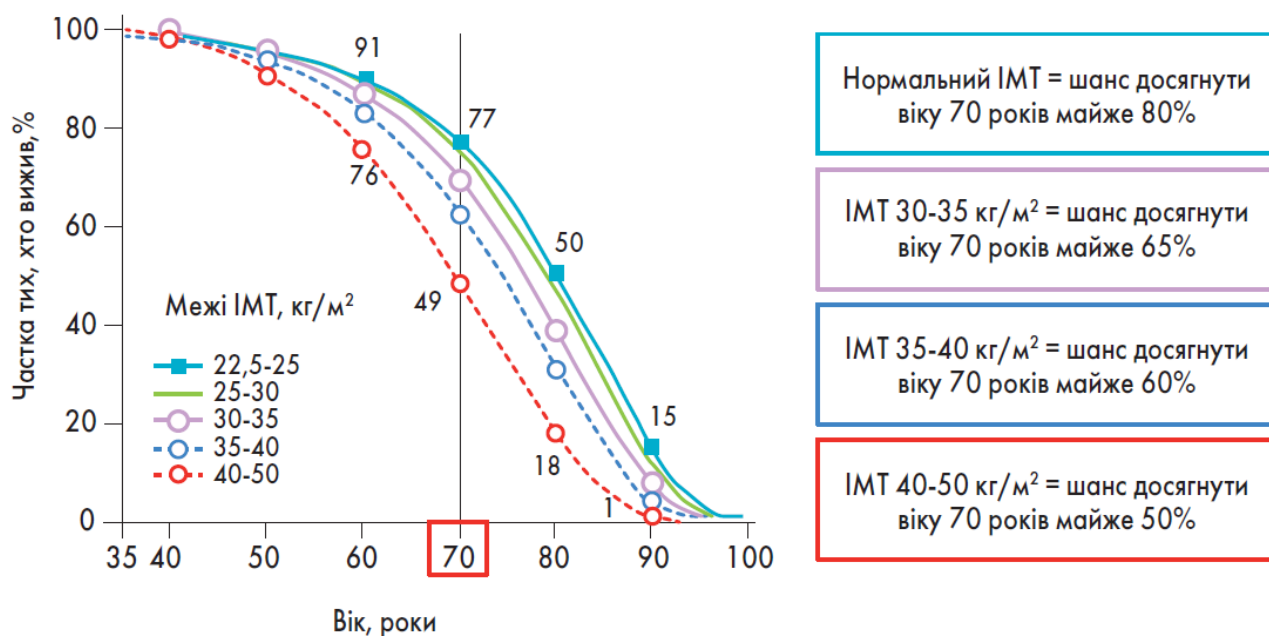


Рис.1 Графік відношення ІМТ до досягнутого віку життя

Спочатку може бути важко привчити себе прокидатися рано, але дослідження опубліковані 2019 року в The Journal of Physiology показують, що ранкова звичка виконувати фізичні вправи може змінити ваш циркадний ритм, щоб ваш організм став більш бадьорим вранці та втомленим увечері, щоб ви легко засинали і не мали безсоння.

Згідно з іншими дослідженнями, ранкові вправи також сприяють міцнішому сну більше, ніж вечірні тренування. Крім того, сон сприяє росту м'язів, тож ви зможете швидше помітити збільшення м'язової маси, якщо ваш цикл сну покращиться. Відповідно до рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Центрів контролю та профілактики захворювань США (CDC) дорослим людям бажано займатись не менше 150 хвилин аеробною активністю середньої інтенсивності на тиждень. Якщо 150 хвилин на тиждень здається забагато, особливо коли наявні справи, які неможливо

перенести на завтра, можна зайнятись інтенсивною анаеробною активністю протягом 75 хвилин [4].

З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники). Після тренування у людини зменшується рівень стресогенних гормонів, таких як кортизол, адреналін, котехоламін та адренкортикотропін. Водночас збільшується рівень норадреналіну та “гормонів щастя” – серотоніну та ендорфінів.

Дослідження доводять, що заняття спортом, особливо командними видами спорту, покращують психологічне благополуччя та асоціюються з кращим психічним здоров'ям загалом, порівняно з тими, хто не займаються фізичною активністю та ведуть сидячий спосіб життя. Регулярне тренування та будь-які фізичні вправи сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, покращують якість життя загалом, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з людьми, включаючи на роботі, а також позитивно впливають на успіхи у навчанні та на роботі.

Варто знати, що у сучасному світі тягар психічних захворювань зростає щороку. За оцінками ВООЗ в 2019 році середня поширеність психічних розладів у регіонах світу склала 13,3% у загального населення, зокрема, сягла показника 14,2% в Європі. Водночас індекс DALY (дорівнює рокам життя, втраченим в результаті передчасної смерті, і рокам, прожитим з інвалідністю) психічних захворювань схиляється до зростання. Спорт може відігравати ключову роль у зменшенні цього тягарю, знизити поширеність психічних розладів у світі, зокрема, в Україні [5].

Поради як впустити фізичну культуру в своє життя:

Знайти мотивацію. Рух перемагає лень, але, щоб рухатися, потрібно мати чітку й потужну мотивацію. Тобто потрібно відповісти собі на запитання: навіщо мені займатись спортом? що я отримаю від регулярних тренувань? яких результатів я хочу досягти? Запиши відповіді на ці запитання й подумки повторюй їх перед і під час тренувань з посилом: «Зараз я робитиму вправи, щоб...».

Скласти детальний розклад на щодень. Чіткий і детальний розклад дня допоможе краще фокусуватися на завданнях і позбавить від хаосу й прокрастинації. Викреслюй зі списку виконані пункти. У міру того, як кількість завдань зменшуватиметься, ти відчуватимеш гордість за те, що не байдикуєш, і натхнення продовжувати. Вривайся у спорт поступово не треба першого ж дня тренувань робити 200 присідань, бо наступного дня м'язи болітимуть, а тіло вимагатиме відпочинку.

Тому важливо адекватно оцінити рівень своєї фізичної підготовки й тренуваності. Починай з 15-хвилинних ранкових руханок, поступово додавай нові вправи й збільшуй навантаження. Не роби вправи, які тобі не подобаються.

Для формування звички й збереження мотивації надважливо, щоб тренування на першому етапі приносили задоволення. А вже коли тіло звикне до

регулярних фізичних навантажень, можна виходити із зони комфорту й робити всі вправи.

Підготувати місце для тренувань. Якщо щоразу перед тренуванням треба пересувати диван або стіл – це плюс одна перешкода, яка рано чи пізно стане причиною того, що ти відкладеш заняття на потім. Тому потурбуйся про спортивний куточок заздалегідь.

Знайти однодумців. Якщо підключити до тренувань ігрову складову, може стати цікавіше. Влаштуй змагання серед друзів або колег. Створи спільний чат, де ви могли б обмінюватись досягненнями й порадами. Ком'юніті, об'єднане спільною метою, – це ще одне джерело натхнення для занять спортом. Якщо щоранку протягом місяця робитимеш 15-хвилинну руханку, то винагородиш себе. Пам'ятай: найголовніше й найважче – це почати. І в тебе достатньо сил і мотивації це зробити [6].

Висновки. В результаті роботи були досліджені відношення сучасної молоді до фізичних навантажень, проблеми з якими зіштовхуються люди, що виключають зі свого життя спортивні навантаження та приклади мотивації для першого кроку у життя спорту. Нами було доведено, що для залучення людини для спорту треба знайти мотивацію, скласти розклад, звільнити місце для тренувань та знайти однодумців.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дніпропетровський міський ЦКПХ. [Електронний ресурс]. <https://www.dolc.dp.ua/wppress/?p=14216>
2. Моє здоров'я. [Електронний ресурс]. <https://moyezdorovya.com.ua/yakshho-ne-zajmatysya-sportom-tse-mozhe-zashkodyty-mozku/>
3. Спеціалізований медичний портал. [Електронний ресурс]. <https://health-ua.com/article/68550-ozhirnnya-konstitucjna-osoblivstchi-hvoroba>
4. FIZI. [Електронний ресурс]. https://fizi.com.ua/blogs/news/eveningormorning?gad=1&gclid=CjwKCAjwnOipBhBQEiwACyGLupUU_imB7LkQy7foZ5-BgJtVxYRNisl65TStNZgxQlnXgn7psb756BoCjKMQAvD_BwE
5. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Електронний ресурс]. <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociy-niy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>
6. Платформа bit.ua. [Електронний ресурс]. <https://bit.ua/2020/04/meni-linky-shho-robyty/>

Г. В. Лопуга
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Т. Ю. Гуляєва
студентка хімічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ТОКСИЧНІ СТОСУНКИ ЗІ СПОРТОМ, СПОРТИВНА АНОРЕКСІЯ ТА БУЛІМІЯ

Анотація: У даній статті розглядається проблема токсичних стосунків зі спортом та її вплив на спортивну анорексію та булімію. Вона спрямована на аналіз факторів, що призводять до розвитку цих розладів серед спортсменів, і вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я. Результати дослідження сприятимуть більшому розумінню цих проблем і сприятимуть розробці ефективних підходів до їх подолання в спортивних середовищах.

Ключові слова: спорт, спортивна анорексія, булімія, токсичний спорт, компульсивні заняття спортом.

Summary: This scientific article examines the issue of toxic relationships with sports and their influence on sports anorexia and bulimia. It is aimed at analyzing the factors that contribute to the development of these disorders among athletes and studying their impact on physical and mental health. The results of the research will contribute to a better understanding of these problems and facilitate the development of effective approaches to overcoming them in sports environments.

Keywords: sport, sports anorexia, bulimia, toxic sport, compulsive exercise.

Заняття спортом може підвищувати впевненість у собі, покращувати психічне і фізичне здоров'я у спортсменів, а також приводити до відчуття єдності з іншими. Але іноді змагальний стрес і необхідність виглядати певним чином робить спортсменів більш уразливими до розвитку розладів, наприклад, РХП [2].

В цілому близько 1-5% населення схильні до ризику розвитку розлади харчової поведінки, (анорексії або булімії), для спортсменів це число може досягати 30%. У світі щороку помирає 20-25% людей, які страждають на розлад харчової поведінки – анорексію, до того ж 10-15% анорексиків є невиліковними [2,5].

Анорексія і булімія вражають у жінок у десять разів частіше, ніж чоловіків, що пов'язують з закріпленими в культурі гендерними стереотипами, сексуальною об'єктивацією жінок у медіа, сексуальним насильством та жорстоким поведінням щодо дівчат. Зазвичай анорексія і булімія маніфестують в пізньому дитинстві або ранній дорослості [7].

Вірогідність виникнення розладу харчової поведінки зростає у молодого спортсмена при: несформованій особистості, низькій самооцінці, травмованості, тиску з боку тренера та родини, певній спадковості. Тренери можуть навіть заохочувати нездорову втрату ваги за рахунок дієти, надмірних навантажень і іншої шкідливої поведінки [1, 2].

Спортсмени, які носять більш відкриту форму, схильні негативно ставитися до свого тіла, що потенційно може призвести до розвитку РХП. 45% плавців відчують стрес від того, як їх тіло виглядає в купальнику. Волейболісти у відкритій формі теж схильні більш негативно ставитися до своєї фігури [2].

Негативний образ тіла може грати роль в розвитку розладів харчової поведінки, але переживання про свій зовнішній вигляд і прийому їжі можуть бути проявом набагато глибшої проблеми. У спортсменів розлад харчової поведінки часто виникає через необхідність тримати все під контролем [2].

Булімія та анорексія часто супроводжуються депресією та апатією. У таких випадках, безумовно, показаний медичний та психотерапевтичний супровід, що виводить пацієнта із хвороби. В процесі розвитку даних хворобливих станів, замість гарного тіла, людина отримує протилежне: тіло втрачає пружність та бажану форму, за яку взагалі-то і велася боротьба будь-якими способами [4].

Згідно до МКХ-10 діагностичним критерієм наявності анорексії є втрата ваги – від 15 % щодо нормальних значень, а індекс маси тіла (ІМТ) у дорослої людини, повинен бути нижчим за 17,5. Ознаками є також – відсутність менструального циклу у жінок та низький рівень тестостерону у чоловіків, що викликає атрофію геніталій. Особи, які страждають на булімію, можуть мати настільки сильне почуття голоду, що навіть крадуть продукти або запасують і приховують їх [1].

Виявлення розладів та порушення харчування потребують мультидисциплінарного підходу. Слід проводити повне обстеження фізичного стану, психіатричний огляд, аналіз щоденників прийому їжі, у підлітків та юнаків – графіків зростання, дослідження сімейного анамнезу. Необхідним є вимірювання параметрів тіла та постійний моніторинг ваги тіла пацієнтів. Аналіз крові при анорексії часто показує низький рівень цукру в крові [1].

При нервовій анорексії відзначається зниження функції щитоподібної залози. Але, у разі тиреотоксикозу, рівень тетраїодтироніну зазвичай високий, а рівень тиреотропного гормону – знижений. Низьке споживання білка, як правило, викликає низький рівень сечовини. А часта блювота призводить до зниження рівня калію. Екстремальне голодування впливає на стан печінки. Якщо особа, яка прагне досягти надмірної худорлявості використовує для цього наркотики, то печінка, у такому випадку, знаходиться ще у гіршому стані [1].

При анорексії, зазвичай, виявляють анемію. А от відсутність лейкопенії може вказувати на наявність інфекції. Електрокардіографічне дослідження також використовують при виявленні анорексії. Денситометричним методом можна відстежувати динаміку щільності кісткової тканини. Розлади харчової поведінки впливають на фертильність і підвищують ризики пошкодження ембріону чи плоду. Наявність анорексії чи булімії у спортсменок можуть ускладнити процес пологів [1].

При анорексії в кінцевому результаті руйнуються всі системи органів. При недоїданні досить суттєво страждає мозок: він зменшується в розмірах, стає менше сірої та білої речовини. Таке явище має назву «мозковий туман» або ж

«синдром органічного мозку». Наслідки: сплутаність свідомості, нездатність до уваги та концентрації, забудькуватість, депресія, апатія тощо. Тому першим аспектом у лікуванні анорексії є насичення організму потрібними речовинами [1,6].

Перешкодою на шляху відновлення організму при анорексії є те, що організм тривало ігнорував та відключав сигнали голоду, в результаті чого основні інтуїтивні харчові інстинкти майже зникли. Тому організм фізично не може розрізнити, що йому потрібно. Саме лікарі та дієтолог можуть допомогти контролювати та вести пацієнта [1,6].

Надмірні заняття спортом не завжди мають мотиваційне підґрунтя – досягнення спортивних результатів. При спортивній булімії (синоніми – компульсивна спортивна активність, атлетична анорексія) мета спортсмену, який прагне до надзвичайних за інтенсивністю навантажень – це спалювання калорій або очищення. У такому випадку, замість задоволення від занять спортом спортсмени намагаються фізичними вправами нейтралізувати почуття провини після прийому їжі або ж вони фізично перевантажують свій організм лише задля того, щоб потім поїсти [1].

Часто спортсмени не мають об'єктивних знань про наслідки розладів харчової поведінки. Надмірно очікуване схуднення зазвичай завершується втратою м'язової маси, порушенням цілісності кісткової тканини, випаданням волосся, статевою дисфункцією та жіночим безпліддям, серцевою недостатністю тощо [1].

Компульсивні заняття спортом – це надмірна і неконтрольована потреба займатися фізичними вправами, яка призводить до негативних наслідків. Наприклад, коли виникає така нездорова залежність, людина може продовжувати займатися фізичними вправами, попри травми або хворобу [3].

Одержимість тренуванням може призвести до соціальної ізоляції, тривоги або депресії, а також до травм і проблем з фізичним здоров'ям. Вона часто є наслідком розладів самооцінки та розладів харчової поведінки. Тобто, простими словами: ти стаєш схожим на наркомана, який за будь-яку ціну намагається отримати свою дозу. Тільки для цього тобі потрібно бігати, плавати, пітніти у тренажерній залі або на групових заняттях – займатися будь-якою фізичною активністю [3].

Фізичні вправи вивільняють ендорфіни та дофамін. Це ті самі нейромедіатори, що вивільняються під час вживання наркотиків. Залежний від фізичних вправ відчуває винагороду і радість під час тренувань. Коли він це припиняє, нейромедіатори зникають [3].

Залежність від фізичних вправ зазвичай починається з бажання бути в хорошій фізичній формі. Розлад харчової поведінки (анорексія або булімія) призводить до нездорової одержимості фізичними вправами. Дисморфічний розлад тіла, або розлад образу тіла, також може спричинити залежність від фізичних вправ [3].

Прагнення до ідеальної форми тіла – це нескінченний процес. Його важко зупинити, адже тобі, скоріш за все, буде завжди здаватись, що ще є що виправляти – ноги не такі стрункі, біцепси не такі великі [3].

Перший крок в лікуванні синдрому надлишкових тренувань – це визнання проблеми. Так починаючи боротьбу з будь-якою залежністю. Необхідно усвідомити, що користь від тренувань може бути тільки в тому випадку, якщо фізична активність не стала сенсом життя. Людина повинна відчувати радість від спілкування з рідними та близькими людьми, приділяти увагу розвитку особистісних і професійних якостей. Потім необхідно звернутися до психотерапевта і повністю відмовитися від спорту на час лікування. Тільки коли проблема із залежністю буде вирішена, можна буде повернутися в спортивний зал. Ваше завдання – усвідомити, що ваше тіло – це цінний судин, який вимагає уваги та дбайливого до себе ставлення. Тільки тоді піде тривога, яка змушує насилувати навантаженнями ваш організм [8].

Фахівці різних наукових напрямків досліджують та розвивають загальні та індивідуальні програми з урахуванням знання багатьох особливостей перебігу захворювання. Як свідчать результати досліджень, при правильному підході, людське тіло – унікальна, система, що самовідновлюється – здатне знову стати здоровим та привабливим, здатне знову показувати високі результати в спорті [4].

Правильні фізичні навантаження, психотерапевтичний та дієтологічний супровід спроможні допомогти спортсменам з такими проблемами [4, 1].

Висновки. Проаналізував існуючі джерела, можна зробити такі висновки. Розлади харчової поведінки, такі, як анорексія та булімія є руйнівними психічними та фізичними розладами, які ставлять людину під загрозу харчових і медичних наслідків. Порушення харчової поведінки, такі як обмеження споживання їжі, надмірні фізичні навантаження, переїдання, штучне спровоковане блювота, часте вживання проносних і діуретичних засобів, а також споживання їжі та витрачання калорій через надмірне фізичне навантаження, можуть впливати на практично всі системи організму людини. Для запобігання цим проблемам необхідно підкреслити важливість здорового підходу до спорту, підтримки спортсменів та створення позитивного середовища, де вага та зовнішній вигляд не є головним пріоритетами. Дослідження в цьому напрямку є важливим кроком для поліпшення здоров'я та добробуту спортсменів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бабак С.В. Булімія та анорексія у спортсменів: ризики та наслідки. URL:<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/216/5869/12273-1?inline=1>

2. Деякі види спорту можуть підвищити ризик розвитку розладів харчової поведінки URL : [Деякі види спорту можуть підвищити ризик розвитку розладів харчової поведінки | Розлади харчової поведінки: терапія та превенція \(ed-ua.com\)](#)

3. Залежність від тренувань: що це таке та як вийти з цього стану. URL: [Залежність від тренувань: що це таке та як вийти з цього стану \(apollo.online\)](#)

4. Бардіж А.Ю. ризики розвитку булімії та анорексії у спортсменів різних видів спорту, 2021, С. 4-16. URL: [Бардіж Аліна.pdf \(uni-sport.edu.ua\)](#)
5. Смертельна анорексія: кожна четверта людина з розладом харчової поведінки помирає. URL: [Смертельна анорексія: кожна четверта людина з розладом харчової поведінки помирає — Україна — tsn.ua](#)
6. Харченко Ю.О. Харчова поведінка особистості в умовах воєнного стану, Миколаїв 2022.
URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2711/1/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
7. Харчові розлади. URL: [Харчові розлади – Вікіпедія \(wikipedia.org\)](#)
8. Як визначити залежність від спорту і що з цим робити. URL: [Як визначити залежність від спорту і що з цим робити - Жіночий Журнал TRserial](#)

Г. В. Лопуга

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

І. Є. Іванова

*студентка факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Анотація: Ця стаття розглядає важливість правильної організації фізичної активності для студентів із серцево-судинними захворюваннями та досліджує питання особливих потреб та обмежень, що потребують студенти з такими вадами здоров'я.

Ключові слова: фізична активність, студенти, серцево-судинні захворювання, спеціальна медична група, індивідуальний підхід, прийоми розвантаження, регулювання навантаження.

Summary: This article examines the importance of appropriate physical activity for students with cardiovascular disease and explores the special needs and limitations of students with such health conditions.

Keywords: physical activity, students, cardiovascular diseases, special medical group, individual approach, methods of unloading, load regulation.

Актуальність дослідження. Протягом останнього десятиріччя спостерігається збільшення кількості студентів, які мають діагнози, пов'язані з серцево-судинними захворюваннями. Така категорія студентів виявляє підвищений ризик серцевих ускладнень під час фізичних навантажень, включаючи заняття з фізичної культури. Отже, виникає необхідність дослідження оптимальних методик організації занять, спрямованих на зменшення цього ризику.

Мета дослідження: дослідити оптимальні методи та підходи до фізичних занять, які б забезпечували максимальну користь для здоров'я студентів, одночасно розглядаючи їхні медичні обмеження і потреби.

Завдання:

1. Визначити заходи та принципи, які повинні бути введені для запобігання можливим ризикам та травмам під час фізичної активності для студентів спеціальних медичних груп із серцево-судинними захворюваннями;
2. Дослідити позитивний вплив фізичної активності на здоров'я та загальний стан студентів з такими проблемами;
3. Розглянути вплив занять з фізичної культури на їхній психологічний комфорт.

Отримані результати дослідження. Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при захворюваннях апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, а, отже, знижується працездатність. Відновлення здоров'я студентів із серцево-судинними захворюваннями за допомогою фізичної культури є однією з найбільш актуальних проблем, оскільки сьогодні в усіх країнах світу, за даними ВОЗ, їх кількість значно зросла. Серцево-судинні захворювання займають перше місце серед причин смерті [1].

Методика занять зі студентами спеціальних медичних груп ґрунтується перш за все на загальних принципах системи фізичного виховання: зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою підготовкою, всебічний гармонійний розвиток особистості, оздоровча направленість фізичного виховання, а також методичні принципи фізичного виховання: свідомість і активність, наочність і індивідуалізація, систематичність, послідовність, повторність, оптимальність навантаження, розсіяність навантаження.

Заняття повинні бути організовані так, щоб сприяти не тільки фізичному, а й моральному, розумовому, естетичному і трудовому вихованню студентів, щоб вони сприяли всебічному гармонійному розвитку особистості. Вони базуються на загально-педагогічних принципах, так як цей процес – частина загального виховання людини.

Однією з головних особливостей занять є те, що в групу направляються студенти, що мають патологію, про яку вони часто думають і часом стараються відгородитись від зовнішнього світу. Думка ще багатьох людей, що мають будь-які захворювання, така, що їм потрібно менше рухатись, старатись не напружуватись, одним словом – берегти себе. В школі багато з них звільнялись від занять фізкультурою і направлення в спеціальну медичну групу у вищих навчальних закладах лякає їх. Саме тому одне з перших завдань викладача на перших заняттях запевнити студента в необхідності занять фізкультурою, а також в тому, що виконання вправ не викличе за собою погіршення здоров'я і самопочуття, а навпаки буде сприяти його покращенню [2].

Студенти повинні переконатися, що якщо вони будуть систематично й регулярно відвідувати заняття з фізичної культури, то така активність може дати позитивний результат. Тому і заняття по фізичному вихованню повинні проводитись так, щоб і до цих студентів був індивідуальний підхід і диференціювалося навантаження [3].

Особливості методики занять зі студентами спеціальної медичної групи з урахуванням захворювань серцево-судинної системи:

1. Правильне, повноцінне дихання при виконанні фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження.

2. Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. В підготовчій частині під час виконання вправ не повинно перевищувати 120-130 ударів за хвилину. Кров'яний тиск повинен змінюватись слідуєчим чином: систолічний збільшується, а діастолічний - знижується, або залишається на попередньому рівні. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо зразу після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду.

3. Загальнорозвиваючі вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише по мірі адаптації серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів та виконувати більш складні по координації вправи.

4. В підготовчій частині не слід давати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. В основній частині вправи також слід застосовувати з великою обережністю. Напруження повинно бути помірним, короткочасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові, (почервоніння шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця.

Для студентів з гіпертонічною хворобою силові навантаження, а також вправи з положенням тіла вниз головою (стійки на голові і руках, перекиди, різкі нахили тулуба) повинні бути повністю виключені.

5. Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), в яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що веде до нормальної роботи серця і навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

6. Швидкісні фізичні вправи, які швидко викликають велику ЧСС, слід включати поступово після того, як буде відмічено покращення кровообігу.

Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень повинні бути суворо індивідуальними [4].

При захворюваннях, що ушкоджують серцевий м'яз, він на тривалий період після хвороби залишається «слабою ланкою» серцево-судинної системи і всього організму. Тому у підготовчому періоді фізичного виховання необхідно використовувати засоби і методи фізичного виховання таким чином, щоб, не

знижуючи величину навантаження на незахоплені ланки системи кровообігу, забезпечити на початку процесу фізичного виховання відносно послаблення ступені функціонального напруження, що припадає на серце. У подальшому, по мірі відновлення функціональних резервів серцевого м'язу, необхідність у спеціальному щадінні відпадає. В основному періоді фізичного виховання навантаження на серце збільшується, а весь руховий режим - розширюється. Така тактика використання засобів фізичного виховання реалізується при захворюваннях серця неревматичної природи (повторні, симптоматичні кардіопатії, неінфекційно-алергічні міокардити та ін.) і особливо при ревматичних пошкодженнях серцевого м'язу, що вимагають граничної обережності при дозуванні навантажень на серце.

Досліджено, що з метою полегшення роботи пошкодженого серця можуть бути використані методичні прийоми, приведені в таблиці 1. Вони забезпечують термінове, тобто таке, що реалізується безпосередньо в процесі занять фізичними вправами і відразу ж після них, зниження міри функціонального напруження серцевого м'язу і судин.

Таблиця 1

Методичні прийоми розвантаження серцевого м'язу

<i>Ефект, що розвивається</i>	<i>Метод його досягнення</i>
Полегшення роботи серця, зниження частоти серцевих скорочень	Перехід в горизонтальне положення або положення сидячи і виконання таких вправ, які полегшуються цими положеннями. Виконання фізичних вправ у воді в горизонтальному положенні (повільне плавання і із зануренням лица у воду).
Полегшення роботи серця за рахунок подовження діастолічного періоду і зниження частоти серцевих скорочень	Виконання вправ, що супроводяться глибоким і рідким, з подовженим видихом диханням. Повільне плавання з диханням на два цикли.
Зниження міри приросту частоти серцевих скорочень, економізація роботи серця в умовах фізичних напружень	«Розсіювання» навантаження на великі м'язи тулуба і кінцівок, чергування роботи м'язів. До 4 повторень вправи. Звичні природні рухи. Заміна елементарних рухів сполученими при збереженні загальної величини фізичного навантаження. Обмеження максимальної амплітуди виконання фізичних вправ і великих суглобах рук, ніг і тулуба. Плавність, «м'якість» виконання фізичних вправ.
«Розвантаження» роботи серця за рахунок стимуляції периферичного кровообігу	Чергування вправ з елементами самомасажу кінцівок. Періодичний перехід в положення лежачи, а також виконання таких вправ, які супроводжуються почерговим підняттям рук і ніг.
Полегшення діяльності серця при виконанні подальших навантажень	Короткочасне виконання вправ в потягуванні.

Прискорене відновлення функціонального стану серця після виконання фізичних навантажень	Короткочасна (15-30с) розминка з подальшим відпочинком (40-60с). Використання фізичних вправ для не втомлених м'язів в якості активного відпочинку.
Полегшення периферичного кровообігу і тренування регіональних гемодинамічних реакцій	Фізичні вправи зі зміною положення тулуба, рухами тіла, рухами рук і ніг.
Полегшення притоки венозної крові до серця	Дихальні вправи, особливо діафрагмальне дихання. Дихання з посиленням вдихом при напівзакритій голосовій щілині.
Полегшення артеріального притоку при ускладненні венозного стоку крові в кінцівці	Піднімання рук (ніг).
Полегшення кровотоку в судинах головного мозку	Масаж області потилиці, вправи для м'язів шиї.
Полегшення притоку крові до головного мозку	Дозоване застосування антиортостатичних поз
Тренування регуляції тонус судин рук	Махові рухи руками
Тренування регуляції тонус судин ніг	Махові рухи ногами

Приведені вище рекомендації, що забезпечують можливість використати заняття фізичними вправами при деякому зниженні міри функціонального напруження серцевого м'яза, набувають особливого значення на підготовчому етапі фізичного виховання. В умовах, коли студенти після занять лікувальною фізкультурою отримують допуск до групових занять в навчальному закладі або, більш того, приступають до цих занять після тривалого періоду суворого обмеження в руховій активності, необхідно певною мірою обмежити навантаження на серце, не знижуючи рівень впливів, що припадають на інші органи і системи. Надалі, по мірі відновлення функціонального стану серця, необхідність у цих впливах зменшується [5].

Висновки. Одним з важливих питань при заняттях зі спеціальною медичною групою є визначення й регулювання навантаження. Це дуже важливо, так як мале фізичне навантаження не дає потрібних функціональних змін, а велика – може викликати погіршення стану здоров'я, тільки правильно дозована і вміло регульована, тобто оптимальне навантаження, дає позитивні результати занять фізичною культурою. Заняття фізичною культурою повинно стати важливим засобом не тільки фізичного виховання студентів, але й створення в них позитивних емоцій, що сприяють покращеному протіканню різних функцій організму. Тому, щоб на заняттях з фізичного виховання відвідуваність була високою, вони повинні бути цікавими, емоційними і добре організованими.

Фізична активність є важливою частиною здорового способу життя для всіх, включаючи студентів з захворюваннями серцево-судинної системи. Організація занять з фізичної культури для цієї категорії студентів вимагає уважності, медичного нагляду та індивідуального підходу. Відповідна організація фізичної активності може покращити їхнє здоров'я та якість життя, допомагаючи їм успішно вчитися і розвиватися. Розуміння особливостей та необхідності забезпечення безпечного та ефективного фізичного навантаження

для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи є важливою складовою університетської освіти та допомагає їм приймати активну участь у житті та досягати своїх найкращих результатів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
2. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ. /Під загальною ред.Проф.С.Н.Попова.Изд.2-е. – Ростов-на-Дону: вид-во «Фенікс», 2004. – 608 с.
3. Формування здорового способу життя: Навч. посібник /За ред. О. Яременко. – К., 2000. – 232 с.
4. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: Методичні рекомендації / Белей Т.Я. – м. Берислав, 2018 р. – 42 с.
5. Фізичне виховання: Навчальний посібник з реалізації оздоровчих програм для студентів спеціального медичного відділення / уклад.: О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головка, Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2020. – 171 с.

Г. В. Лопуга

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

І. Є. Іванова

*студентка факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗАСТОСУВАННЯ ІДЕОМОТОРНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація: Ця стаття розглядає застосування ідеомоторних вправ у процесі реабілітації пацієнтів після травм, хвороб та хірургічних втручань. Стаття охоплює приклади ідеомоторних вправ та їх позитивний вплив на функціональне відновлення пацієнтів у реабілітаційному процесі.

Ключові слова: ідеомоторні вправи, реабілітація, відновлення, візуалізація, реальний рух, м'язи, нервовий імпульс, моторна реакція, м'язова пам'ять.

Summary: This article considers the use of ideomotor exercises in the process of rehabilitation of patients after injuries, diseases and surgical interventions. The article covers examples of ideomotor exercises and their positive impact on the functional recovery of patients in the rehabilitation process.

Keywords: ideomotor exercises, rehabilitation, recovery, visualization, real movement, muscles, nerve impulse, motor response, muscle memory.

Актуальність дослідження. Враховуючи постійний розвиток медичних технологій і підходів до лікування, актуальність дослідження впливу ідеомоторних вправ полягає в можливості збагатити реабілітаційні програми новими, ефективними методами для покращення відновлення хворих.

Мета дослідження: вивчити та оцінити ефективності ідеомоторних вправ для поліпшення функцій тіла, особливо в контексті реабілітації після травм, хвороб, або хірургічних втручань.

Отримані результати дослідження. Ідеомоторні вправи – посилення подумки імпульсів до уражених м'язів та суглобів, тобто уявне виконання рухів, які хворий не здатний виконати самостійно. При правильному виконанні, мозок людини посиляє особливі імпульси до м'язів, що пропрацьовуються, завдяки чому, відповідні волокна приходять в тонус. Під час звичайного тренування, спортсмен задіює всі почуття (зір, слух, нюх, дотик). Уявні вправи ж дозволяють на час «відключити» другорядні чинники і направити максимум зусиль і уваги до необхідних суглобам і м'язам.

Науково доведено, що візуалізація може підвищити точність і правильність виконання вправ, і навіть привести в тонус м'язи. Але головна перевага в тому, що виконувати подібні тренування можна навіть під час хвороби або при реабілітації.

Будь-який рух у людському тілі відбувається за участю думки. Розумовий образ виникає у мозку і тільки згодом реалізується у вигляді м'язового скорочення. Це відбувається дуже швидко і здається, що одночасно, але думка завжди передує дії, навіть коли ми це не усвідомлюємо. Якщо перед виконанням складнокоординаційних рухів, подумки пройти усі етапи, подальше виконання буде у рази легшим. Виявляється навіть думаючи про певний руховий акт і не виконуючи його, а лише представляти подумки, м'язи отримують нервовий імпульс, хоч і слабший, але ідентичний тому, який вони отримали б при виконанні руху [1].

Існують експериментально встановлені факти подібності ряду фізіологічних параметрів стану м'язової тканини при реальному і уявному виконанні руху. Відомий, наприклад, «ефект Карпентера». Він полягає в тому, що потенціал електричної активності м'яза при уявному відтворенні певного руху такий же, як і потенціал того ж м'язу при реальному здійсненні даного руху. Тобто, думка про рух викликає моторну реакцію, яку наш мозок сприймає як реальний рух. Це ефект також відомий як ідеомоторний закон. Цей закон використовується під час ідеомоторних тренувань та при виконанні ідеомоторних вправ. Ідеомоторне тренування – це планомірно повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття навички, яку потрібно опанувати або покращити техніку виконання.

Ідеомоторні вправи – це група вправ, які виконуються подумки. Область використання ідеомоторики досить велика. Вона використовується у спорті, музиці, мистецтві, хореографії, тощо. Але одна із найбільш перспективних областей – це реабілітація. Ідеомоторні вправи існують як засіб лікувальної фізичної культури. Вони широко застосовуються при реабілітації хворих із паралічами, парезами, після інсультів чи травм спинного мозку. Досить часто застосовуються на лікарняному етапі на суворо-ліжковому та ліжковому режимі фізичної активності.

Конкретні ідеомоторні вправи можуть включати уявлення певних рухів, координаційні вправи, які залучають уявне виконання завдань або навіть використання дзеркальної терапії, де пацієнт спостерігає візуально за своїми рухами у дзеркалі [2].

Якщо пацієнт не буде розуміти, що від нього потребується, то результату від вправ не буде. Тому обов'язковою умовою при виконанні вправ є наявність збережених когнітивних функцій у пацієнта, так як основний ефект досягається шляхом осмислення рухів. Ще одна обов'язкова умова – м'язова пам'ять певного руху. Тобто пацієнт має знати цей рух і в минулому він мав би його виконувати, навіть якщо наразі він втратив цю функцію.

Ефективність ідеомоторних вправ в ЛФК багато в чому залежить від індивідуальних особливостей людської психіки. Залежно від способу орієнтації в просторі люди діляться на два типи:

- моторні або рухові;
- глядацькі [3].

Якщо для людей першого типу для здійснення рухового акту більш важливі відчуття скорочення м'язів, почуття сили тяжкості, то для зорового типажу людей велику роль відіграють візуальні орієнтири. Тому першому типу людей рекомендують представляти скорочення своїх м'язів, спробувати відчутти, як скорочення і розслаблення м'язових волокон змінюється під час рухового акту. Другому типажу легше використовувати образ уявного чоловічка, який робить певні рухи. Зоровому типу простіше розвивати когнітивні здібності за допомогою уяви.

З першого погляду може здатися, що ідеомоторні вправи дуже прості. Лежи і уявляй собі, як ходиш, рухаєш руками тощо. Але таким чином навряд чи вийде домогтися істотного результату. Необхідно представляти не тільки руховий акт, але і всі етапи його здійснення. Потрібно згадувати, як скорочуються м'язи під час певного руху, які відчуття з'являються при цьому.

Для максимальної ефективності ідеомоторних тренувань потрібно слідувати кільком правилам:

1. Уявляти в зручній для себе позі, бажано з закритими очима.
2. Представляти рух максимально детально, повністю концентруючи на ньому свою увагу.
3. Представляти рух в уповільненій дії.
4. Якщо раптом з'являється відчуття підрагування м'язів або судоми, не варто затискатися і припиняти вибудовувати образ.
5. Зосереджуватися на кожній групі м'язів окремо. Думати, які м'язи розтягуються при цьому. Тобто образ повинен підкріплюватися м'язово-суглобовим почуттям.

При успішному виконанні перерахованих вище правил через якийсь час людина починає мимоволі рухатися. Це означає, що встановлюються міцні зв'язки між програмуючою і встановлюючою системами.

Вибір виду ідеомоторної вправи залежить від того, функція яких м'язів постраждала. Так, при наявності парезу (слабкості) в правій руці потрібно представляти саме цю мускулатуру. Краще робити це наступним чином:

- Зробити ідеомоторні вправи на розслаблення.
- Далі починати представляти рухи в руці, починаючи з дистальних готелів (кінчиків пальців) до проксимальних (плечового поясу).

- Починати слід з більш простих вправ: згинання і розгинання пальців, кругові рухи в руці.
- Поступово переходять до більш складних образів: лист, тримання ложки тощо [4].

Людам з паралізованими кінцівками рекомендується виконувати ідеомоторні тренування із залученням родичів або інструкторів. Наприклад, при уявному підтягуванні коліна до грудей, помічник може реально притягти напівзігнуту паралізовану ногу до грудей хворого. Таким чином запобігають пролежні, застої рідини, а мозок заново вчиться співвідносити їх посиляють імпульси з реальними рухами.

Важливо поєднувати ідеомоторні вправи із пасивними рухами. Тоді ефект інтенсифікується і відновлення втраченої функції відбувається набагато швидше. Причиною є те, що мозок співвідносить нервовий імпульс і рух, а згодом знову формується втрачений зв'язок між бажанням здійснити рух і самим рухом. Ідеомоторика може застосовуватись при роботі з уже освоєними рухами, але які потребують певної корекції в техніці. Також ідеомоторні вправи являються чудовою альтернативою для людей яким заборонена фізична активність [5].

Висновки. Отже, ідеомоторні вправи – це досить важливий засіб лікувальної фізичної культури, який має великий потенціал для застосування в реабілітації (і не тільки, а й в багатьох сферах життя людини). На даний момент вони дуже добре себе зарекомендували, про що свідчать результати багатьох досліджень. При правильному поєднанні ідеомоторних вправ у комплексі з іншими засобами набагато швидше настане відновлення втрачених функцій, ніж при окремому використанні методик фізичної терапії.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.
2. Сікура А.Й. Вплив на стан здоров'я та безпечність виконання дій ідеомоторики та аутотренінгу на заняттях з фізичного виховання. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 4 / 2010.
3. Идеомоторные упражнения – средство повышения эффективности занятий лечебной физической культурой [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/09/25/ideomotornye-uprazhneniya-sredstvo-povysheniya>
4. Стаття «Ідеомоторні вправи в лікувальній фізкультурі: приклади тренувань» [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://gazette.com.ua/health/ideomotorni-vpravi-v-likuvalnij-fizkulturi-prikladi-trenuvan.html>
5. Мухін В.М. «Фізична реабілітація» / Видання друге, перероблене та доповнене.- Видавництво "Олімпійська література" Національного університету фізичного виховання і спорту України 03680, Київ, вул. Фізкультури, 1.

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ «BODYFLEX» У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація: У статті розглянуто та використано комплекс дихальної гімнастики «Bodyflex» для студентів в програмах самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості. Дослідження показали, що ефективність експериментальної програми занять із застосуванням комплексу дихальних вправ «Bodyflex» проявляється в більш вираженому поліпшенні більшості показників фізичного здоров'я, фізичної працездатності та поліпшення стану дихальної та серцево-судинної систем студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, здоров'я, диференційований підхід.

Summary: The article considers and uses the complex of respiratory gymnastics "Bodyflex" for students in the programs of independent physical exercises of health orientation. Studies have shown that the effectiveness of the experimental program of classes with the use of a set of breathing exercises "Bodyflex" is manifested in a more pronounced improvement in most indicators of physical health, physical performance and improving the respiratory and cardiovascular systems of students.

Keywords: students, physical education, health, differentiated approach.

Постановка проблеми. Збереження й зміцнення здоров'я різних вікових груп людей залишається високоактуальною науковою проблемою. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – «Бодіфлекс». Програма розроблена американкою Грір Чайлдерс наприкінці ХХ століття й передбачає виконання спеціального діафрагмального дихання та прийняття відповідних ізотонічних, ізометричних поз [2].

Результати дослідження. Бодіфлекс – практична й легка в застосуванні дихальна гімнастика, визначальним моментом якої є техніка дихання. Після повного видиху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот з утягуванням м'язів живота під час видиху та наступною затримкою дихання. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються гімнастичні вправи. Ця програма включає в себе 12 гімнастичних вправ [5].

«Bodyflex» – комплекс із дванадцяти вправ, побудованих на поєднанні розтяжки і затримок дихання. Комплекс включає такі вправи: видих, швидкий вдих, сильний видих діафрагмою з втягуванням живота, затримка дихання, під

час якої потрібно прийняти зазначену у вправі позу і порахувати до 8-10 разів [1].

При затримці дихання на 8-10 секунд в тілі накопичується вуглекислий газ. За рахунок цього розширюються артерії, а клітини краще засвоюють кисень. Саме «додатковий» кисень і сприяє скорішому відновленню організму після хвороби, покращує самопочуття, допомагає у боротьбі із зайвою вагою [4].

Для занять «Bodyflex» достатньо 15-20 хвилин на день, що важливо для студентів, які майже не мають вільного часу у період посиленних розумових і фізичних навантажень, що супроводжують їх упродовж всього навчання у вищому навчальному закладі. Виконання комплексу «Bodyflex» не потребує додаткових умов і пристосувань, тому він є доцільним для самостійних занять в домашніх умовах [2].

В період пандемії (березень-квітень 2020 року) нами були проведені онлайн заняття з «Bodyflex», комплекс включав 5 вправ, побудованих на поєднанні розтяжки і затримок дихання.

Найголовнішою вправою в цьому комплексі є правильне дихання. Далі наводиться детальна інструкція. Треба привести своє дихання в спокійний стан, щоб пульс був на позначці 60-70 ударів в хвилину. Зробити глибокий вдих і відчувати, як легені наповнилися киснем. Почати плавно видихати ротом, щоб губи при цьому були складені трубочкою. Одночасно втягнути живіт, щоб передня черевна стінка доторкнулася до хребетного стовпа. Зробити різкий вдих носом, тримаючи при цьому губи зімкнутими. Необхідно вдихнути так, щоб живіт максимально надувся і випнувся вперед. Далі потрібно починати видихати ротом, вимовляючи «пах», щоб в легенях взагалі не залишилося кисню. При цьому живіт повинен «прилипнути» до внутрішньої стінки хребта. Затримати дихання на 8-10 с, щоб м'язи живота і попереку з'єдналися. Спина повинна бути рівна. Далі почати вдихати повітря і повторити вправу заново [2].

Вправа 1. «Алмаз». Працюють м'язи рук і плеч. В. п. – основна стійка, ноги на ширині плечей. Виконати дихальну вправу, затримати подих, втягнути живіт і прийняти в. п. Підняти руки до рівня грудей і з'єднати пальці, утворюючи півколо перед собою, верхня частина спини округлена. На затримці дихання починати якомога сильніше тиснути один на одного подушечками пальців (лише перші фаланги). Виконувати 8-10 с, опустити та розслабити руки, зробити вдих. Повторити 3-6 раз.

Вправа 2. Розтяжка трицепса, працюють трицепси. В. п. – основна стійка, ноги на ширині плечей. Виконати дихальну вправу, затримати подих. Максимально відвести руки назад долонями вгору, відчувати напругу трицепса. Виконувати 8-10 сек., опустити та розслабити руки, зробити вдих. Повторити 3-6 раз.

Вправа 3. Нахили в сторони. Працюють м'язи преса і стегон. В. п. – сісти на підлогу, виконати дихальну вправу, затримати дихання. Опуститися на праве стегно, ноги зігнути в колінах, праву руку підняти вгору, ліва рука на підлозі. Нахилити тулуб вліво і потягнутися за рукою вгору. Виконувати 8-10 с, опустити та розслабити руки, зробити вдих. Теж само з іншою рукою. Повторити 3-6 раз.

Вправа 4. Скручування лежачи. Працюють м'язи преса і спини. В. п. – лягти на підлогу, коліна зігнути, стопи на підлозі. Виконати дихальну вправу, затримати подих. Відірвати від підлоги плечі і голову, руки паралельні підлозі.

Намагайтеся якомога сильніше тягнутися руками до стегон. В. п. – вдихнути.

Вправа 5. "Шпагат". Працюють м'язи стегон і рук. В. п. – сісти на підлогу, розвести ноги, руки в упорі ззаду. Виконати дихальну вправу, втягнути живіт, потягнути носки на себе, не відриваючи п'яток від підлоги. Затримати дихання, нахилити тулуб вперед, спина пряма, руки поставити перед собою. В. п. – вдих [2].

Для вибору засобів, які можна використовувати в системі самостійних занять з фізичного виховання, було проведено опитування, яке дозволило виявити, що основними мотиваційними пріоритетами до самостійних занять фізичними вправами у студентів є підвищення рівня фізичного здоров'я і профілактика хвороб.

Для поточного самоконтролю студенти використовували індивідуальні щоденники, які допомагали їм самостійно визначати зміни своїх морфофункціональних показників і порівнювати їх з нормою, яка також була наведена у щоденнику. До системи контролю були включені об'єктивні показники, а саме: маса тіла, ЧСС, частота дихання. Студенти у щоденнику відмічали суб'єктивні зміни: загальне самопочуття, сон, апетит, біль у м'язах, загальна роботоздатність, порушення спортивного та навчального режиму. Після кожного тижня занять нами проводився аналіз щоденників самоконтролю студентів з метою визначення змін функціональних показників. Кожному студенту були надані методичні рекомендації в електронному форматі, які включали: комплекс дихальних вправ «Bodyflex», індивідуальні рекомендації щодо виконання комплексу вправ, технологію виконання спеціального дихання на заняттях, методичні рекомендації до кожної вправи, інформацію щодо впливу комплексу «Bodyflex» на організм.

Перед початком самостійних занять з кожним студентом була проведена пояснювальна бесіда, під час якої було розкрито позитивний вплив комплексу «Bodyflex» на стан дихальної і серцево-судинної систем. В основу методики самостійних занять було покладено індивідуальний підхід. Була підібрана норма фізичного навантаження та спосіб її регулювання виходячи з рівня фізичного здоров'я студента. Студентам з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я пропонувалися самостійні заняття один раз на добу тривалістю 20 хвилин із затримкою дихання не більше 5 с під час кожної вправи. Рекомендована тривалість відпочинку між вправами – 20 с.

Комплекс вправ для студентів із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я пропонувалось виконання вправ два рази на добу, тривалістю 15 хвилин і затримкою дихання до 8 с під час кожної вправи. Вправи виконуються без пауз відпочинку.

Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках серцевого ритму, функціональному стані дихальної системи, рівня фізичного здоров'я та роботоздатності, які відбулись протягом педагогічного експерименту.

Використання індивідуального підходу дозволило покращити рівень фізичного здоров'я студентів експериментальних груп, які займались за різними програмами оздоровчих тренувань.

Дослідження показали, що ефективність експериментальної програми занять із застосуванням індивідуального підходу до планування фізичних навантажень виявляється у вираженому поліпшенні більшості показників стану фізичного здоров'я, фізичної роботоздатності та покращення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем студентів.

Висновки. Отримані в ході педагогічного експерименту дані свідчать про ефективність розроблених диференційованих програм самостійних занять оздоровчої спрямованості з використанням комплексу дихальної гімнастики «Bodyflex» для студентів, що проявляється у скороченні термінів відновлення показників функціонального стану організму. Програми самостійних занять можуть бути використані у навчальному процесі з фізичного виховання студентів. Заняття по системі бодіфлекс з використанням дихальних вправ, що поєднуються зі статичними вправами (ізотонічними позами) сприяють позитивним змінам в силових і антропометричних показниках, тобто в більшій мірі сприяють корекції фігури. А заняття бодіфлексом, що включають виконання нетривалих динамічних вправ при затримці дихання на глибокому видиху, викликають більш значні зміни в функціональних показниках серцевосудинної і дихальної систем організму. Також слід відзначити, що більшість студентів бажають використовувати в самостійних заняттях сучасні види оздоровчих технологій (йога, пілатес, бодіфлекс, аквааеробіка).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ашрафулліна Г.Ш. Калина І.Г. Підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою на основі розширення застосовуваних в навчальному процесі засобів // Педагогічні науки. 2011. № 1. С. 106 – 109.
2. Долиніна М.М., Дорошенко І.В., Назарова І.І. та ін Дихання в оздоровчій фізичній культурі. Фізичне виховання: Методичні вказівки. К.: НУХТ, 2010. 94 с.
3. Менхін.А.В. Менхін Ю.В., Оздоровча гімнастика: Теорія і методика. Ростов-наДону: Фенікс, 2002. 384 с.
4. Стешенко А.М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №3. С. 176 – 179.
5. Чайлдерс, Г. Чудова фігура за 15 хвилин в день. Изд. 4-е. Мінськ: «Попурі», 2010. 208 с.

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

С. Мамедова
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІТНЕС В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація: У статті розглядається стан і перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні, а також подано актуальні проблеми цієї галузі спорту в державі. Доведено, що фітнес-індустрія є перспективною сферою бізнесу в Україні, але одночасно визначено низку викликів та обмежень, що впливають на її розвиток. Зокрема, висвітлено проблему відставання України від світових стандартів у фітнесі та потребу у впровадженні інновацій та новаторських рішень. Також, наголошено на необхідності популяризації фітнесу серед населення, покращенні професіоналізму тренерів та забезпеченні доступності фізичної активності для всіх верств суспільства. У цілому, стаття відзначає важливість розвитку фітнес-індустрії як способу підвищення якості життя та здоров'я громадян України.

Ключові слова: фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, фітнес-тренер, професійні стандарти.

Summary: The article examines the state and prospects of the development of the fitness industry in Ukraine, as well as presents the current problems of this field of sports in the country. It has been proven that the fitness industry is a promising area of business in Ukraine, but at the same time, a number of challenges and limitations affecting its development have been identified. In particular, the problem of Ukraine's lagging behind world standards in fitness and the need to implement innovations and innovative solutions is highlighted. It was also emphasized the need to popularize fitness among the population, improve the professionalism of trainers and ensure the availability of physical activity for all levels of society. In general, the article notes the importance of the development of the fitness industry as a way of improving the quality of life and health of Ukrainian citizens.

Keywords: fitness, the fitness industry, fitness clubs, fitness trainer, professional standards.

Постановка проблеми. Фітнес як сучасний вид фізичної активності і стиль життя стає все більш популярним у всьому світі, включаючи Україну. Однак, українська фітнес-індустрія постійно стикається з численними викликами та проблемами, які потребують уваги та дослідження. Постановка проблеми включає наступні аспекти:

1. *Відставання від світових стандартів:* Україна відстає в розвитку фітнесу порівняно з розвинутими країнами. Це відставання охоплює різні аспекти, включаючи технологічні інновації, стандарти якості фітнес-послуг, інфраструктуру фітнес-центрів, та професіоналізм тренерів.

2. *Низька кількість споживачів:* незважаючи на збільшення популярності фітнесу, лише дуже обмежена частина населення України активно

займається фізичною активністю. Це створює простір для росту та розвитку фітнес-галузі, але також вказує на потребу у заходах щодо популяризації фітнесу серед населення.

3. *Регіональні відмінності:* розподіл фітнес-інфраструктури та популярності фітнесу значно відрізняється в різних регіонах України. Основні обласні центри мають більший доступ до фітнес-послуг, у той час як менші міста та сільські райони залишаються відсталими в цьому плані. Це створює соціальну та географічну нерівність у доступі до фізичної активності.

4. *Неактуальність напрямків фітнесу:* Україна не завжди встигає адаптувати свою фітнес-галузь до сучасних світових трендів. Деякі напрямки фітнесу, які є популярними в інших країнах, можуть бути недостатньо розвиненими чи непопулярними в Україні. Це може призвести до втрати можливостей для залучення нових споживачів та розвитку галузі.

5. *Професіоналізм та сертифікація:* професійний рівень тренерів та фахівців у сфері фітнесу може варіюватися, і не завжди існують чіткі стандарти кваліфікації. Сертифікація та ліцензування тренерів можуть покращити якість фітнес-послуг та безпеку клієнтів.

6. *Доступність для різних груп населення:* фітнес має бути доступним та прийнятним для різних соціальних та вікових груп населення. Проблеми доступності фітнесу для дітей, людей похилого віку, а також для людей з обмеженими можливостями потребують особливої уваги.

7. *Інновації та технології:* використання сучасних технологій у фітнесі, таких як фітнес-додатки та онлайн-тренування, ще не розповсюджене в Україні на тому рівні, як у розвинених країнах. Це створює можливості для впровадження інновацій та поліпшення якості фітнес-послуг.

Загальна постановка цієї проблеми полягає в тому, що Україна стикається з численними викликами та обмеженнями у розвитку фітнес-галузі, які впливають на якість життя громадян та загальний стан здоров'я нації. Розв'язання цих проблем може сприяти підвищенню популярності фітнесу, збільшенню активної частки населення та забезпеченню доступності фізичної активності для всіх груп населення.

Мета дослідження: Метою даної роботи є теоретичне ознайомлення з проблемами та перспективами розвитку фітнесу в Україні.

Методи дослідження: у даній роботі застосовано ряд загальнонаукових методів, таких як аналіз, синтез, індукція, які до сьогодні зберігають актуальність та надають змогу всебічно дослідити задану тему.

Актуальність дослідження.

1. **Іноваційність та розвиток галузі:** Фітнес в Україні лише починає набувати популярності, а світові тенденції швидко розвиваються. Україна відстає від світових тенденцій у фітнесі, і перспективні напрями цієї галузі спорту ще не розвинені. Висвітлення цієї проблеми є нагальною, оскільки відповідність світовим тенденціям гарантує розвиток та модернізацію фітнес індустрії в Україні.

2. Здоровий спосіб життя: Світові тенденції включають в себе інтерес до здорового способу життя, і фітнес стає не просто видом спорту, але і стилем життя. Україна розвивається в цьому напрямку, і відповідне дослідження може допомогти сприяти цьому процесу.

3. Популяризація фітнесу: Популярність фітнесу в Україні зростає завдяки впровадженню світових тенденцій у красу, фізичну активність та фізкультурну освіту. Проте, незважаючи на цей ріст, кількість людей, які займаються фітнесом, є дуже обмеженою, і є потенціал для подвоєння кількості споживачів фітнесу.

4. Регіональний аспект: Дослідження показало, що популярність фітнесу найвища в обласних центрах, але в інших містах та сільській місцевості індустрія фітнесу потребує розвитку. Це свідчить про важливість розвитку фітнесу не лише великих міст, але і в менших населених пунктах.

5. Відставання від світових тенденцій: Україна відстає в розвитку фітнесу порівняно зі світовими стандартами, і відставання може досягати п'яти років для великих міст та ще більше для менших міст і сільських районів. Це створює незрівняну можливість для впровадження інновацій та новаторських рішень в галузі фітнесу в Україні.

Отже, дослідження є актуальним, оскільки воно враховує розвиток та перспективи фітнесу в Україні в контексті світових тенденцій, і може сприяти подальшому розвитку фітнес індустрії в країні.

Виклад основного матеріалу. Фітнес в Україні лише починає набувати популярності. Багато в чому Україна відстає від світових тенденцій, і перспективні напрями цієї галузі спорту просто не розвинені. Висвітлення цієї проблеми є нагальною, адже відповідність світовим тенденціям гарантує розвиток та модернізацію фітнес індустрії в Україні. Метою даної роботи є теоретичне ознайомлення з проблемами та перспективами розвитку фітнесу в Україні.

Сьогодні загальносвітовою тенденцією є інтерес до здорового способу життя. Саме тому фітнес стає все більш популярним у всьому світі. Відтепер фітнес стає не тільки словом, яке позначає вид спорту, що допомагає зробити тіло здоровим та гармонійним. Відтепер – це стиль життя.

Популярність фітнесу в Україні лише починає зростати. Це обумовлено кількома причинами:

- впровадження світової тенденції на красиву, сильну, гармонійну у фізичному плані людину [2, с. 114];
- зацікавленість держави у розвитку фізичної активності мас [7, с. 88];
- популяризація фітнесу в фізкультурній освіті.

На жаль, навіть незважаючи на популяризацію фітнесу, людей, що займаються цим напрямком фізкультурної діяльності є катастрофічно малою. За дослідженнями, споживачами фітнес-послуг є менше 3% українського населення. Проте, незважаючи на статистику, фахівці FitnessConnectUa вважають, що за сприятливих економічних умов і податкового середовища, кількість споживачів фітнесу можна подвоїти [3, с. 11]. Слід додати, що кількість

людей, які бажають займатися фітнесом не тільки вдома, але й у фітнес - клубі неухильно зростає.

Дослідження показало, що найбільш повно фітнес-послугам можна скористатися у таких обласних центрах: Дніпро, Запоріжжя, Київ, Львів, Одеса, Харків. На ці міста припадає приблизно 81 % площ фітнес-клубів та 2/3 річного обороту ринку [1]. Інші міста, що мають значення обласних центрів, знаходяться в стадії зародження ринку фітнес-послуг, проте мають потужний потенціал. Проте, в Україні найбільших інвестицій потребує фітнес-індустрія в маленьких містах. Слід зазначити, що у деяких районах, маленьких містечках та в сільській місцевості, за деякими винятками, немає фітнес-об'єктів.

З цього випливає те, що через недостатню розвиненість фітнесу в Україні, світові тенденції впроваджуються тут повільно та з помітним відставанням. Світові тенденції у цій галузі спорту ми не можемо застосувати на 100% до України. Якщо у 90-ті роки ХХ століття відставання у фітнес-індустрії України було на двадцять років від світової, то з розвитком інтернет-технологій, більшої доступності інформації це відставання скоротилося, але все одно часто перевищує 5 років для великих міст України, не кажучи вже про маленькі містечка та сільську місцевість, де часто культура фітнесу взагалі відсутня. Але проблема в тому, що в світі ці інноваційні для українців напрями були запроваджені вже давно [3, с.11].

Якщо звертатися до світових фітнес-трендів 2019 року можна виокремити такі: технології, що носять (розумні годинники тощо); групові тренування; (тренування в групі, в якій більше 5 осіб); високоінтенсивні тренування (повинні замінюватися короткотривалим відпочинком); фітнес-програми для людей похилого віку (обумовлено зростанням пенсійного, тобто працездатного віку); вправи з власною вагою тіла (вправи без додаткового обтяження – гирь тощо); працевлаштування сертифікованих фітнес-професіоналів (сертифікати дозволяють оцінити знання і вміння тренера); йога (різні види та напрями); персональні тренування (виключно індивідуальне заняття з тренером); функціональні фітнес-тренування (комбіновані аеробні та анаеробні вправи); вправи як ліки (направлення пацієнтів до професійних тренерів); навчання основам здоров'я та здорового способу життя (спрямування на формування звичок здорового способу життя); вправи для зниження ваги тіла; мобільні фітнес-додатки; обладнання для міофасціальних технік та мобільності (включають валики для самомасажу); покращення здоров'я та програми оздоровлення на робочих місцях [3, с.12]; моніторинг результатів; вправи на свіжому повітрі; ліцензовані фітнес-професіонали; персональні тренування у малих групах; пост-реабілітаційні групи [3, с.13].

З цього розмаїття, в Україні практично не використовуються фітнес-програми для людей похилого віку (хоча в світі вони на четвертому місці за популярністю!). Вправи на свіжому повітрі мають лише сезонний характер. Сертифікація та ліцензування фітнес-професіоналів мають виняткове значення у світі, а в Україні лише починає формуватися Єдиного фітнес-стандарту. Деякі напрями фітнесу втрачають актуальність (наприклад, якщо взяти до уваги

шейпінг), проте в невеликих містах України вони ще мають популярність [3, с.13].

Крім цього, часто фітнес-клуби погано оснащені. Можна додати, що менше 30% немережєвих спортивних залів можна назвати повноцінними фітнес-клубами, що мають необхідний інвентар, допоміжні приміщення та послуги. Більшість – тренажерні зали, зазвичай, розташовані в напівпідвальних приміщеннях житлових будинків [5, с. 92].

Важливою також є кадрова проблема. Що ж собою повинен являти ідеальний фітнес-тренер? За визначенням М. Василенко модельні характеристики фітнес-тренера це: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, бути обізнаним в основі медичних знань, мати орієнтацію в психології, артистизм, мати приємну зовнішність [2, с. 116]. Якщо ж відкинути останні два пункти (які є досить спірними), то ми можемо побачити портрет обізнаного та кваліфікованого фахівця. Проте, знайти такого досить важко, адже як вже зазначалося вище, бо формування Єдиного фітнес-стандарту тільки розпочалося. Проте, слід зазначити, що сертифікація фітнес-тренера – є необхідним кроком для того, щоб кожний споживач отримав якісні та безпечні послуги. Професійний стандарт дозволить визначити загальні та трудові функції, кваліфікований рівень, дії, що виконують працівники в рамках своєї професійної сфери, а також необхідні знання і вміння [4, с. 32]. Крім того, фаховість тренера безумовно впливає на здоров'я та споживача. І саме тому треба регулярно оцінювати його роботу, рівень майстерності. Адже через деякі фактори (наприклад, професійне вигорання), можуть, все ж таки, негативно впливати на якість фітнес-послуг та на самих споживачів. Можна додати, що збільшення рівня свідомості споживача є також одним із важливих тенденцій у фітнес-індустрії. Проте, чи можна говорити про наявність цього віяння в Україні? На жаль, ні. Професіоналізм в тренерів за результатами опитувань в українців ніяк не на першому місці. (Згідно із дослідженнями, пріоритетними для українців є вартість абонементу та доступність фітнес-клубу). Це свідчить про недостатню обізнаність споживачів фітнес-послуг про кореляцію між кадровим забезпеченням та якістю послуг [4, с. 34]. Також однією із проблем є те, що не всі тренери (особливо в сільській місцевості) розуміють те, що в сучасному світі неможливо обмежитися одним напрямом фітнесу та все життя використовувати його у своїх тренуваннях. Індустрії необхідно розвиватися і модернізації всієї фітнес системи повинна починатися з людей.

Проте, для того, щоб модернізувати фітнес-індустрію країни, необхідно, спочатку, сприяти широкому поширенню цієї галузі спорту серед населення. Необхідно зробити все можливе, для того, щоб люди, незалежно від свого місце проживання, підтримували свій здоровий спосіб життя за допомогою спорту. Виникає логічне запитання: як цього можна домогтися? Держава має заохочувати бізнес для інвестицій у фітнес-індустрію [1]. Також, необхідна робота із громадськістю, а саме: поступово починати формувати культуру здорового способу життя у населення України. Проте, культура здорового

способу життя повинна виховуватися ще з дитинства. Впроваджуючи фітнес-технології в систему безперервного фізкультурного розвитку, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей і підлітків, тобто учнівської молоді, цілком можна отримати покоління, для якого поняття «спорт» та «здоров'я» будуть синонімами. І ця модернізація занять фізичною культурою в закладах освіти допоможе розширити фітнес-індустрію не менше, ніж інвестиції [6, с. 350].

Висновки. Отже, у цій статті ми розглянули проблеми та розвиток сучасного українського фітнесу. Одними із найголовніших проблем є проблема відставання від світових тенденцій (у великих містах розрив сягає близько п'яти років) та кадрова проблема, адже самі споживачі фітнес-послуг не особливо цінують професіоналізм своїх тренерів. Але незважаючи на такі проблеми, фітнес-індустрія має надзвичайно потужний потенціал в Україні. Для того, щоб розкрити його необхідно спочатку популяризувати фітнес серед мас населення, впровадити так звану культуру здорового способу життя; залучити інвесторів до цієї галузі спорт. Це допоможе розширити фітнес індустрію не лише в великих містах обласного значення, але й в районах, містечках та, навіть, у селах. Це допоможе подвоїти кількість споживачів фітнес-послуг майже вдвічі, за сприятливих обставин.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113–122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu_2016_31_18
2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019 // Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10–17. URL: <http://journals.uran.ua/sshh/article/download/161806/160805>
3. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6. С. 31–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2018_6_7
4. Куркін О., Однолько В. Проблеми ціноутворення на ринку фітнес-послуг // Науковий вісник [Одеського національного економічного університету]. 2019. №1. С. 85–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nv_2019_1_8
5. Туваков А.М., Ярема В.І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347–351. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_904
6. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1–2. С. 79–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrsocj_2012_1-2_12
7. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа. URL: <http://fitnessconnect.com.ua/>

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

С. Мамедова
*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКОЇ ПОЗИЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Анотація: У статті проаналізовано мотивацію як важливий компонент формування стійкої позиції і бажання займатися фізичною культурою, а також з'ясовано роль формування інтересу до занять фізичними вправами у подальшому розвитку особистості. Крім того, були виокремлені мотиви студентської молоді, що домінують при виборі займатися фізичною культурою та види спортивної діяльності, які є більш актуальними для студентів, ніж традиційні заняття.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, мотивація, студенти, мотиви.

Summary: The article analyzes motivation as an important component of forming a stable position and desire to engage in physical culture, as well as clarifies the role of interest in exercise in the further development of personality. In addition, the motives of student youth that dominate the choice to engage in physical culture and sports that are more relevant to students than traditional classes were highlighted.

Keywords: physical culture, physical education, health, motivation, students, motives.

Мета дослідження: визначення впливу мотиваційних компонентів на формування стійкої позиції студентів щодо важливості фізичної культури. Зокрема, досліджується важливість мотивації для здійснення фізичних вправ та активностей серед студентської молоді та її вплив на збереження фізичного й психічного здоров'я молоді.

Актуальність дослідження обумовлена зростаючими проблемами погіршення здоров'я у студентської молоді, а також недооціненням ролі фізичної культури в їхньому житті. У сучасному світі існує безліч чинників, що негативно впливають на здоров'я молоді, включаючи неправильне харчування, вживання алкоголю, сигарет, малорухливий спосіб життя та інші. Тому проблема формування у студентів стійкої позиції щодо важливості фізичної культури стає дуже актуальною.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом особливо сильно постає проблема погіршення здоров'я у студентської молоді. Одним з важливих чинників цієї проблеми є недооцінення ролі фізичної культури у житті студентів. Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства, оскільки у сьогоденні існує багато чинників, що шкодять молоді. Зокрема, до таких негативних факторів можна віднести неправильне харчування, вживання алкоголю, сигарет й наркотиків,

малорухливий і сидячий спосіб життя, відсутність відпочинку від телефону чи комп'ютеру тощо. Саме тому проблема формування у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є дуже актуальною у сучасному світі [2, с. 287 – 299; 3, с. 170 – 174].

З давніх часів фізичне виховання вважалося важливою невід'ємною частиною у житті суспільства, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку особистості. Цю думку підтверджувало багато відомих античних філософів таких як Платон, Аристотель, Сократ та ін., які вірили у те, що сприятливим для розвитку та здоров'я людини є поєднання фізичних, моральних та психічних чинників. Фізичне виховання допомагає формувати індивідуальне мислення, оскільки студенти, що розуміють важливість фізичних вправ і навантаження у повсякденному житті, більш спрямовані на досягнення успіху, тобто в них переважає мотивація досягнення. Тому недивно, що й у сьогоденні фізична культура є одним з найважливіших компонентів для розвитку людини.

Проте проблемою нашого суспільства якраз є нерозуміння молоддю важливості фізичної культури для підтримання здоров'я. Саме тому сформувалася стійка тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління – зараз майже здоровими є лише 60% молоді, як показало дослідження В. Платонова, С. Марченка, Макаренка, А. Кука, О. Смолара.

Однією з причин хиткої позиції студентської молоді щодо фізичної культури Борецько Н., Круцевич Т. та Суворова Т. виокремлюють падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Формування й розвиток гармонійної особистості студента – це здебільшого проблема формування мотивів діяльності, у тому числі й у сфері фізичної культури. У структурі фізичної культури студента дуже важливу роль відіграє саме мотиваційний компонент, оскільки виникаючі мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [1, с. 2 – 5]. В умовах академічних занять з фізичного виховання студентів мотиви можуть бути реалізовані при цілеспрямованому формуванні релаксаційного типу розвитку молоді. Цього можна досягти шляхом активізації їх резервних можливостей, підвищуючи резистентність організму до впливів зовнішніх факторів.

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять з фізичного виховання може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ЗВО і створення альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО. Найбільш перспективним напрямком у вирішенні проблем фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі обов'язкового курсу навчання може бути інтегративна модель фізичного виховання, що охоплює весь контингент студентів [4, с. 108 – 114]. Проблему стандартизації сучасного фізичного виховання необхідно вирішувати комплексно при активному впровадженні навчальних технологій інноваційної спрямованості.

Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форм і змісту навчальних занять з фізичної культури, використання популярних видів рухової активності. Мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів, коли в їхній свідомості формується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на їхній організм, які існують способи їх впровадження у самостійне життя, у майбутній професії. Проте, потрібно визнати незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність вживання заходів удосконалення й навіть кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у вищих закладах освіти.

Таким чином, формування стійкої позиції студентської молоді щодо фізичної культури можливо саме при використанні різноманітних способів для підвищення мотивації. Тому це вимагає нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді [7, с. 58 – 59], яка б активізувала навчальний процес, передбачала високу якість педагогічного процесу, який матиме здатність до модифікації, гнучкості й толерантності до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Фізичне виховання у ЗВО є особистісно-орієнтованою дисципліною. Оскільки специфіка фізичної культури полягає в тому, що вона дає можливість знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізм самореалізації, самозахисту, самовиховання, необхідні для становлення особистості та її взаємовідносин з іншими, із природою, культурою, цивілізацією». Фізична культура являє собою діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних, біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їхніх потреб, мотивів і цілей.

У студентів, особливо першокурсників, при вступі у інше соціальне середовище з новим статусом «студент» відбувається різке ламання сформованих стереотипів учорашніх школярів. З першого дня вони зіштовхуються з інтенсивним освітнім процесом, до якого зовсім не підготовлені. Інтенсифікація навчального процесу, зростаючі темпи життя, нераціональний режим праці і відпочинку, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан призводять до перевантажень, нервово-психічних зривів, збільшується вплив гіподинамії й гіпокінезії на здоров'я молоді. Дослідники стверджують, що студентам першого курсу має приділятися більше уваги: у взаєминах з ними й у вимогах до них потрібна перехідна фаза між школою й вузом. Тому, аналіз мотивів реальних потреб у руховій ефективності студентів, особливо першого курсу, є потрібним і актуальним.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз соціологічного дослідження дозволяє виокремити низку висновків:

1. Мотивація відіграє дуже вагомий роль у формуванні у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури.
2. Домінуючими мотивами у студентської молоді виступають такі мотиви як мотив «бажання займатися фізичними вправами», мотив «розвивати і

реалізувати свої фізичні можливості» та мотив приналежності до однолітків, тобто бажання відчувати себе частиною соціуму, що займається фізичною культурою.

3. Багато студентів розуміють важливість існування фізичної культури та дотримання фізичного виховання, проте віддають перевагу іншим видам спортивної діяльності замість традиційних занять, а тому підтверджують необхідність нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді.

4. Провідним фактором стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є бажання та прагнення займатися фізичними вправами, забезпечуючи цим фізичне і духовне вдосконалення.

5. Формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами орієнтує студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію й самоконтроль у всіх сферах їхньої життєдіяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М. Студент как объект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 2 – 5.

2. Індиченко Л. С., Черевко С.В Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр. Кривий Ріг: ВЦ КДПУ; Айс Принт, 2016. Вип. 3 (49). С. 287 – 299.

3. Індиченко Л. С., Черевко А. Д., Солошенко Р. О., Коваленко Є. В. Моніторинг державних реформ щодо здоров'я збереження нації. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: А. В. Сущенко (гол. ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2018. Вип. 60 Т. 1. С. 170 – 174.

4. Коник Г., Темченко В., Усова Т. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. раб. ред. Ермакова С. – Харьков, 2006. – № 4. С. 108 – 114.

5. Лотоненко Л., Стеблецов Е. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 1997. №6. С. 39 – 41.

6. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури // вісник НТУУ “КПІ”: Філософія. Психологія. Педагогіка. К., 2010. Випуск 2. С. 185 – 187.

7. Шевців У. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58 – 59.

Науковий керівник: асистент І. М. Могильний

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

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглянуто значення дихання як центрального фізіологічного процесу та його вплив на фізичний і психічний стан людини, проаналізовано різні методики дихальної гімнастики. Стаття визначає важливість дихальної гімнастики для підтримання здоров'я організму, що особливо актуально в умовах сучасного способу життя.

Ключові слова: дихання, дихальна гімнастика, дихальні вправи, оздоровлення, методики дихальної гімнастики, вуглекислий газ, ритм дихання.

Summary. The article examines the importance of breathing as a central physiological process and its impact on the physical and mental state of a person, analyzes various methods of respiratory gymnastics. The article defines the importance of respiratory gymnastics for maintaining the health of the body, which is especially relevant in the conditions of a modern lifestyle.

Key words: breathing, respiratory gymnastics, breathing exercises, health improvement, methods of breathing gymnastics, carbon dioxide, breathing rhythm.

Постановка проблеми. Зважаючи на умови сьогоденного способу життя, в яких живе сучасна молодь, все частіше можна спостерігати погіршення стану здоров'я серед населення, і одними із найпоширеніших захворювань є хвороби дихальної системи. Це зумовлено малорухливим способом життя внаслідок впровадження карантину й дистанційного навчання, а також можна зазначити велику кількість стресових ситуацій, що негативно впливають на організм людини.

Тож проблемі здоров'я, особливо школярів та студентів, приділяється все більше уваги, тому що їх можна віднести до групи підвищеного ризику. Виникає багато питань, пов'язаних з формуванням нових підходів до зміцнення здоров'я. Тому одним із не менш важливих завдань фізичного виховання студентів має бути саме дихальна гімнастика, оскільки багатьма науковими дослідженнями доведено значущий вплив дихання на функціонування дихальної системи та організму загалом.

Мета дослідження: проаналізувати вплив дихання та дихальних вправ на здоров'я людини, розглянути відомі методики дихальної гімнастики та довести їх ефективність.

Виклад основного матеріалу. Дихання – центральний фізіологічний процес. З одного боку, воно забезпечує кожну клітину організму киснем, обумовлює рівень обміну речовин, загальний життєвий тонус, а з іншого – впливає на структуру мозку та психічний стан людини. Ці два фактори впливу

дихання на тілесний і психічний стан закладені в основі дихальної гімнастики [2, с. 35].

Дихальні вправи – це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки та їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання.

Отже, дихальна гімнастика складається з комплексу дихальних вправ, що сприяє покращенню і зміцненню здоров'я людини. Під час виконання дихальної гімнастики, наш організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, активізуються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан і зміцнюється імунітет. Дихальні вправи сприяють покращенню функції зовнішнього дихання та швидкому її відновленню після фізичних навантажень і є корисними при захворюваннях органів дихання [3, с. 24].

До цього часу було розроблено безліч методик дихальної гімнастики. Розрізняються вони за системою дихання (вдих-видих), навантаженням і виконанням вправ [5, с 5]. Дихальні вправи є специфічними для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення здатності до максимальної вентиляції легень і розвинення витривалості дихальних м'язів [2, с. 36].

Серед таких методів можна відзначити роботи видатних фахівців, таких як: К. П. Бутейко, О. Н. Стрельникова, Ю. Г. Вілунас, В. Ф. Фролов, Н. А. Агаджанян, а також інші подібні методики, наприклад, східна дихальна гімнастика тай-цзи цюань, системи І. П. Мюллера, Л. Кофлера. Можна зазначити відомі комплекси фізичних вправ, які активно включають дихальну частину: бодіфлекс, оксісайз, дихання за системою йогів, дихальні вправи Казудзо Ніші та інші [5, с. 5].

Так, наприклад, відомий фізіолог, академік Міжнародної академії інформатизації, лікар Костянтин Павлович Бутейко на підставі досліджень прийшов до висновку, що причиною багатьох хвороб є нестача в організмі вуглекислого газу внаслідок глибокого дихання [4, с. 6].

Згідно з його твердженнями, нормальне дихання здорової людини – це повільний неглибокий вдих (2-3 с.), повільний видих (3-4 с.), потім пауза (3-4 с.). Астматики та гіпертоніки дихають без пауз, глибокий вдих змінюється на швидкий видих, що й зумовлює втрату вуглекислого газу в організмі [4, с. 7].

Одним із методів дихальної гімнастики, що висуває К. П. Бутейко, є метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД), який, за твердженням фізіолога, особливо корисний при лікуванні бронхіальної астми. Суть методу ВЛГД полягає в освоєнні неглибокого дихання. За міру затримки дихання і при неглибокому диханні кров і тканини краще насичуються киснем і вуглекислим газом, нормалізується кислотно-лужна рівновага, поліпшуються обмінні процеси.

Тривалість перших затримок – 10 с., потім у процесі тренування вони подовжуються до 180-240 с. Затримка дихання проводиться на вдиху та видиху, із наступним ритмом: 10 кроків – вдих, 20 кроків – затримка, 20 кроків – видих, 10 кроків – затримка. Час виконання вправи – 15-20 хвилин.

Наступна методика дихальної гімнастики – бодіфлекс – застосовується здебільшого як метод схуднення. Ця методика діє за схожим принципом, що і попередня: завдяки затримці дихання збільшується концентрація вуглекислого газу в крові, що веде до розширення судин, і до тканин надходить кисень, який і «спалює» жир. Основним засобом бодіфлексу є специфічні дихальні техніки у поєднанні з фізичною активністю, розтяжкою тощо. Рекомендована тривалість занять – 15-20 хвилин в день.

Дихальна методика оксісайз також застосовується для схуднення, проте на відміну від бодіфлексу, заняття проводяться у статичних позах за участі дихання. При виконанні вправ воно повинно бути черевним, тому під час вдиху і видиху задіяні усі м'язи черева. Діафрагма скорочується і напружується активніше, стимулюючи посилення кровообігу усіх органів. Варто зазначити, що у цій методиці дихання не затримується.

У методиці ж Стрельникової О. Н. акцент робиться саме на вдиху, який доцільно робити ротом у поєднанні з рухами руками та тулубом, які дають протидію дихальним м'язам. Темп виконання вправ високий, оскільки автор методики радить робити вдихи частіше, ніж 60 разів на хвилину.

На сьогодні популярність серед широкого загалу здобули й східна дихальна гімнастика тай-цзи та гімнастика за системою йоги.

Східна гімнастика тай-цзи цюань є одним із найвідоміших стилів ушу, її дія спрямована на запобігання хвороб і поліпшення загального стану здоров'я. Механізм цієї методики полягає в активізації біологічних можливостей і природних енергетичних ресурсів організму [1, с. 42].

Під час виконання дихальних вправ тай-цзи необхідно зосередитися, досягти стану розслабленості та спокою. Координація дихання і руху - головний принцип мистецтва тай-цзи, який означає, що дихання повинно гармонійно поєднуватися з усіма рухами, які виконуються. Як правило, вдих робиться під час виконання таких рухів, як розгинання тулуба, згинання рук, ударні рухи ногами, а видих – під час згинання ніг у колінах і розгинання рук.

Великий інтерес становить дихальний розділ йоги, відомий під назвою «пранаяма». Головні його поняття – пурака (вдих), кумбхака (затримка дихання після вдиху), речака (видих) і шуньяка (затримка після видиху). Дихання у пранаямі здебільшого виконують через ніс. Важливо регулювати тривалість та співвідношення між вдихом, видихом і затримками. Зазвичай використовується пропорція 1:4:2 (одна одиниця часу для вдиху, чотири – для затримки повітря, дві – для видиху). Однак Патанджалі, засновник йоги, не наводить жорстких правил щодо пропорцій, пропонуючи тим, хто практикується за цією методикою, визначити свій власний стандарт, що забезпечує найбільшу зручність і результативність [1, с. 43].

Висновки. Спираючись на результати аналізу, можна зробити висновок, що дихальна гімнастика дійсно чинить позитивний вплив на фізичний та психічний стан людини, тож рекомендована для виконання майже всім групам населення, особливо при хворобах дихальної системи. Розглянуто найпопулярніші методики дихальної гімнастики та доведено їх ефективність за допомогою досліджень фахівців у цій галузі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Івасик Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/терапії дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями: монографія. – Львів: ЛДУФК, 2018. 393 с.

2. Карпюк І. Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. №11. 112 с.

3. Кузнецова О. П., Шамшина Н. В., Голякова Е. В. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки. – Тамбов: Изд-во ГОУВПОТГТУ, 2011. 24 с.

4. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Корируюча гімнастика: дихальна гімнастика за К. П. Бутейко. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 10 с.

5. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Дихальна гімнастика як провідний засіб покращення здоров'я студентів. – Львів, «ФестПрінт». 2018. 31 с.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

В. О. Мельник

*студентка групи К 23-3 факультету інноваційних технологій,
кафедри комп'ютерних наук та інженерії програмного забезпечення
Університет митної справи та фінансів*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ

Анотація. Формування здорового способу життя дітей має важливе суспільне значення, оскільки збереження і зміцнення здоров'я дітей, виховання здорового покоління - завдання, від вирішення якої багато в чому залежить розвиток і потенціал держави. Результати дослідження показали, що основними складовими системи формування здорового способу життя дітей є: пропаганда здорового способу життя; фізичне виховання і рухова активність; оздоровлення та відпочинок дітей; доступність і якість медичних послуг; Профілактика соціально небезпечних хвороб; дитяче харчування; стан навколишнього середовища і екологія; вплив сім'ї; запобігання конфліктності, насильства і жорстокого поводження до дітей.

Ключові слова: діти, здоров'я дітей, здоровий спосіб життя дітей, формування здорового способу життя дітей.

Summary. The formation of a healthy lifestyle of children is of great social importance, since the preservation and promotion of children's health, the upbringing of a healthy generation is a task that largely depends on the development and potential of the state. The results of the study showed that the main components of the system of forming a healthy lifestyle of children are: promotion of a healthy lifestyle; physical education and motor activity; health improvement and recreation of children; availability and quality of medical services; prevention of socially dangerous diseases; baby food; the state of the environment and ecology; influence of the family; prevention of conflict, violence and abuse of children.

Key words: children, children's health, healthy lifestyle of children, formation of a healthy lifestyle of children.

Актуальність. Здоров'я і соціальне самопочуття дітей є важливою ознакою сталого розвитку суспільства, основою життєздатності держави, перспективним внеском у репродуктивний, інтелектуальний, економічний і політичний ресурс суспільства. Проблема формування здорового способу життя дітей сьогодні стає все більш актуальною, оскільки в останні роки погіршився стан здоров'я дітей. Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України і стала пріоритетною проблемою загальнодержавного значення [5]. Тому існує потреба в розробці нових підходів до вдосконалення формування здорового способу життя дітей.

Метою роботи є визначення складових державної системи формування здорового способу життя дітей в Україні на основі аналізу актуальних проблем формування здорового способу життя дітей, як окремого напрямку державної політики у сфері охорони дитинства в Україні.

Методи дослідження: Для дослідження були використані дані Державної служби статистики України, МОЗ України, державних доповідей про становище дітей в Україні. А також використані результати соціологічних досліджень: «рівень поширення та тенденції споживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України» (дослідження проведено в рамках міжнародного проекту ESPAD).

Виклад основного матеріалу. Новий системний підхід до вирішення проблем громадського здоров'я в найбільш економічно розвинених країнах світу прийнято пов'язувати з опублікованим в 1974 р в Канаді звітом м. Лалонда «New Perspectives on the Health of Canadians». Цей звіт вперше аргументував тезу про те, що традиційна система охорони здоров'я, медицина взагалі грають не головну роль в комплексі факторів, що визначають здоров'я людини. У своїй концепції «поля здоров'я» м. Лалонд показав, що головним фактором, який найбільше впливає на здоров'я, є спосіб життя [9]. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) ґрунтується на стратегії, виробленої оттавською хартією (1986).

Розглядаючи формування здорового способу життя дітей як один із напрямів державної політики у сфері охорони дитинства в Україні, слід зазначити, що на сьогодні в Україні наразі не існує єдиної системи формування ЗСЖ дітей, яка б об'єднувала зусилля центральних та місцевих органів державної

влади, органів місцевого самоврядування різних рівнів, державних установ та громадських організацій, які займаються питаннями формування ЗСЖ дітей.

Основною складовою системи формування ЗСЖ дітей, на нашу думку, є пропаганда ЗСЖ, яка повинна здійснюватися на державному рівні. Важлива роль в цьому покладається на сім'ю, дошкільні, навчально-виховні та позашкільні установи, громадські організації, засоби масової інформації, територіальні громади тощо. Незважаючи на те, що діють окремі галузеві програми в цьому напрямку і в загальноосвітніх навчальних закладах діти вивчають предмет «Основи здоров'я», проводиться ряд різних заходів щодо профілактики негативних явищ в дитячому середовищі, доводиться констатувати, що ні нинішня система виховання, ні зусилля органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій істотно не вплинули на спосіб життя дітей. Аналізуючи проблему формування ЗСЖ дітей слід звернути увагу на проблему порушення гігієнічних вимог до організації режиму дня дітей, перш за все, дітей шкільного віку, а саме: значне перевищення нормативного часу для приготування домашніх завдань, зменшення часу або взагалі його відсутність для рухової активності та перебування на свіжому повітрі, зменшення тривалості нічного сну. Тому фізичне виховання і рухова активність дітей є важливою другою складовою формування ЗСЖ дітей. За гігієнічним нормам тривалість м'язової активності в підлітковому віці повинна становити не менше 4-12 годин на тиждень в залежності від навантаження, статі і віку. За даними дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» близько 50% опитаних практикували фізичну активність лише 0,5 – 1 годину на тиждень, 75% на перегляд телепередач витрачали щодня 1 – 4 години, а 65 – 90% проводили за комп'ютером 0,5 – 3 години [8]. Для багатьох дітей єдиною фізичним навантаженням є уроки фізкультури.

На формування ЗСЖ дітей великий вплив надає стан оздоровлення та відпочинку дітей. Ця третя складова має три аспекти: перший – оздоровлення та відпочинок дітей відповідних категорій, який регламентується чинним законодавством України та здійснюється органами виконавчої влади; другий – оздоровлення та відпочинок дітей, який здійснюється безпосередньо батьками і залежить від стану матеріального забезпечення сім'ї; третій – організація, відповідного віку дитини і умов проживання, режиму дня, який багато в чому залежить від сім'ї і ставлення батьків до формування ЗСЖ їх дітей.

Діяльність системи охорони здоров'я визначається, перш за все, доступністю і якістю медичних послуг, що, на мою думку, є важливою четвертою складовою формування ЗСЖ дітей. Амстердамська Декларація Європейського бюро ВООЗ в області прав пацієнтів визначила доступність і якість медичних послуг, як основні соціальні права громадян, які повинні максимально реалізовувати держави в своїх системах охорони здоров'я. Щодо доступності медичних послуг для дітей, то слід підкреслити необхідність її розгляду в різних аспектах: це територіальна доступність, тобто наявність медичного закладу в населеному пункті; наявність в доступному медичному закладі потрібного фахівця; матеріальна здатність сім'ї з дітьми оплатити послуги та медикаменти,

при необхідності звернення до послуг приватної медицини. За результатами обстеження умов життя домогосподарств станом на 01.01.2012 р. (дані Державної служби статистики України) основними проблемами в отриманні якісних медичних послуг для дітей є нездатність придбати ліки, відвідати лікаря та отримати медичне обстеження, що зумовлено як неможливістю оплатити вартість медичних послуг, так і територіальною недоступністю закладів охорони здоров'я, особливо в сільській місцевості [3, с. 48 – 55].

П'ятою складовою формування ЗСЖ дітей виділяємо профілактику соціально небезпечних хвороб, оскільки поширення таких хвороб, як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, ВІЛ/СНІД, хвороби, які передаються статевим шляхом, має негативний вплив на здоров'я дітей. Про наявність складних проблем щодо способу життя дітей шкільного віку свідчать дані соціологічного опитування, проведеного в 2011 р. Українським інститутом соціальних досліджень ім. А. Яременко в рамках міжнародного проекту Б8РЛЕ «рівень поширення та тенденції споживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України». Серед опитаних досвід куріння після досягнення 13 років мають 35,9% учнів, після досягнення 15 років таких вже 47,3%. Більше 40% респондентів повідомили, що перша спроба вживання будь-яких алкогольних напоїв відбувається у віці 13 років або раніше. До досягнення 15 років понад 65% опитаних учнів вже знайомі з алкоголем [7, с. 103 – 105].

Надзвичайно гострою для України є проблема ВІЛ / СНІДу [2, с.123; 3, с. 56; 4, с. 123]. Непоправної шкоди репродуктивному здоров'ю дітей завдає поширення хвороб, що передаються статевим шляхом. Також існує потреба у формуванні в суспільстві більш свідомого ставлення до материнства і батьківства, без якого неможливо досягти поліпшення здоров'я дітей.

Здоровий розвиток дитини безпосередньо пов'язано з якісним харчуванням, яке виділяємо як шосту складову формування ЗСЖ дітей. Розвиток вітчизняної індустрії виробництва продуктів дитячого харчування є однією з проблем, що вимагають першочергового вирішення на державному рівні. Важливою проблемою сьогодні є також нераціональне харчування дітей. Незважаючи на перевищення в середньому норми калорійності харчування, його структура є незбалансованою. У більшості сімей з дітьми не приділяється належна увага організації харчування дітей і отримання збалансованого набору харчових продуктів, що свідчить про низький рівень культури харчування і недостатню увагу сім'ї до проблеми здоров'я дітей в цілому. Наслідком неправильного і нераціонального харчування є надмірна вага і ожиріння [1].

Здоров'я дітей знаходиться під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх факторів на організм дітей, що розвивається, є більшим, ніж на організм дорослої людини. Забруднення атмосферного повітря, недостатньо висока якість питної води, підвищений рівень шуму, напруги електромагнітних полів – все це негативно впливає на здоровий розвиток дитини. За даними соціологічного дослідження «Ставлення молоді України до здорового способу життя», на думку дітей 14-17 років, здоров'я багато в чому залежить від стану навколишнього середовища – 69%, від

шкідливих звичок – 32,8%, від психологічної напруги – 24,5% [6]. Тому, стан навколишнього середовища та екологія є важливою сьомою складовою формування ЗСЖ дітей.

Формування ЗСЖ дітей є тривалим процесом, який вимагає залучення до цієї діяльності сім'ї, як важливого соціального інституту. Тому вплив сім'ї визначаємо як важливу восьму складову цього процесу. Сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя дитини. З одного боку, сім'я може виховувати дитину шляхом формування навичок здорового способу життя, а з іншого - провокувати ризиковану поведінку дитини або зневажливе ставлення до свого здоров'я і здоров'я своїх рідних. В основному діти наслідують спосіб життя своїх батьків. За даними соціологічного дослідження «Ставлення молоді до здорового способу життя» 19,8% дітей у віці 14-17 років не вважають спосіб життя своїх батьків прикладом для наслідування [6]. За результатами дослідження «Здоров'я і поведінкові орієнтації учнівської молоді» близько 60% батьків і 40% матерів знають мало або взагалі не знають, як проводить дитина час після занять і ввечері [8]. Важливою дев'ятою складовою формування ЗСЖ дітей є попередження конфліктності, насильства і жорстокого поводження до дітей. Це стосується, перш за все, найближчого оточення дитини, сім'ї, колективу дошкільного або загальноосвітнього навчального закладу, друзів, однолітків тощо, будь-які конфлікти стають причиною стресів у дітей, а насильство або жорстоке поводження з дітьми можуть мати важкі наслідки для здоров'я як фізичного, так і психічного характеру.

Висновки. Розглядаючи формування здорового способу життя дітей одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері охорони дитинства в Україні, вважаю, що основними складовими державної системи формування здорового способу життя дітей є: пропаганда здорового способу життя; фізичне виховання та рухова активність; оздоровлення та відпочинок дітей; доступність та якість медичних послуг; профілактика соціально небезпечних хвороб; дитяче харчування; стан довкілля та екологія; вплив сім'ї; запобігання конфліктності, насильству та жорстокому поводженню до дітей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. - Режим роботи: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/Accessed>.

2. Забезпечення рівних можливостей і прав дітей в умовах зростання ризиків бідності населення: Державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2009 р. - к.: Державний Інститут розвитку сім'ї та молоді, Бланк-прес, 2010. – 152 с.

3. Зачитайте дітей, які потребують особливої уваги громадськості: статистичний збірник за 2011 рік Державної служби статистики України. - Режим роботи : <http://www.ukrstat.gov.ua> .

4. Захист і забезпечення дотримання житлових і майнових прав дітей: Державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2001 р. - к.: Державний Інститут проблем сім'ї та молоді, 2002. – 160 С.

5. Про прийняття Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 р. № 731-р. - Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/731-2008p>.

6. Результати соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя". - К.: Державний Інститут розвитку сім'ї та молоді, 2010. – 185 с.

7. Рівень поширення та тенденції споживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О. М. Балакірева, Т.В. Бондар, Ю.П. Галич, Н. А. Рингач. - К.: Український інститут соціальних досліджень ім. А. Яременко, 2011. – 176 с.

8. Стан здоров'я дітей в Україні: оцифрований сайт Міністерства охорони здоров'я України. - Режим доступу: <http://www.moz.gov.ua>.

9. Лалонд, М. новий погляд на здоров'я канадців. Робочий документ / м. Лалонд. - Оттава: Уряд Канади, 1974. – 200 с.

Науковий керівник: доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту В. В. Кондратенко

І. Ю. Мех

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. У статті розглянуто проблему поширення хронічних респіраторних захворювань. Наведено та проаналізовано експериментальні дані щодо впливу технік дихальної гімнастики на здоров'я. Описано лікувальний комплекс вправ Олександри Стрельнікової та принципи «трифазного дихання».

Ключові слова: дихання, хронічні респіраторні хвороби, дихальна система, тренування, стрес, оздоровлення.

Summary. The article deals with the problem of increasing chronic respiratory diseases. Experimental data on the infusion of respiratory gymnastics techniques into health are given and analyzed. The clinical complex of trainings by Oleksandra Strelnikova and the principles of 'triphasic breathing' are described.

Key words: breathing, chronic respiratory diseases, respiratory system, trainings, stress, recovery.

Актуальність. Важливість дихання неможливо переоцінити. Цей фізіологічний процес забезпечує правильне функціонування абсолютно всіх органів людського організму. Порухення роботи дихальної системи різко погіршують якість життя. Окрім цього, за статистичними даними, хронічні респіраторні хвороби спричинили 7% від загальної кількості смертей у 2019 р.

Через погіршення екологічного становища повітря численність людей з такими захворюваннями щороку збільшується [6].

Згідно з дослідженнями, різні вправи, пов'язані зі свідомим контролем дихання, мали позитивний вплив на роботу респіраторної, серцево-судинної системи та центральної нервової системи, допомагали у відновленні після перенесених інфекцій, як наприклад COVID-19 [8, 10].

Мета дослідження: дослідити різні техніки дихальної гімнастики, їх дійсний вплив на фізіологічний стан людини. Розглянути протипоказання щодо виконання. Охарактеризувати та описати вправи з різних технік. Узагальнити та обґрунтувати доцільність використання таких комплексів для студентів з метою оздоровлення та релаксації.

Результати дослідження. Встановлено, що існують декілька варіантів реалізації респіраторної функції людини, до яких належать:

- Верхнє (поверхнєве) дихання, під час якого рухаються лише плечі та ключиці, а легені заповнюються повітрям лише у верхній своїй частині;
- Середнє (грудне/реберне) дихання характеризується розширенням грудної клітини та роботою діафрагми, але вважається малоефективним через неповну вентиляцію легень;
- Нижнє (черевне) дихання, під час якого активну участь відіграє діафрагма та черевна порожнина, але грудна клітина не рухається;
- Повне дихання, що об'єднує всі попередні види [2, с. 5].

Доречно зазначити, що дихальною гімнастикою називають комплекси вправ, спрямованих на розвиток дихальної мускулатури для досягнення повного дихання, як найбільш правильного та фізіологічного. Під час нього задіяні усі елементи дихальної мускулатури (плечі та ключиці, грудна клітина та діафрагма), а легені повністю вентилюються, унеможливаючи кисневий голод [2, с. 5].

Експериментально доведено, що тренування дихальної мускулатури у людей з хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ) впродовж 1 року продемонструвало позитивні результати. Наприклад, в учасників експерименту покращилися показники силу вдиху, та відстані, яку вони здатні пройти за 6 хвилин. Загалом, хворі, що брали участь у тренуваннях, рідше зверталися до медичних закладів та мали кращий рівень життя, у порівнянні з контрольною групою [11].

Під час іншого експерименту американські вчені намагалися встановити зв'язок між технікою «повільного дихання» та роботою парасимпатичної нервової системи. Результати дослідження продемонстрували покращення її функцій у піддослідних, та збільшення показників, пов'язаних з контролем емоцій та загальним психологічним благополуччям. Однак, дослідники наголошують на незавершеності своїх висновків через брак інформації [10].

До найпоширеніших методик дихальної практики відносять такі комплекси, як дихальну гімнастику Олександри Стрельнікової, вправи для

дихання від Костянтина Бутейка, метод дихання Марини Корпан, гімнастику для дихання за методом йогів, бодіфлекс та вправи Шаталової тощо. Розглянемо детальніше найцікавішу з них [1, с. 5; 4].

Дихальна гімнастика Олександри Стрельнікової, оперної співачки, була розроблена нею з метою повернення собі голосу. Іноді в літературі комплекс вправ згадується як «парадоксальний». Причина полягає у вправах, розроблених таким чином, що вдих робиться під час стискання грудної клітини. Основою гімнастики є саме емоційний, потужний і голосний вдих та рухи, які необхідно поєднувати з самим процесом дихання. Стверджується, що «стрельніковська гімнастика» сприяє відновленню порушених під час хвороби нервових регуляцій; поліпшує дренажну систему бронхів; відновлює морфологічний стан в респіраторній системі; сприяє уникненню запалень, відновленню нормального току крові та лімфи у легенях; налагоджує роботу серцево-судинної системи, покращує кровообіг; оздоровлює нервово-психічний стан; підвищує загальну опірність організму. Однак, гімнастику не слід поєднувати з іншими дихальними практиками, особливо йогою, і у вправ є власні протипоказання. Рекомендовано проводити тренування виключно зранку [3, 5].

Рекомендований комплекс вправ дихальної гімнастики Олександри Стрельнікової наведений в (табл. 1) [5].

Таблиця 1

Основні вправи дихальної гімнастики Олександри Стрельнікової

№	Звіт вправ	Дозування, рази	Вказівки
1	В.П. – стоячи прямо, руки зігнуті в ліктях (ліктя вниз), долоні повернуті вперед; 1 – зробити 4 коротких, ритмічних, голосних вдихів носом, одночасно виконуючи хапальні рухи; 2 – опустити руки; 3 – пауза (3-4 с.); 4 – В.П.	24	Можна виконувати стоячи, сидячи чи лежачи; видих – абсолютно пасивний та нечутний, через рота
2	В.П. – стоячи прямо, кисті руки стиснені в кулаки та притиснуті до живота на рівні поясу; 1 – зробити 8 вдихів, одночасно штовхаючи кулаки вниз (плечі напружені, руки прямі); 2 – повернути руки до поясу; 3 – пауза (3-4 с.); 4 – В.П.	12	Можна виконувати стоячи, сидячи чи лежачи; Вище поясу кисті рук не піднімати; видих – плечі розслаблені
3	В.П. – стоячи прямо, ноги на ширині плеч, руки вздовж тулуба; 1 – роблячи вдих, почати нахилитися, стискаючи руки; 2 – видих, повторіть 1 п. – 2 п. 8 разів	12	Вдих – гучний, спина кругла, голова опущена; можна виконувати стоячи та сидячи

	3 – В.П.; 4 – пауза (3-4 с.).		
4	В.П. – стоячи прямо, ноги трохи вужчі ширини пліч; 1 – присід з одночасним поворотом тулуба вправо та вдихом; 2 – В.П. 3 – присід з одночасним поворотом тулуба вправо та вдихом; 4 – повторіть присіди 8 разів, В.П.	12	Можна виконувати стоячи та сидячи; спина пряма, поворот у талії; вдих – короткий, різкий; Руками робити хапальні рухи.
5	В.П. – стоячи прямо, руки підняті на рівень пліч та зігнуті в ліктях; 1 – різко руками обхватити грудну клітину з вдихом (8 разів); 2 – видих, В.П.	12	Можна виконувати стоячи, сидячи, лежачи; руки не міняти, йдуть паралельно одна одній; протипоказання: <i>вади серця</i>
6	В.П. – стоячи прямо, ноги трохи вужче ширини пліч; 1 – нахил вперед, руками тягнутись до підлоги, вдих; 2 – нахил назад, руками обхватити плечі, вдих; 3 – повторіть нахили 8 разів, В.П.	12	Можна виконувати сидячи; видих не затримувати та виштовхувати;
7	В.П. – стоячи прямо, ноги трохи вужче ширини пліч; 1 – нахил голови вправо, до плеча, одночасно з вдихом; 2 – нахил голови вліво, до плеча, одночасно з вдихом; 3 – повторіть нахили 8 разів, В.П.	12	Можна виконувати сидячи та лежачи
8	В.П. – стоячи прямо, ноги трохи вужче ширини пліч; 1 – повернути голову вправо, вдих; 2 – повернути голову вліво, вдих; 3 – повторіть рухи 8 разів; В.П.	12	Можна виконувати сидячи та лежачи
9	В.П. – стоячи прямо, ноги трохи вужче ширини пліч; 1 – опустити голову вниз, вдих; 2 – підняти голову вгору, вдих; 3 – повторіть рухи 8 разів; В.П.	12	Можна виконувати сидячи; видих не затримувати та не виштовхувати

На відміну від інших комплексів, методика «трифазного дихання» прагне до якнайбільш природньої послідовності дихальних рухів. Стверджується, що такий підхід допомагає зменшити вірогідність хронічних респіраторних захворювань, зняти втому та стрес, очистити легені від надлишку вуглекислого газу. В основі «трифазного дихання» лежать такі основні принципи:

1. Носове дихання – у системі вправ видих виконується лише через ніс;
2. Вправи спрявлені на розвиток та укріплення усього дихального апарату людини, специфічної мускулатури та м'язів спини;
3. Усі вправи починаються з видиху носом [2, с. 15].

Також важливо зазначити, що під час тренування не потрібно вести рахунок, адже це відволікає від правильного виконання вправ, та порушує принцип індивідуальності, що є центральним у цій методиці. «Трифазне дихання» фокусується на видиху, під час якого слід випустити приблизно половину усього повітря в легенях. У різних вправах видих супроводжується роботою мовного апарату, наприклад вимовою довгого звуку (С). Наступною є пауза – очікування до природнього бажання вдихнути. Після цього людина мимоволі вдихає, зовсім без напруження дихальних шляхів [2, с. 16].

Опанувавши найпростіші вправи методики, людина може комбінувати їх за власним бажанням та виконувати у будь-який зручний для цього час. Система «трифазного дихання» характеризується своєю лабільністю та комфортністю для будь-якого виконуючого, протипоказань фактично не має [2, с. 24].

Висновки. Отже, навіть у випадку унеможливлення активного фізичного навантаження, дихальна гімнастика покращує загальний стан організму, запобігає виникненню хронічних захворювань дихальної, серцево-судинної та нервової системи, зменшити вплив стресу на психіку. Також дихальні комплекси допомагають покращити такі фізичні якості як витривалість та спритність, тож можуть стати гарним доповненням до основних фізичних занять.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів: метод. рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»: / Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. – Львів, «Фест-Прінт». 2018. – 31 с.
2. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации: /И.Л.Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48с.
3. Парадоксальна гімнастика О.М. Стрельнікової [Електронний ресурс]. <https://klasnaocinka.com.ua/ru/article/paradoksalna-dikhalna-gimnastika-o-m-strelnikovoyi.html>
4. Дихальна гімнастика: користь і показання [Електронний ресурс]. <https://medikom.ua/dyhatelnaya-gimnastika/>
5. Дихальна гімнастика О.М. Стрельнікової [Електронний ресурс]. <https://krasnokutsk.irc.org.ua/news/09-56-28-15-05-2020/>
6. Causes of Death [Електронний ресурс] <https://ourworldindata.org/causes-of-death#hs>
7. Belly Breathing, aka Diaphragmic Breathing [Електронний ресурс] <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/breathing-exercises>
8. Breathing exercises for stress [Електронний ресурс] <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
9. Chronic respiratory diseases [Електронний ресурс] https://www.who.int/health-topics/chronic-respiratory-diseases#tab=tab_1

10. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing [Електронний ресурс] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6137615/>

11. The Effects of 1 Year of Specific Inspiratory Muscle Training in Patients with COPD [Електронний ресурс] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0012369215528754>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Я. А Мухлиніна

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

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГІДРОГІМНАСТИКИ ПРИ ДИХАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Анотація: У статті описана ефективність та переваги гідрогімнастики як методу фізичної реабілітації для пацієнтів, що стикаються з різними дихальними захворюваннями, включаючи астму, хронічний бронхіт фарингіт і ларингіт, трахеїт, пневмонію та плеврит.

Ключові слова: дихальні захворювання, дихання, м'язова діяльність, гідрогімнастика, гідрокінезотерапія, фізична реабілітація.

Summary: The article describes the effectiveness and advantages hydrogymnastics as a method of physical rehabilitation for patients facing various respiratory diseases, including asthma, chronic bronchitis, pharyngitis and laryngitis, tracheitis, pneumonia and pleurisy.

Key words: respiratory diseases, breathing, muscle activity, hydrogymnastics, hydrokinesiotherapy, physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Погана екологічна ситуація та велика кількість різноманітних інфекцій та вірусів впливають на стан дихальної системи людини. Зниженню захисних сил також сприяє малорухливий спосіб життя, якому піддаються більшість студентів, сидячи за гаджетами, під час дистанційного навчання. Тому, задля профілактики та фізичної реабілітації для дорослих та дітей, у тому числі з особливими потребами, використовують оздоровчо-навчальні заняття з плавання або ж, гідрогімнастику, гідрокінезотерапію.

Різні причини спонукають людей обирати воду в якості середовища для вправ. Вони відчують невагомість і легкість рухів, а також підтримку та силу гідростатичного тиску води.

Так, як більша частина людського тіла складається з води, то вода є природним середовищем для лікування, реабілітації та тренувань.

Гідрогімнастика може бути корисною для пацієнтів із різними захворюваннями дихальної системи. Особливості водних вправ можуть сприяти покращенню функцій дихання та загального самопочуття у людей з захворюванням дихальних органів.

Мета роботи. Обґрунтувати та перевірити ефективність впливу методу гідрогімнастики, гідрокінезотерапії при захворюваннях дихальної системи. Для реалізації поставленої мети сформульовані наступні завдання:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з вибраного напрямку дослідження;
- 2) розглянути та проаналізувати захворювання дихальної системи та їх причини;
- 3) оцінити стан дихання у людини із різного роду захворюваннями дихальної системи;
- 4) Дослідити засоби та методи гідрогімнастики.

Результати дослідження. Вода має велике значення для відновлення здоров'я та загартовування організму [1, с. 357]. Гідрокінезотерапія та гідрогімнастика включає в себе різноманітні фізичні вправи та маніпуляції, які виконуються в водному середовищі. Цей метод лікування використовується для поліпшення фізичного стану та реабілітації пацієнтів з різними захворюваннями цей метод включає: гімнастичні вправи у воді, корекцію положення тіла, підводний масаж, плавання, купання, механотерапію та ігри у воді, гідрокінезотерапія та гідрогімнастика використовує властивості водного середовища для досягнення позитивного впливу на організм [3, с. 203].

Значущі чинники, що допомагають досягти результатів у гідрогімнастики, включають перепади температур, опір водного середовища, та підтримку тіла на плаву. Ці характеристики води використовуються для тренування м'язів, покращення кровообігу та обміну речовин в організмі [4, с. 72]. Гідрогімнастика інтегрується в різні комплекси лікувально-фізичної реабілітації, і дозволяє пацієнтам не тільки поліпшити свій стан здоров'я, але й відпочити в приємному водному середовищі [5, с. 83].

Важливим аспектом лікувальної дії фізичного навантаження в гідрогімнастики є тренування мікроциркуляції, зокрема, м'язового кровотоку в тканинах опорно-рухового апарату. Ця методика дозволяє досягти позитивних результатів у відновленні фізичної активності та реабілітації, що є важливим для пацієнтів із різними захворюваннями [2, с. 190].

Фізичні вправи сприяють прискоренню кровотоку та лімфотоку, збільшенню об'єму циркулюючої крові, протидії застійних явищ в органах, посиленню метаболічних процесів, регенерації тканин, нормалізації психоемоційного статусу хворого (сон, настрій тощо.)

Лікувальна гідрогімнастика несе наступні позитивні ефекти:

- знижує навантаження на хребет;
- сприяє попередженню різного роду травм;
- сприяє загартовуванню організму та підвищенню імунітету;
- сприяє ефективному тренуванню м'язів та активному спалюванню жирових клітин [12].

Необхідно зазначити, які розрізняють дихальні захворювання, адже вони є досить численними та різноманітними, зокрема:

- фарингіт і ларингіт (запалення глотки);

- трахеїт (запалення трахеї);
- бронхіт (запалення бронхів – це захворювання може бути самостійним або протікати в якості вторинного процесу при інших недугах);
- пневмонія (запальне захворювання легенів);
- бронхіальна астма;
- плеврит (запалення оболонки легенів (плеври)). [10]

Однак, варто зазначити, що причини цих захворювань є не менш різноманітними, наприклад:

- інфекційні (їх викликають мікроорганізми, до яких відносяться віруси, бактерії, гриби, а також паразити);
- алергічні (алергени тварин, пилок рослин, а також побутові);
- екологічні;
- аутоімунні при певних збоях організму;
- спадкові [11].

Одним із найважливіших проявів різних видів захворювань дихальної системи є задишка. Задишка, або диспное – це утруднення дихання, що характеризується порушенням ритму, частоти і глибини дихальних рухів і супроводжується суб'єктивним відчуттям нестачі повітря. Механізм задишки полягає у зміні (порушенні) діяльності дихального центру. Слід зауважити, що відчуття задишки з'являється при невідповідності між вимогами до збільшення обсягу вентиляції і можливостями апарату зовнішнього дихання до їх задоволення внаслідок ураження останнього. І якщо ці можливості вже не дозволяють збільшити обсяг вентиляції, то жодні дії на дихальний центр цього збільшення викликати вже не можуть. Задишку можна усунути шляхом довільної затримки дихання. Її об'єктивні прояви, тобто зміни дихання, в цілому виступають у вигляді названих вище порушень регуляції дихання [9].

М'язова діяльність, у свою чергу, має вагомий вплив на дихальну систему, адже між дихальною системою й апаратом руху існує тісний фізіологічний і функціональний зв'язок [12].

М'язова діяльність – головний фактор, що змінює функціонування органів дихання в нормальних умовах. Кожен рух, викликаючи зміну хімізму м'язів, рефлекторно і гуморально збуджує функцію дихання. При патологічних процесах в органах дихання за допомогою строго дозованих фізичних вправ можна вибірково впливати на функцію дихання: в одних випадках поліпшити пристосовні реакції, в інших – нормалізувати порушені функції [6, с. 133].

Фізичні вправи, тонізуючи ЦНС, сприяють поліпшенню нервових процесів у корі великих півкуль головного мозку і взаємодії кори та підкірки [8, с. 191]. Під впливом систематично виконуваних фізичних вправ поліпшується кровообіг і лімфообіг у легенях та плеврі, що сприяє більш швидкому розсмоктуванню ексудату, активізації регенеративних процесів. Це стосується також легеневої тканини, дихальних м'язів, суглобового апарату грудної клітини і хребетного стовпа [7, с. 215].

Фізичні вправи запобігають багатьом ускладненням, які можуть розвиватися в легенях і плевральній порожнині (спайки, абсцеси, емфізема,

склероз), а також вторинній деформації грудної клітки. Вагомим результатом трофічного впливу фізичних вправ є відновлення еластичності легень [12].

Висновки. У ході написання статті було перевірено вплив гідрогімнастики при захворюваннях дихальної системи, а також обґрунтовано ефективність його застосування. Розглянуто та проаналізовано захворювання дихальної системи та їх причини – одним із найважливіших проявів різних видів захворювань дихальної системи є задишка. З'ясовано, що за допомогою фізичних вправ у воді (гідрокінезотерапії) можна впливати на функції дихання – поліпшити нервові процеси у головному мозку, крово- і лімфообіг у легенях та плеврі; нормалізувати регенеративні процеси; запобігти багатьом ускладненням, які можуть розвиватися в органах дихання, а також сприяти на відновлення еластичності легень. Досліджено засоби та методи гідрогімнастики – досягнення результатів допомагають такі чинники як, перепади температур, опір водного середовища та підтримка тіла на плаву.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бандуріна К. Ефективність гідрокінезотерапії у фізичній реабілітації з артеріальною гіпертензією. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, (2018), С. 354 – 358.

2. Баришок Т., Бандуріна К. Гідрокінезотерапія як засіб адаптивної фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем. Спортивний вісник Придніпров'я, (2015), С. 189 – 192.

3. Звіряка О., Мухін В. Нові засоби підвищення ефективності гідрокінезотерапії після переломів кісточок. Спортивний вісник Придніпров'я, (2009), С. 201 – 204.

4. Колоденко О.В., Гоженко О.А. Вивчення ефективності впливу гідрокінезотерапії у хворих з ішемічною хворобою серця після хірургічної реваскуляризації міокарду на санаторно-курортному етапі. Актуальні проблеми транспортної медицини: навколишнє середовище: професійне здоров'я; патологія, (2019), С. 68 – 74.

5. Куниця А.А., Баришок Т.В. Вплив засобів гідрокінезотерапії та стан респіраторної системи дітей з ДЦП. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт), (2014), С. 81 – 84.

6. Таран І.В. Вплив гідрокінезотерапії на розвиток психологічного стану дітей 3-5 років з церебральним паралічем спастичної форми. Психолого-педагогічні форми сільської школи, (2013), С. 130 – 135.

7. Токар І.М. Стреслімітуюча дія лікувальної води джерела № 4 курорту Моршин і потенціювання її гідрокінезотерапією. Здобутки клінічної і експериментальної медицини, (2012), С. 215.

8. Юстин О.Й., Козік Н.М., Стратійчук Н.А. Відновлення посттравматичних станів ушкоджених кінцівок засобами гідрокінезотерапії та бальнеотерапії. Молодий вчений, (2018), С. 187 – 191.

9. Задишка. Асфіксія. Періодичне дихання. [Електронний ресурс]. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/13774>
10. Лікування захворювань дихальної системи. [Електронний ресурс]. URL: https://vinnitsa.oxfordmed.com.ua/ua/services/family_doctor/lechenie-
11. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2659>
12. Особливості водної лікувальної гімнастики. [Електронний ресурс]. URL: <https://gimnastyka.com.ua/likuvalna/lfk/vodna.html>

Науковий керівник: старший викладач Є.В. Коваленко

С. В. Носакова

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВИД АКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті досліджується роль волейболу як виду активної фізичної діяльності та акцентує увагу на вивченні техніки гри і фізичної підготовки гравців. Дослідження аналізує вплив правильної техніки на результативність гри та розглядає методи покращення фізичного стану гравців для досягнення високого спортивного рівня.

Ключові слова: волейбол, гравці, фізична підготовка, техніка, навички.

Summary. The article examines the role of volleyball as a type of active physical activity and emphasizes the study of game technique and physical training of players. The study analyzes the impact of correct technique on game performance and considers methods of improving the physical condition of players to achieve a high sports level.

Key words: volleyball, players, physical training, technique, skills.

Волейбол – це популярний активний вид спорту, який зібрав велику кількість прихильників по всьому світу. В цій статті ми розглянемо сутність волейболу як спортивної гри та його основні характеристики, які роблять його особливим та захоплюючим.

Однією з ключових особливостей волейболу є його командна природа. Гра волейбол відбувається між двома командами, кожна з яких складається з шести гравців. Мета гри – перемога у відповідному розіграші чи матчі. Гравці повинні спільно працювати, спілкуватися та взаємодіяти для досягнення цієї мети. Командна гра вимагає від гравців взаєморозуміння, співпраці та довіри до партнерів.

Волейбол відзначається багатьма технічними аспектами гри. Гравці повинні володіти навичками прийому, пасу, атаки, блокування та оборони. Кожен з цих елементів вимагає особливої уваги до техніки та координації рухів. Гравці навчаються правильно виконувати удари та рухи, щоб бути ефективними

на майданчику. Окрім технічних навичок, волейбол також включає в себе стратегію та тактику. Команди розробляють плани гри, враховуючи слабкі та сильні сторони суперників. Гра волейбол вимагає стратегічного мислення та швидкого прийняття рішень під час матчу.

Це фізично вимогливий вид спорту. Гра волейболу включає в себе стрибки для ударів та блокування, швидкі реакції, швидкість рухів і високу активність на майданчику. Гравці повинні бути в хорошій фізичній формі, щоб бути ефективними та витривалими на протязі тривалості матчу. Тренування фізичної підготовки є важливою частиною підготовки волейболістів.

Волейбол характеризується великим різноманіттям ігрових ситуацій, необхідністю швидкого реагування на них, численними стрибковими рухами, постійною мінливістю інтенсивності фізичних і емоційних навантажень. Все це робить позитивний вплив на організм людини і сприяє зміцненню здоров'я і довголіття. Разом з тим, волейбол – травмонебезпечний вид спорту, тому перед початком гри необхідно розминатися, а інтенсивність і тривалість гри повинна залежати від віку, фізичного стану та індивідуальних особливостей людини [5].

Методика розвитку сили і швидкісно-силових якостей грає важливу роль у тренуванні волейболістів, оскільки ці фізичні параметри є ключовими для успішної гри в волейбол. Нижче представлена загальна методика, яка може бути використана для розвитку цих якостей у волейболі:

- Метод короткочасних зусиль характеризується виконанням вправи, при якому той, якого навчають проявляє силу, найбільшу для нього в даному тренувальному занятті. За інтенсивністю це максимальні, або граничні, зусилля-90-100% від максимальних і субмаксимальні, або близьких до межі, зусилля – 80-90% від максимальних результатів. Кількість 7 повторень в одному підході у вправі з максимальним зусиллям – 1, число підходів 2-3, інтервал відпочинку – 2-5 хв, з субмаксимальним зусиллям відповідно 2-3 повторення, 3-6 підходів і 3-4 хв.

- Метод ненасичених зусиль – 30-50% від максимальних, які проявляються при граничній швидкості виконання вправ. Число повторень 10-16, число підходів 3-5, інтервал відпочинку – 2-3 хв.

- Метод сполученого (суміщеного) впливу. Характеризується розвитком сили і швидкісно-силових якостей в рамках структури технічного прийому або його ланок. Наприклад, виконання прийому гри з обтяженням всього тіла.

- Кругове тренування. Організовується 6-12 «станцій». Вправи підбирають так, щоб в роботу послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного учня (за кількістю раз, величиною обтяження, за часом). На початку починають з 50-60% максимального навантаження; у міру підвищення рівня підготовленості навантаження збільшують. По спрямованості кругова тренування буває силова, швидкісно-силова, і на поєднання швидкісно-силової і технічної підготовки [3].

Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння

технічними прийомами. Чим різноманітніша технічна підготовленість волейболістів, тим більшими технічними можливостями володіє команда.

Однак технічна підготовка ще не забезпечує тактичного успіху. Волейболістам необхідно навчитись уміло, з урахуванням ігрової ситуації, використовувати засвоєні прийоми техніки гри. Виходячи з позицій загальної теорії рухів і рухової активності, під спортивною технікою розуміють систему рухових дій, яка базується на раціональному використанні рухових можливостей організму людини, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. З огляду на це, стає очевидним, що в її розвитку й удосконалюванні набувають домінуючого значення морфологічні й функціональні особливості людини, закономірності їх взаємодії з фізичними чинниками середовища, рухові задачі й умови виконання рухів у кожному конкретному виді спорту.

Ефективність рухової діяльності спортсмена вдосконалюється в процесі технічної підготовки. Сутність цього процесу спрямована на засвоєння та вдосконалення спортивної техніки, пошук раціональних рухових прийомів, які дозволяють найкращим чином використовувати можливості виконавця в конкретних умовах рухового завдання. Більшість авторів, відзначаючи пріоритетну значимість технічної підготовки, нажаль, не мають єдиної думки з приводу такого фундаментального поняття в теорії спортивного тренування як «спортивна техніка». Це вносить серйозні та часом непоправні помилки в роботу тренера-практика [2].

Прийом(пас) є однією з основних складових техніки волейболу. Гравці повинні володіти точним і контрольованим прийомом, щоб передавати м'яч партнерам для атаки. Техніка пасу включає в себе правильне положення рук, зігнутість кистей і точний напрямок м'яча.

Загальнорозвивальні вправи:

1. Згинання та розгинання пальців рук у положенні руки вперед у сторони, угору.
2. Згинання тенісного (гумового) м'яча.
3. Стоячи біля стінки одночасне й поперемінне відштовхування долонями та пальцями рук.
4. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.
5. Переміщення на руках управо (уліво) на підлозі, носки ніг на місці.
6. Ведення баскетбольного м'яча, кидання баскетбольного м'яча об стінку двома руками від грудей, чергуючи лівою, правою.
7. Упор лежачи. Одночасне відштовхування руками й ногами вгору. Те саме, але з плесканням у долоні [4].

Атака є рухом, спрямованим на забиття м'яча в поле суперників. Гравці повинні мати сильний удар, гарну координацію і вибірковість щодо місця, де вони хочуть відправити м'яч. Важливо виконувати стрибки для атаки, щоб мати можливість перескочити блок суперників і забити м'яч в безпечне місце на полі.

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.

2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від сітки 6-8 м). М'яч підкидає партнер.

3. Те саме з трьох кроків.

4. Виконання удару через сітку, закріплену низько.

5. Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.

6. Те саме із зони 2, з передачі із зони 3.

7. Те саме із зони 3. Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти [1].

Блокування – це важливий елемент захисту волейболу. Гравці повинні встати перед суперниками і спробувати зупинити їхні атаки, піднімаючи руки для блоку. Важливо правильно розташуватися на майданчику, визначити момент атаки і вести рухи відповідно до рухів суперників. Руки мають бути широко розставлені, з піднятими долонями вгору. Пальці розведені і легко зігнені в ліктях. Це допомагає створити широкий і високий блок, щоб перекрити шлях м'яча до свого поля. Під час блокування гравець має спрямовувати свої руки так, щоб перекрити максимальну площу майданчика, через яку може пролетіти м'яч. Важливо мати точну інформацію про траєкторію м'яча та рухи суперника. Волейболіст повинен виконати стрибок вгору, одночасно піднімаючи руки. Головна мета – досягти максимальної висоти, щоб мати можливість блокувати атаки на найвищому рівні. Час блокування вкрай важливий. Гравець повинен визначити момент атаки суперника і відповідно виконати блок. Занадто раннє або пізнє блокування може призвести до неефективності. Після того як гравець блокує м'яч, він повинен слідкувати за тим, що відбувається на майданчику і готуватися до подальших дій. Блок може спрацьовувати як оборону від атаки, так і для відправлення м'яча назад до поля суперника (блок-аут).

У командному волейболі важливо мати контакт із партнерами на місцях біля себе на майданчику, щоб уникнути збитків. Гравці мають чітко домовлятися, хто буде блокувати, приймати та атакувати і яким способом.

Усі ці аспекти техніки гри волейболу вимагають від гравців тренування і вдосконалення. Технічні навички спільно з фізичною підготовкою та розумінням гри допомагають волейболістам стати ефективними на майданчику і досягати високих результатів.

Висновки. В наші дні волейбол став одним із найпопулярніших видів активної фізичної діяльності, який не лише сприяє покращенню фізичного здоров'я, але й надає можливість розвивати технічні та стратегічні навички. Ця наукова стаття розглядала важливість вивчення техніки та фізичної підготовки у волейболі, зосереджуючись на ключових аспектах гри та їхньому впливі на здоров'я та результативність гравців.

Проведений аналіз показав, що техніка гри у волейбол є вирішальним чинником для досягнення успіху на майданчику. Вивчення правильного прийому, пасу, атаки та блокування виявилось надзвичайно важливим для гравців на всіх рівнях підготовки. Це допомагає підвищити точність та результативність гри, а також зменшує ризик травм.

Фізична підготовка, включаючи силову, швидко-силову і витривалість, також є критичним елементом успіху у волейболі. Гравці повинні бути в хорошій фізичній формі, щоб виконувати стрибки, рухатися на майданчику та володіти стійкістю протягом тривалих матчів. Тренування фізичної підготовки допомагає запобігти травмам і підвищує загальний рівень гри.

Загалом, ця стаття підкреслила важливість вивчення техніки та фізичної підготовки у волейболі. Вона вказала на те, що ці аспекти є взаємопов'язаними і впливають на результати гри та здоров'я гравців. Для досягнення успіху у волейболі, гравці мають навчатися та вдосконалювати свої технічні навички та фізичну підготовку, і це забезпечує їхню конкурентоспроможність і задоволення від гри.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Демчишин А.А. Волейбол-гра для всіх. - К.: Здоров'я. 1986. - 104 с.
2. Жула В.П. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Волейбол. Методика навчання. – Чернігів, 2021 С. 7-8.
3. Мітова О.О., Малойван Я.В., Кіреєв О.А., Мицак О.В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. – Дніпро, 2019 С. 6-7.
4. Морозовський О.Л. Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова. Особливості виконання та методика навчання техніці волейболу. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – С. 6-7.
5. Волейбол: користь для здоров'я, протипоказання, правила гри. [Електронний ресурс] URL: https://physicalculture24.blogspot.com/p/blog-page_85.html

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

В. В. Пічурін

фахівець з фізичної реабілітації КУ«ДМТЦСО (НСП)» ДМР, канд. мед. наук

І. О. Кишеня

заст. дир., нач. відділу КУ«ДМТЦСО (НСП)» ДМР у Соборному районі

О. М. Черемісіна

заст. нач. відділу КУ«ДМТЦСО (НСП)» ДМР у Соборному районі

Н. В. Сизончик

зав. денного відділення КУ«ДМТЦСО (НСП)» ДМР у Соборному районі

Відділ Комунальної установи «Дніпровський міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг)

Дніпровської міської Ради у Соборному районі міста

ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ТЕРИТОРІАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ СОЦІАЛЬНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Анотація. В статті представлені результати дослідження функціонального стану людей похилого віку територіального центру соціального обслуговування.

Показано, що люди похилого віку мають низькі фізіометричні показники, які вказують на незадовільний функціональний стан. Дослідження підтверджує тезу про необхідність активного залучення людей похилого віку до рухової активності.

Ключові слова: функціональний стан, люди похилого віку, рухова активність.

Summary. The article presents the results of the study of the functional state of the elderly of the territorial social service center. It is shown that elderly people have low physiometric indicators, that indicate unsatisfactory functional state. The study confirms the thesis about the need for active involvement of the elderly in motor activity.

Key words: functional state, elderly, motor activity.

Демографічна структура населення світу, а також України, характеризується збільшення частки осіб похилого віку. Процес старіння населення стає однією із найбільш значущих соціальних трансформацій ХХІ століття, що впливає на всі сектори суспільства. За даними науковців, в багатьох напрямках життєдіяльності людей похилого віку відмічаються кризові ситуації, які негативно впливають на їхню свідомість і поведінку [5, 14]. Це призводить до порушення їхнього фізичного та психічного здоров'я, дає поштовх для розвитку різних захворювань. У функціональному плані у людей похилого віку відбувається розлад нейрогормональної регуляції життєвих процесів, їхньої координації та ритміки, зниження ступеня і швидкості адаптації, занепад фізичних сил і загального життєвого тону. Регуляторний та трофічний вплив центральної нервової системи на органи та тканини організму слабшає. З віком знижується інтенсивність обмінних процесів, зростає ризик розвитку атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда, інсульту, цукрового діабету, пухлинних й інших хвороб. У старості відбувається природне й обов'язкове зниження сили, обмеження фізичних можливостей [3].

Провідними в структурі захворюваності людей старше працездатного віку залишаються серцево-судинні захворювання. Стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення в Україні спостерігається протягом останнього десятиліття, що наводить на роздуми. Зараз у державі середня тривалість життя громадян на 10 – 12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу, до якого ми прагнемо приєднатись. Ефективним способом вирішення зазначеної проблеми є оздоровчо-рекреаційна діяльність. У похилому віці правильно організована рухова активність стає все більш значущою, оскільки завдяки їй стає можливим уповільнити процеси старіння, зберегти рухливість, покращити якість життя, а значить, сприяти активному довголіттю [10].

В науково-методичній літературі накопичено достатньо інформації про позитивний вплив здорового способу життя на організм старіючого організму і як це реалізується через нейрогуморальну регуляцію. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчого напрямку фізичної культури. Рухова активність у похилому віці покращує кровообіг, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин і розумову діяльність. Заняття оздоровчою руховою

активністю сприяють: оволодінню власним тілом, розвиткові просторово-часових відчуттів, координаційних рухових умінь і навичок, формуванню довільної регуляції, створенню функціонального ресурсу діяльності особистості [1, 12].

У сучасному світі питання підтримки здоров'я громадян визначено одним з провідних напрямків суспільної і державної роботи різних країн світу. Загальні права людей похилого віку викладені в Міжнародній декларації прав людини [8].

Залучення населення України до рухової активності розглядається масштабно. Особи похилого віку можуть залучатися до рухової активності у місцях масового відпочинку, у групах здоров'я при різних громадських організаціях, при осередках Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», при міських поліклініках та медичних центрах, у санаторно-курортних та оздоровчо-рекреаційних закладах, територіальних центрах соціального обслуговування. Але залучення осіб похилого віку до рухової активності знаходиться на низькому рівні [2, 4]. Необхідне посилення у них мотивів до оздоровчої рухової активності. Адже систематичні фізичні вправи під контролем спеціаліста позитивно впливають на стан організму людини.

Для збереження фізичної працездатності та здоров'я людей похилого віку, підвищення якості їх життя велике значення має рухова активність. У рекомендації ВООЗ «Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я» включені рекомендації з фізичної активності для людей похилого віку, в яких йдеться про те, що люди похилого віку повинні займатися фізичною культурою з помірною інтенсивністю не менше 150 хв. на тиждень [6]. Фізична культура є головним методом адаптації осіб похилого віку. Вона являє собою формою зайнятості, соціальної активності, корисної життєдіяльності, умовою збереження фізичного та психічного здоров'я, функціональних можливостей, а в кінцевому рахунку сприяє соціальній адаптації [7]. Однією з найважливіших умов підтримання здоров'я у похилому віці є зусилля щодо його зміцнення та наявність рівного доступу осіб до послуг охорони здоров'я, які передбачають профілактику захворювань протягом усього життя [9]. Здоровий спосіб життя протягом усього життя сприяє збереженню здоров'я у старості, активному довголіттю, зниженню інвалідності тощо.

Мета статті: визначити функціональний стан людей похилого віку за допомогою фізіометричних показників.

Дослідження проводили у відділі Комунальної установи «Дніпровський міський центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» Дніпровської міської ради Соборного району, відділенні денного перебування. Відділення денного перебування надає, відповідно до державних стандартів, такі соціальні послуги: денний догляд; соціальна адаптація. Воно обслуговує громадян, які мають часткове порушення рухової активності, частково не здатні до самообслуговування та не мають медичних протипоказань для перебування в колективі та потребують соціально-побутової і психологічної адаптації з метою усунення обмежень життєдіяльності, запобігання виникненню та розвитку

можливих захворювань, відновленню знань, вмінь та навичок з орієнтування в домашніх умовах, ведення домашнього господарства, самообслуговування, поведінки в суспільстві, сприяння розвитку різнобічних інтересів і потреб осіб, організації дозвілля і відпочинку.

Всього досліджено 65 осіб, 12 чоловіків, 53 жінки. Вік – 62- 85 років. Для досягнення мети були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, фізіометричні дослідження, математичної статистики. Під час статистичної обробки матеріалу розраховували середнє (M), його стандартну помилку (m). Функціональний стан підопічних оцінювали за такими показниками: ЖЄЛ (життєва ємність легень), індекс Робінсона (ІРоб.), індекс Кердо (ІК), КЕК (коефіцієнт економізації кровообігу).

Обстеження підопічні проходили протягом перших 3 днів кожного з двох місяців. Зазначимо, що для зручності інтерпретації дослідження була адаптована оцінка індексів, що може дещо відрізнити їх від загальноприйнятих оцінок [11, с. 95]. ЧСС визначали сидячи за кількістю ударів на променевій артерії. Артеріальний тиск вимірювали сидячи за допомогою тонометра, слуховим методом М.С. Короткова. Потім розраховували індекси Робінсона, Кердо, КЕК. Життєву ємність легень визначали спірометром повітряним. З 15-секундним проміжком часу здійснювали 3 виміри і реєстрували найбільший показник.

Оцінка індекса Робінсона: ЧСС* СТ/ 100. До 80 – добрий; 80-95 – середній (задовільний); >95 – низький (незадовільний). Він характеризує резервні можливості серцево-судинної системи.

Індекс Кердо розраховували за формулою: ДТ/ Пульс. 1 – вегетативна рівновага, норма; >1 – підвищений тону парасимпатичної нервової системи; < 1 – підвищений тонус симпатичної нервової системи.

Оцінка КЕК: (СТ – ДТ) * Пульс. В нормі – 2600. Збільшення цього показника – незадовільно, що вказує на ускладнення в роботі серцево-судинної системи.

ЖЄЛ дорослої людини дорівнює 3 – 5л.

Функціональний стан організму (ФС) – рівень життєдіяльності організму, який визначає системну відповідь на фізичне навантаження та інші фактори, дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища. Це інтегральний комплекс фізіологічних функцій і якостей людини. Основним інформативним показником функціонального стану є середня кількість серцевих скорочень за 1 хвилину. У стані спокою вона дорівнює 60–80 скорочень (нормокардія). Інтенсивна м'язова діяльність супроводжується збільшенням частоти серцевих скорочень і зміною судинного тону.

У досліджуваних людей похилого віку ЖЄЛ відповідала $2,02 \pm 0,34$ л; ІК – $0,98 \pm 0,13$; ІРоб. – $99,65 \pm 14,41$; КЕК – $4034 \pm 887,71$. Як бачимо, тільки індекс Кердо близький до норми. Всі інші показники з оцінкою незадовільно, особливо КЕК, що говорить про роботу серцево-судинної системи з великою напругою. Результати свідчать про низькі резерви серцево-судинної системи, яка забезпечує адаптацію організму, лімітує працездатність.

Висновки. Проведене дослідження показало, що люди похилого віку мають низькі фізіометричні показники. Це вказує на незадовільний функціональний стан цих людей, що потребує активного залучення їх до оздоровчої рухової активності з метою зміцнення здоров'я, покращення якості життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ. 2014. 44 с.
2. Андреева О., Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2019. № 33. С. 34 – 39.
3. Белозерова Л.М. Изучаем возрастную норму. Медицина и спорт. 2006. № 3-4. С. 20 – 22.
4. Бирик Р.В., Гончарова Н.Н., Хабынец Т.А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 9. С. 6 – 9.
5. Бочелюк В.Й, Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 208 с.
6. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>].
7. Друзь В.А, Пугач Я.И, Пятисоцкая С.С. Медико-биологические основы контроля за физическим развитием населения. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. 2010. № 3. С. 115 – 119.
8. Загальна декларація прав людини на сервері Верховної Ради України https://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=995_015#Text].
9. Курило І.О. Старіння населення в Україні у дзеркалі соціально-демографічної політики. Демографія та соціальна економіка. 2012. № 2(18). С. 23 – 32.
10. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія / Анна Вікторівна Гакман. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с.
11. Пічурін В.В. Особливості функціонального стану студентів спеціального медичного відділення. Вісник університету Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. №1 (19). С. 93 – 98.
12. Суровцева І.Ю. Заходи державного регулювання щодо активного довголіття і здорового. Менеджер. 2018. № 3. С. 55 – 61.
13. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 17. С. 80 – 84.

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

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Анотація: В роботі ми дослідили важливі аспекти педагогіки, а саме використання інтерактивних методів навчання для розвитку загальних та професійних компетенцій студентів у закладах вищої освіти. Розглянули інтерактивні підходи для поліпшення якості навчання з дисципліни фізична культура. Обґрунтовано переваги цих методів для студентів для розвитку критичного мислення, комунікаційних навичок та творчості.

Ключові слова: інтерактивні методи, студент, дослідження, фізична культура, технології, спорт.

Abstract: In this work, we investigated important aspects of pedagogy, namely the use of interactive learning methods for the development of general and professional competencies of students in higher education institutions. Interactive approaches were considered: group work, discussions and debates, project work, role-playing games, Internet resources, etc. The advantages of these methods for students for the development of critical thinking, communication skills and creativity are substantiated.

Key words: interactive methods, student, research, physical education, technologies, sport.

Мета дослідження: метою є дослідження ролі інтерактивних методів навчання в вищих навчальних закладах для формування загальних та професійних навиків студентів. Оцінка позитивних впливів цих методів на навчання, активність та здібності студентів.

Методи дослідження: у методах дослідження лежить комплексний підхід до вивчення впливу інтерактивних методів навчання на формування компетенцій студентів у вищих навчальних закладах. Такий підхід дозволяє зібрати різноманітні дані і надати обґрунтовану оцінку ефективності інтерактивних методів навчання та їхнього впливу на формування компетенцій студентів в ЗВО.

Актуальність дослідження. Використання інтерактивних методів навчання є однією з ключових тенденцій у сучасній педагогіці, і дослідження їх впливу дозволить визначити, наскільки вони відповідають потребам студентів та освітнім стандартам. Розуміння того як інтерактивні методи впливають на навчання і розвиток студентів, може допомогти вдосконалити навчальний процес у вищих навчальних закладах та підвищити якість освіти. Використання інтерактивних методів часто пов'язане з використанням сучасних технологій, що створює нові можливості та виклики для освіти. Також це може вплинути на ефективність та поліпшення навчання.

У сучасному світі освіта не стоїть на місці та вимоги до студентів, у сфері підготовки спеціалістів, стають все більш вищими однак звичні для нас методи

навчання можуть бути недостатніми. Формування необхідних компетенцій які вимагаються в сучасному суспільстві особливо це стосується навчання фізичної культури, де крім фізичної активності і спортивних навичок, студентам необхідно розвивати загальнокультурні та професійні вміння і навички. Один із шляхів досягнення цієї мети використання інтерактивних методів навчання на заняттях з фізичної культури інтерактивність в освіті сприяє активному взаємодії між викладачем та студентами. В результаті, це приводить до стимуляції самостійного критичного мислення та сприяє збагаченню досвіду та розвитку різних навичок. Для надавачів та отримувачів освіти було складно адаптуватися до нових умов, але завдяки сучасним технологіям, які продовжують розвиватися, ми змогли налагодити освітній процес.

Інтерактивна технологія навчання вимагає активної участі студентів у навчальному процесі, де кожен учасник повинен брати активну участь у взаємодії з іншими учнями. Це означає, що кожен студент має виконувати конкретне завдання, за яке він повинен поділитися результатами з іншими учасниками навчання. У випадку, коли студент не демонструє активну участь, це може вплинути на якість виконання завдання, яке ставиться перед невеликою групою студентів або перед усією академічною групою [4].

Під визначенням «інноваційними технології» ми маємо на увазі, такі педагогічні технології, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці [1, с. 13].

Студент повинен вміти осмислювати отриману інформацію, аналізувати її, застосовувати в конкретних умовах; водночас думати, вміти висловити свою власну думку. Саме цьому сприяють інтерактивні технології. Інтерактивні методи навчання мають великий потенціал для формування загальних та професійних компетенцій студентів у галузі фізичної культури. Вони створюють можливості для активного навчання, розвитку навичок та підвищення мотивації студентів. Інтерактивне навчання відрізняється від традиційного навчання тим, що в ньому взаємодія не обмежується лише між викладачем і студентами. В інтерактивному навчанні студенти також активно взаємодіють між собою, як в процесі пошуку та створення нових знань, так і в процесі розвитку нових навичок і вмінь. Важливим є те, що взаємодія між самими студентами стає більш важливою і активною, переходячи на передній план, відступаючи від традиційної схеми взаємодії «викладач ↔ студенти» [5].

Перед кафедрами фізичного виховання стоїть питання про таку організацію і засвоєння неформальної фізкультурної освіти, яка б дозволила випускнику гуманітарного або технічного вищого навчального закладу реалізувати свої професійні знання і власну індивідуальність через високу працездатність та продуктивне довголіття. Опанування фізкультурної освіти для студента ЗВО технічного або гуманітарного профілю не є чимось легким або поверхневим, адже предметом вивчення є людина у всій складності її тілесного,

психічного, суспільного, та філософського аспектів. Іноді, здавалось знайомі поняття набувають нового, більш складного значення [2, с. 17].

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу особистісно орієнтованого фізичного виховання та засвоєння надбань креативної валеології, акмеології та здорового способу життя;
- виховання потреби та практичного застосування регулярних самостійних занять фізичними вправами на старших курсах та впродовж усього життя;
- функціонального фактору в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- багатокладності, що передбачає створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднанні державного управління і студентського самоврядування [1, с. 32].

Використання інтерактивних методів на заняттях з фізичної культури може бути дуже ефективним для залучення студентів до активної фізичної активності та розвитку їх фізичних та загальних компетенцій. Спираючись на джерела цієї статті та з особистого досвіду з занять фізичної культури, можна узагальнити такі пункти:

- спортивні змагання, турніри чи квести є доволі ефективною практикою для залучення студентів у спорт. Створення змагальної атмосфери навчить студентів до командної роботи та допомагати один одному;
- тренувальні вправи це те, що розвине у студентів різні фізичні навички та поліпшить фізичний стан;
- заняття під музику з танцювальними рухами заохочують студентів до занять спорту на парах з фізичної культури, оскільки допоможуть отримати насолоду від танців та поліпшують настрій і бажання до відвідування занять;
- тренажери та обладнання з використанням різних технологій, таких як: бігова доріжка із вбудованим відеоекраном, яка симулює біг в різних місцях світу або дозволяє дивитися улюблене шоу тощо.

Співробітництво та активна участь студентів у фізичній активності є ключовими компонентами якісного навчання фізичної культури. Інтерактивні методи навчання на заняттях з фізичної культури дозволяють досягти цієї мети та мають наступні важливі переваги: максимізація фізичної активності, стимулювання здорового способу життя, розвиток співпраці та командної роботи, розвиток різних фізичних навичок, збереження інтересу студентів, особистісний розвиток та ефективність навчання. Важливим аспектом інтерактивних методів навчання є те, що вони створюють сприятливі умови для

розвитку фізичних, психологічних та соціальних аспектів особистостей у студентів і відкриваються нові можливості для якісного навчання фізичної культури та збереження здорового способу життя.

Висновки. Інтерактивні методи на заняттях з фізичної культури підвищує фізичну активність у студентів ЗВО, сприяє розвитку різних навичок, підвищує мотивацію до занять спортом, самодисципліну, розвиває навички комунікації, які є необхідними для життя та формує лідерські якості, що в комплексі робить навчання цікавим та ефективним. Фізичне виховання потрібно модернізувати та робити більш цікавим за для формування у молоді здорового способу життя та показати що заняття можуть бути цікавими як для студентів, так і для викладачів. Такі методи сприяють не тільки заохоченню у студентів до фізичної культури, а ще й формують розуміння важливості спорту у житті.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Вихляєв Ю. М. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.

2. Волкова. Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі. Навчально-методичний посібник. Н.П. Волкова. Університет ім. Альфреда Нобеля. Дніпро 2018. 360 с.

3. Коваль Н. В. Інтерактивні технології навчання як засіб формування професійних компетентностей майбутніх менеджерів. Білоцерківський національний аграрний університет. м. Біла Церква. 2016. С. 70 – 77.

4. Сисоєва. С. Інтерактивні технології навчання дорослих. Навчально-методичний посібник для викладачів системи формальної, неформальної та інформальної освіти дорослих. Київ - 2011. 320 с.

5. Ягоднікова. В. В. Інтерактивні форми і методи навчання у вищій школі. Навчально-методичний посібник. Київ ДП «Видавничий дім «Персонал» 2009. 15 с.

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

А. В. Плахотниченко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Анотація: У роботі досліджено вплив тренувань на фізичне та психологічне здоров'я. В основі дослідження лежать докази, що підтверджують значення регулярної фізичної активності для забезпечення повноцінного функціонування як тіла, так і розуму. Розглянено психологічні аспекти тренувань, включаючи вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Значення

регулярної фізичної активності для забезпечення повноцінного функціонування як тіла і розуму.

Ключові слова: студент, фізична культура, психологія, дослідження, здоров'я.

Abstract: In this work, we investigated the impact of training on physical and psychological health. The research is based on evidence that supports the importance of regular physical activity to ensure the full functioning of both body and mind. The psychological aspects of training are considered, including the impact of physical activity on mental health. The importance of regular physical activity to ensure the full functioning of both body and mind.

Key words: student, physical education, psychology, research, health.

Мета дослідження: вивчення та систематизація наукових доказів, які підтверджують вплив регулярних фізичних тренувань на фізичне та психологічне здоров'я людини. Дослідити та обґрунтувати вплив тренувань на фізичне та психологічне здоров'я на основі наукових доказів для поліпшення життя та розуміння фізичної культури.

Методи дослідження: в методах дослідження лежить аналіз впливу спортивної діяльності на психіку для студентів ЗВО.

Актуальність дослідження. Вплив тренування на фізичне та психологічне здоров'я студентів ЗВО має велику актуальність через можливість зменшення стресу, підвищення продуктивності, формування здорових стилів життя та соціальну взаємодію, покращення якості життя, що робить цю тему надзвичайно важливою для студентів.

Останнім часом психіка людей знаходиться під різними чинниками стресу: криза, війна, пандемії тощо. Психічний стан студентів ЗВО ще більш є напруженим та не стабільним. Постійний вплив стресового фактору може призвести до розвитку неврозів та інших психічних розладів. Тому основне завдання викладача – сприяти зниженню залишкового психоемоційного напруження та корекції постстресового стану студентів [1, с. 1].

При розгляді питання предмету та задач психології фізичного виховання та спорту важливо враховувати взаємозв'язок між фізичною активністю і психічним здоров'ям людини. Психологічні фактори можуть значно впливати на рівень фізичної активності та досягнення в спорті. З іншого боку, фізична активність та заняття спортом також мають суттєвий вплив на психічне здоров'я. Психологія фізичного виховання та спорту вивчає взаємодію між фізичною активністю та психічним здоров'ям, а також розробляє стратегії та підходи для покращення фізичних та психологічних аспектів життя людини через спорт і фізичну активність [2, с. 8]. При нормальному розумінні та відношенні до спорту, можна знизити рівень стресу. Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), різні чинники впливають на забезпечення здоров'я сучасних людей з такими орієнтовними співвідношеннями:

- Генетичні фактори – 20%
- Стан навколишнього середовища – 20%
- Медична допомога – 8%

- Умови і спосіб життя людей – 52%.

Зокрема, важливим є вплив умов і способу життя людей, які включають різні аспекти здоров'я, такі як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я [4].

Було доведено, що лише навантаження достатньої тривалості та інтенсивності можуть привести до позитивних психологічних ефектів. Тому ми розглянемо взаємодію між фізичними навантаженнями аеробного напрямку і психічним благополуччям. Фізичні навантаження аеробного напрямку являють собою фізичну активність, яка призводить до підвищення функцій серцево-судинної та дихальної систем. Згідно рекомендаціям фахівців в галузі спортивної медицини, позитивний вплив на функцію серцево-судинної системи забезпечується при виконанні фізичного навантаження протягом 20- 30 хвилин 3-4 разів на тиждень з інтенсивністю, яка дорівнює 60-85% від максимальної частоти серцевих скорочень [2, с. 2]. З отриманої можна зробити висновок, що чим частіше та інтенсивніші заняття спортом, тим менше рівень стресу у людей. Дисципліна фізична культура у ЗВО має розроблятися таким чином, щоб правильно впливати на психологічний стан студентів. Вплив спорту на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів ЗВО може бути надзвичайно значущим і корисним. Спорт допомагає зменшувати стрес, покращує настрій, збільшує енергію та концентрацію, сприяє покращенню сну та самодисципліні, сприяє соціальній взаємодії, підвищує самооцінку і сприяє збалансованому розпорядку дня, що загалом сприяє психологічному благополуччю студентів і покращенню якості їхнього життя.

За визначенням науковця, психолога Олени Воронової: - «Причиною надлишку вироблення кортизолу є те, що наша психіка не відрізняє реальну та уявну небезпеку. Наприклад хижак який готується напасти на нас сприймається нами так само як стрес через критику, чи сварку з рідними. Ми сприймаємо це як загрозу собі, своїй самооцінці чи самоповазі і ця загроза викликає напруження.

Якщо хижак це реальна небезпека з якою потрібно боротися, то напруга допомагає нам бути швидкими та вправними щоб здолати його. Коли ж стресова ситуація не потребує фізичної дії, боротьби з чимось, організм не завершує бойову готовність і зависає в такому стані, який ми називаємо хронічний стрес. Для того щоб мозок послав сигнал у тіло що вже можна розслабитись, потрібно замкнути круг тривоги який розпочав стрес, і в цьому помічником нам стає спорт. Збереження та зміцнення здоров'я студентів представляє собою складну проблему, яка включає аспекти культурно-освітні, економічні і соціально-політичні. Однак найбільш актуальним завданням для українського суспільства є підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Фізичне виховання відіграє не лише роль засобу для виховання та покращення фізичної підготовки молоді, але також часто є ключовим фактором для відновлення та зміцнення здоров'я під час періоду формування організму. Воно слугує інструментом для корекції недоліків у фізичному розвитку і має великий потенціал для підвищення загальної та когнітивної працездатності [5].

Лише фізичне навантаження дозволить м'язам розслабитись, повернутись до стану спокою та зупинити надмірне вироблення кортизолу. Саме тому

побуває думка про десять тисяч кроків які треба проходити щодня, адже це фізична дія, яка допомагає нам впоратись з негативними емоціями» [3].

Викладачі з фізичної культури ЗВО відіграють важливу роль у житті студентів в плані допомоги зниження рівня стресу за допомогою фізичної активності. Можна виділити декілька варіантів допомоги студентам для зниження рівню стресу:

- створення спортивних спільнот, можуть підтримувати створення спортивних груп і команд серед студентів. Це створить можливості для соціальної взаємодії та спільного заняття спортом;
- підтримка здорового способу життя це акцент на важливості здорового способу життя, включаючи фізичну активність.
- підтримка та розуміння студентів, необхідно пам'ятати та враховувати, що деякі студенти можуть отримувати стрес у зв'язку з академічними та спортивними вимогами. Викладачам слід враховувати складні аспекти фізичної активності, та пропонувати альтернативні методи вирішення;
- баланс спорту та відпочинку, слід знайти «золоту середину» та не виснажувати студентів фізичною активністю.

Існує велика кількість доказів виникнення відчуття ейфорії. Деякі з них були отримані в результаті дослідження взаємозв'язку між різноманітними видами фізичних навантажень і змінами настрою. Ось деякі з них:

- фізичні навантаження аеробного напрямку пов'язані з більш позитивними змінами настрою, ніж фізичні навантаження анаеробного характеру;
- фізичні навантаження невеликої інтенсивності (наприклад, ходьба) пов'язані з більш позитивними змінами настрою, ніж навантаження високої інтенсивності;
- у фізично активних людей спостерігаються більш тривалі стани настрою, ніж у малорухливих людей;
- масаж також пов'язаний з підвищенням позитивного настрою.

Хоча фізичні навантаження забезпечують сприятливий психологічний вплив, їх не можна використовувати в усіх випадках депресії, стресу та інших психічних розладів. У дослідженні, метою якого було визначення впливу програми фізичних тренувань на чоловіків середнього віку, була отримана інформація про те, як фізичні навантаження можуть змінювати особистість. У результаті програми занять з досліджуваними підвищився рівень фізичної підготовленості, відмітилися значні психологічні зміни. У них підвищились: рівень впевненості у собі, самоконтроль, поліпшилась уява [1, с. 3].

Висновки. Можна зробити висновок, що заняття з фізичної культури дійсно можуть допомогти позбавитися зайвого стресу у студентів ЗВО. Також надати правильне розуміння правильного способу життя, самоконтролю та врівноваження психічного стану. Викладачі можуть направити студентів до розуміння того, що стресу можна позбутися завдяки фізичним вправам.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О.Д., Цьось А.В., Євтушок. М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. // О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. Серія «Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки». 2012. 276 с.
2. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. // Л.А. Конова. Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. 2021. С. 80 – 83.
3. Лисенко. Л.Л. Спортивна психологія. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів. Чернігів – 2011. 65 с.
4. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. // С. О. Сичов. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2021. С. 173 – 175.
5. "Як спорт впливає на ментальне здоров'я". [Електронний ресурс]. 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://zarpa.com.ua/blog/yak-sport-vplivaye-na-mentalne-zdorovya>

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

А. А. Плошинська

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

М. Л. Єланська

*студентка факультету медичних технологій, діагностики та реабілітації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МЕТОДАМИ БЛОГІНГУ

Анотація: У даній статті проаналізовано мотиваційна сфера студентів до занять з фітнесу методами блогінгу. Фізична активність – важлива частина особистісного розвитку та життя людини. Тому необхідним є зацікавлення та залучення студентів до занять різними видами фітнесу, враховуючи їхні інтереси, рівень фізичного розвитку, сучасні світові тренди комунікацій та спорту. Реалізації цього завдання потребує застосування сучасних та нетрадиційних підходів, які значно підвищують інтерес студентів до фізичної культури й спорту.

Ключові слова: мотивація, фізична активність, студент, блогінг, здоровий спосіб життя, спорт.

Summary: This article analyzes the motivational sphere of students for fitness classes using blogging methods. Physical activity is an important part of personal development and human life. Therefore, it is necessary to interest and involve students in various types of fitness, taking into account their interests, level of physical

development, modern world trends in communications and sports. Implementation of this task requires the use of modern and non-traditional approaches that will significantly increase students' interest in physical education and sports.

Keywords: motivation, physical activity, student, blogging, healthy lifestyle, sport.

Актуальність. Проблема відсутності мотивації молоді у веденні здорового способу життя – є основною кризою фізичної культури ХХІ століття. Таке явище зумовлене недостатньою обізнаністю реальних наслідків шкідливих звичок (гіподинамія, паління, алкоголь та наркотики, надмірне вживання фаст-фуду, відсутність спорту у житті людини).

Крім зазначеної проблеми, молодшають «хвороби суспільства»: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність. Як свідчить аналіз динаміки та структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів і студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату [2, с.121 – 123].

Виклад основного матеріалу. Оскільки роки молодості найбільш значущі для усієї тривалості життя людини, саме вони визначають стан здоров'я у більш зрілі роки, то важливим є вже у студентстві формувати збалансованість психічного, фізичного та біологічного здоров'я, шляхом підвищення фізичної активності, встановлення правильного режиму харчування, введення здорового сну, відмова від шкідливих звичок, виконання профілактичних заходів.

Підліткові роки – це перехід у доросле життя, час для змін (фізичних, соціальних, психологічних та структурних). Перетворення, які відбуваються на цій стадії можуть пригнічувати стан людини та створювати перешкоди до мотивації фізичної активності. Саме студенти закладів вищої освіти та професійно-технічних закладів освіти утворюють особливу підгрупу в цей період, оскільки саме на них гостро впливають життєві обставини з початком навчального року. Рутинне життя студентів характеризується малорухливим способом життя (відвідування занять в університеті, виконання великої кількості домашніх завдань сидячи). Отже, мотивація для цієї вікової групи до фізичної активності є надважливою, тому що модель майбутнього здоров'я, як дорослої людини, формується вже на цьому етапі [4, с.101 – 104].

Задачі залучення студентів до спорту та фітнесу дуже добре виконують sport-блогери, представники різних видів спорту та спортивних активностей, завдяки своїм мережевим комунікаціям. На сьогоднішній день вплив блогерів, є недооціненим, адже все частіше такими людьми стають досвідчені спортсмени з вищою кваліфікацією знань у спортивній галузі та у галузі здоров'я людини.

Для початку розберемося із поняттями. Словник Мерріам-Вебстер дає нам таке тлумачення слова: «блогер» – людина, що має блог і веде його [6]. Якщо поглибитись, то «спортивний блогер» – це людина, що веде спортивний блог у різних соціальних мережах (YouTube, Instagram, TikTok) та у мережі Інтернета.

Блогери спорту не тільки проводять зйомки відео на платформі YouTube, пишуть гайди в Instagram, а і створюють власні програми тренувань, пишуть ґрунтовні книжки зі спортивної тематики та записують цікаві та корисні аудіо-

подкасти. Комунікація блогерів з фоловерами відбувається в різних середовищах та на різних платформах (онлайн та офлайн) у цьому і зосереджено успіх – створення великих ком'юніті, що можуть взаємодіяти по-різному. Головним результатом їхнього впливу на людей є бажання бути здоровим, займатися спортом та вести активний спосіб життя [5].

Так, на прикладі українських та закордонних гуру, дізнаємось, які стратегії використовують вони для мотивування людей та чи є ці стратегії дієвими (табл.1).

Таблиця 1

Аналіз діяльності успішних спортивних блогерів

№ п/п	Блогер	Соціальні мережі	Вид спорту
1	Анітою Луценко	Instagram – 1,2 млн.; YouTube – 66,5 тис.;	фітнес
2	Хлоя Тінг	Instagram – 2,9 млн.; YouTube – 16,5 млн.; TikTok – 525,1 тис.;	інтервальні тренування
3	Адрієн Мішлер	Instagram – 1 млн.; YouTube – 8,82 млн.;	йога
4	Келлі Робертс	Instagram – 64,1 тис.; YouTube – 5,87 тис.	біг
5	Крейг Річі	Instagram – 297 тис.; YouTube – 307 тис.;	кросфіт

Аніта Луценко – відома українська спортсменка, яке є професійною тренеркою та телеведучою. Вона тренує зірок, є амбасадоркою бренду спортивного одягу «Puma», є організаторкою комплексу фітнес-турів Європою. Люди вірять їй, тому що бачать дієві результати її підлеглих. Наприклад, на шоу «Зважені та щасливі», люди завдяки їй не тільки схуднули, а знов знайшли «смаки життя» не тільки в їжі, а і у спорті. Натхнення результатами учнів Аніти Луценко також зазначають і учасники її програми WOWBODY slim, як одну з причин довіри до спортсменки.

Хлоя Тінг – австралійська блогерка, професійна фітнес-тренерка, амбасадорка бренду спортивного одягу Gymshark. Найбільш відома своєю системою високоінтенсивних інтервальних тренувань, розподіленими за цілями та тривалістю, розміщеними на її YouTube каналі

Інтервальні тренування – (один із видів фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ менш напруженими ще коротшими періодами відпочинку. Зазвичай такі тренування тривають не більш, ніж півгодини, загальний час залежить від рівня фізичної підготовки виконувача, різного навантаження. Результати систематичного огляду 2015 року свідчать про те, що тренування у режимі

інтервали – відпочинок та традиційні тренування на витривалість призводять до значного покращення функцій серцево-судинної системи у дорослих віком від 18 до 45 років [3].

Ще один мотив успішності Хлої – це відеопоради, щодо правильного харчування та ефективності вправ на у складі тренуванні.

Адрієн Мішлер – американська письменниця та акторка, міжнародна тренерка з йоги, блогерка відома своїм каналом на YouTube – «Yoga With Adriene», де розміщено тренування за різними категоріями: йога вдома, йога для початківців, йога для схуднення тощо. За описовим змістом занять її фоловери отримують інформацію щодо ефективного наповнення від конкретного його-заняття, про потрібність інвентарю (іноді заміники інвентарю).

Келлі Рей Робертс – американська блогерка, першопроходець спортивного блогингу, свій канал про біг “Run, Selfie, Repeat” створила у 2013 році. Метою Келлі було об’єднати людей зі схожими інтересами, які не мають спортивного досвіду, але не уявляють свого життя без спорту. І їй вдалось. Нею створено організацію для дівчат, які бігають, щоб стати сильнішими. Вона налічує велику кількість учасниць з усього світу.

Крейг Річі – британський блогер (вид блогингової діяльності, зйомки блогером реалій свого життя, рутини), є амбасадором декількох компаній. Тренує спортсменів за самостійно розробленими програмами, успішними є його командні проекти, які дозволяють зібрати велику кількість людей та розширити аудиторію.

На основі обробки вище наведеної діяльності успішних спортивних блогерів, в аудиторії виявлені такі мотиви залучень до занять спортом:

- 1) прагнення до самовдосконалення (покращення стану здоров’я, розвитку фізичних, психологічних, вольових якостей);
- 2) прагнення до самовираження і самоствердження (бути не гіршим від інших, бути схожим на видатних спортсменів або популярних блогерів, бути привабливим для протилежної статі тощо);
- 3) сильне ком’юніті (підтримка у спортивній діяльності);
- 4) сучасні підходи до тренувань (онлайн - програми, гайди, відео-заняття на ютубі, подкасти);
- 5) нові, сучасні та вдосконалені види спорту-інтервальні тренування, фітнес, йога, кросфіт та ін.).

Наглядно видно, що успіх блогингу у мотивації студентів працює дуже добре (кількість підписників, та переглядів відео), проте не існує ґрунтовних досліджень, щодо думок студентів про спортивний блогинг. Тому автором було вирішено детальніше дослідити це питання та провести статистичне опитування «Спорт у житті сучасного українського студента» (табл.2) серед 40-ка студентів різних університетів України. Ціль дослідження: зрозуміти мотиви зацікавленості спортом у студентів та з’ясувати чи впливає спортивний блогинг на це.

Результати опитування «Спорт у житті сучасного українського студента»

Питання	Відповіді
Чи займаєтесь ви спортом? (одна відповідь)	Так – 35% Ні – 10% Іноді – 55%
Відвідуєте заняття з фізкультури в університеті? (одна відповідь)	Так – 75% Ні – 10% Іноді – 12,5% Майже ніколи – 2,5%
Маєте вади зі здоров'ям? Які саме проблеми (аналіз 75% – так)	Так – 75% Ні – 25% Серце – 27,5% Пошкодження та травми коліна – 15% Проблеми з роботою серця (регулярне підвищення та/або зниження тиску) – 5% Травми верхніх кінцівок – 5% ВСД – 5% Зір – 5% Проблеми з дихальною системою – 2,5% Сколіоз – 5% Інші – 10%
Які види спорту та спортивних активностей ви обираєте для занять? (можливо декілька варіантів відповідей)	Біг – 35% Йога – 25% Фітнес – 42,5% Кросфіт – 12,5% Плавання – 27,5% Стретчінг – 30% Інші – 12,5%
Скільки часу на тиждень ви готові витратити на спорт? (одна відповідь)	Менше 30 хв. – 5% 30 хв. – 5% 1 годину – 15% 3 години – 62,5% Кожного дня по 35 хв. – 5% Інше – 7,5%
Які програми ви використовуєте для занять? (можливо декілька варіантів відповідей)	Розроблені самостійно – 50% Індивідуальні програми, розроблені персональним тренером – 42,5% Програми тренерів-блогерів на відео-платформі YouTube – 42% Гайди блогерів в інстаграм – 15% Подкасти блогерів – 5% Програми спортсменів- блогерів, придбані з веб-сторінки – 2,5%
Чи знайомі вам ці блогери (табл. 1)? (можливо декілька варіантів відповідей)	Аніта Луценко – 57,5% Хлоя Тінг – 35% Адрієн Мішлер – 7,5% Келлі Робертс – 7,5% Крейг Річі – 15%

	З цими не знайомий/ма, знаю інших – 22,5% Не знаю спортивних блогерів – 2,5%
Якій соцмережі надаєте перевагу для перегляда відео-тренувань спортсменів-блогерів? (можливо декілька варіантів відповідей)	Instagram – 45% YouTube – 80% Tiktok – 7,5% Використовую інші джерела – 5%
Ви вважаєте тренерів-блогерів компетентними? (одна відповідь)	Так – 67,5% Ні – 10% Іноді – 10% Тільки за умови освітлення усіх курсів, або спортивних досягнень та компетенцій блогера на його сторінці – 12,5%
Що тебе приваблює у програмах тренувань блогерів? (можливо декілька варіантів відповідей)	Короткі та ефективні заняття – 22,5% Можливість займатися вдома – 65% Не відчуваю сором від публічних занять – 17,5% Не цікавлюсь програмами тренерів-блогерів – 22,5% Інше – 5% (безкоштовність та доступність)

Дослідження показало недостатній рівень зацікавленості молоді у заняттях спортом (займаються спортом 35% з опитаних), а також деяку необізнаність, щодо компетентності блогерів (67,5% довіряють їм без перевірки освіти та спортивних досягнень людини), а це може призвести до шкоди здоров'ю та травм, а також просто втраченого часу на неефективні тренування.

Було також з'ясовано, що проблеми зі здоров'ям мають 75% респондентів, що є критичним показником, адже це нагальний прояв молодшання хвороб наслення.

Оскільки основа початку будь-якої діяльності спирається на інтерес до справи, яку виконує людина, то оптимізація мотивації потребує плану наробок. На нашу думку, для повного зацікавлення студентів у заняттях спортом, можна застосувати до чинної програми такі зміни:

- Формування різних спортивних секцій, задля того, щоб студент зміг обрати вид діяльності за інтересами. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст;
- Надання студентам подкастів українських та іноземних фахівців зі спорту, відеозаписів з правильним виконанням ефективних вправ, які за віком та статтю будуть корисними для молоді;
- Створення програм з командною роботою;
- Розроблення викладачем якісного теоретико-практичного спортивного матеріалу, який можна повторити (переглянути та/або прослухати) з акцентом на необхідності аналізу усього матеріалу, що переглядає та прослуховує студент для уникнення травматичності та надання шкоди організму;

- Введення теоретичних занять з фізичної культури для ознайомлення із запобіжними заходами, щодо травмувань на занятті, при виконанні певних вправ, нормативів тощо;

- Запровадження занять з нових та/або нетрадиційних видів спорту. Студенти будуть виявляти інтерес, адже неодноразово чули про корисні ефекти від цих видів спорту.

Наприклад, введення занять з йоги, яка справляє лікувальний ефект на організм, через вправи у яких виконується розтяжка усіх груп м'язів та яка є надкорисною для гнучності хребта, що важливо для сидячого способу життя студентів.

А також введення фітнес занять, які є корисними як для молодшого, так і для старшого покоління, як для жінок, так і для чоловіків, є універсальним способом для осіб різного віку й статі. Вони сприяють підвищенню імунітету організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, формують правильну поставу, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, покращують обмінні процеси в організмі [1, с.122 – 123].

Вищенаведені дослідження можуть вдало бути інтегрованими у зацікавленні студентів до фізичної культури, адже сучасність та інноваційність даних «технологій» дозволить студентам відчувати, що фізична культура – це не далеке застаріле явище, а той спосіб життя, який треба перейняти.

Висновки. Отже, головне завдання сьогодення сприяти мотивуванню молоді вести здоровий спосіб життя, який зможе зацікавити студентську молодь тоді, коли будуть враховані їхні інтереси, рівень фізичного розвитку, сучасні світові тренди комунікацій та спорту. Для вдалої реалізації цього завдання потрібно застосовувати сучасні та нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне ставлення до занять, яке буде спонукати молодих людей до вибору на користь здорового способу життя.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку нових теоретичних наробок та створенні планів для мотивування молоді, які будуть розроблятися з урахуванням сучасних тенденцій та порад психологів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120 – 124.

2. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129 – 132.

3. Milanović Z, Sporiš G, Weston M. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO₂max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Sports Med.* 2015 Oct;45(10):1469-81. doi: 10.1007/s40279-015-0365-0. PMID: 26243014

4. K. Diehl and J. Hilger, "Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: Further research is warranted," *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, vol. 27, no. 1, pp. 101 – 104, 2015.

5. Інформаційний портал Базилік [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bazilik.media/komunikatsii-sportyvnykh-bloheriv-vid-johy-dokrosfitu/>

6. Словник Мерріам - Вебстер [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.merriam-webster.com/dictionary/blogger>

З. К. Подолкіна

*керівник фізичного виховання
Дніпровський фаховий педагогічний коледж
комунального закладу вищої освіти*

"Дніпровська академія неперервної освіти" Дніпропетровської обласної ради

М. О. Ванжа

*студентка навчально-наукового інституту
права та міжнародно-правових відносин
Університет митної справи та фінансів*

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація: У статті аналізується вплив чинників на ставлення студентів до фізичної культури та розглядається важливість впровадження скандинавської ходьби в навчальний процес для мотивації студентської молоді до здорового способу життя. Проведено аналіз особливостей та переваг скандинавської ходьби, а також розроблено пропозиції щодо її популяризації серед студентської молоді та рекомендації щодо включення її до навчального процесу.

Ключові слова: фізична культура, скандинавська ходьба, здоровий спосіб життя, студентська молоді.

Abstract: The article analyses the influence of factors on students' attitudes towards physical culture and considers the importance of introducing Nordic walking into the educational process to motivate students to a healthy lifestyle. The article analyses the features and advantages of Nordic walking and develops proposals for its popularisation among students and recommendations for its inclusion in the educational process.

Key words: physical culture, Nordic walking, healthy lifestyle, students.

Актуальність. У сучасному житті студентської молоді фізична активність часто відступає на другий план. Зміни в життєвому ритмі, пасивний спосіб життя, перевага віртуальної комунікації над особистими зустрічами – ці фактори негативно позначаються на загальному стані здоров'я молоді. Внаслідок цього

розгортаються проблеми з обміном речовин, посилюються ризик серцево-судинних захворювань та збоїв у психічному стані [1].

Однією з можливих причин цієї негативної тенденції є не бажання та відсутність мотивація студентської молоді займатися фізичною культурою та спортом. Сучасне суспільство часто ставить високий акцент на академічних досягненнях і кар'єрному зростанні, забуваючи про важливість здорового способу життя [4]. Багато студентів відчувають великий тиск, пов'язаний із навчанням, і відводять фізичну активність на другий план.

Зміна цієї негативної тенденції вимагатиме колективних зусиль університетів, студентських організацій і суспільства в цілому. Але варто пам'ятати, що інвестиції у фізичне виховання студентської молоді є інвестиційною пам'яттю в їхнє майбутнє і загальне благополуччя [1].

Мета дослідження: полягає у вивченні теоретичних засад мотивації молоді до здорового способу життя через використання скандинавської ходьби та у визначенні важливості інтеграції цієї форми фізичної активності в навчальний процес.

Отримані результати дослідження. На основі досліджень видно, що студенти мають різноманітні мотиви для участі у фізичних заняттях. Багато студентів можуть не усвідомлювати важливість фізичної культури через недостатньо цікаві програми та проблему залучення студентської молоді. Для цього можна використовувати методи, такі як використання віртуальної реальності та різного обладнання. Додатково важливо брати до уваги фізичний стан студентів і формувати позитивне світобачення та мотив до рухової активності. Заняття на свіжому повітрі, як, наприклад, скандинавська ходьба, також може бути цікавою альтернативою. Треба створити різноманітні можливості для студентської молоді в галузі фізичної культури для підтримки їх здоров'я та фізичної активності.

Скандинавська ходьба – це цікавий і корисний вид фізичної активності, популярний в Україні з кінця 90-х років минулого століття. Цей вид рухової активності може здаватися простою прогулянкою з палицями, але насправді він має багато переваг. Під час скандинавської ходьби залучені майже всі м'язи тіла, і палиці допомагають рівномірно розподілити навантаження між верхньою та нижньою частинами тіла [5]. Це дозволяє підвищити витрати енергії та калорій на 1,5 рази більш ніж при звичайній ходьбі. Скандинавська ходьба також покращує кровообіг, стимулює обмін речовин, зміцнює м'язовий корсет і імунітет. Крім того, це ідеальний спосіб спілкування під час фізичних занять. Усі ці переваги роблять її доступною та корисною для людей різного віку та фізичної підготовки [2].

Заняття фізичною культурою у ЗВО має безліч переваг, які, на жаль, часто не враховуються студентами при виборі цієї дисципліни. По-перше, фізичні вправи сприяють підтримці здоров'я та розвитку фізичних, так і розумових здібностей, що завжди важливо. Крім того, фізична культура відіграє важливу роль в особистісному розвитку, сприяючи розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, стресостійкість і дисциплінованість. Фізичні тренування

можуть також відвертати від шкідливих звичок та неприємних життєвих ситуацій [3]. З огляду на все вищесказане, важливість фізичної культури в житті не може бути недооціненою, і в тому важливо популяризувати фізичну активність серед студентської молоді. На нашу думку, це можливо лише за умови зацікавленості студентів у руховій діяльності, як у межах ЗВО, так і поза ним. Прекрасним прикладом такої активності є скандинавська ходьба.

Для визначення ставлення студентів до заняття фізичною культурою та скандинавської ходьби в навчальних програмах ЗВО, а також для оцінки результатів її впливу було проведено соціологічне опитування серед студентської молоді Дніпропетровської області у віці від 17 до 22 років. У загальній кількості взяли участь 68 учасників дослідження. Респондентам було запропоновано провести анкетування, яке включало п'ять запитань, спрямованих на вивчення вибраної теми.

За результатами проведеного опитування стає очевидним, що ситуація щодо відвідування студентами занять з фізичної культури залишається бажати кращого, одночасно до отримання даних, лише 31% студентів, які взяли участь в опитуванні, регулярно відвідують заняття фізичною культурою, водночас 50% відвідують їх частково, а інша частина, взагалі не відвідує заняття. Ця статистика підтверджує про те, що студенти недостатньо приділяють увагу фізичній активності, зневажаючи той факт, що фізична культура є обов'язковою складовою навчальної програми та благополучним чинником для підтримки здоров'я та здоров'я студентської молоді.

Один з аспектів опитування спрямовувався на визначення рівня знань студентської молоді щодо скандинавської ходьби. Виявилось, що більшість опитаних мають загальне виявлення про цю форму фізичної активної та особливості, але лише третина знала її назву, і лише 7% випробували цю активність. Це досвід про те, що скандинавська ходьба стала відомою в Україні, але реальною практикою займається обмежена кількість осіб.

Респонденти, які займаються скандинавською ходьбою, відзначили поліпшення здоров'я, розвиток особистісних якостей, покращення фізичної форми та зняття стресу. Ці позитивні результати, характерні багатьом видам фізичної активності, але важливою перевагою скандинавської ходьби є той факт, що вона має менший ризик травм та негативного впливу на організм, що робить її оптимальним вибором для збереження здоров'я та покращення фізичної форми.

Висновки. Дослідження показало, що багато студентів недооцінюють важливість фізичної активності у своєму житті, і це потребує коригування. Включення скандинавської ходьби у навчальну програму ЗВО може підвищити мотивацію до фізичної активності, хоча це довгий процес.

Впровадження цього виду фізичної активності може збільшити інтерес до фізичних занять та покращити ставлення до здорового способу життя серед студентів. Це може стати можливостями для них підтримувати здоров'я, зберегти мотивацію до фізичної активності та покращити ставлення до рухової активності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва О. М., Юрченко В. Б., Недбайло І. А., Азаренко Л. Л., Натарова В. В., Гірний С. В., «Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді». Методичні вказівки для студентів основної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей. Харків: НТУ «ХП», 2019. 40 с.
2. Брящей К. Скандинавська ходьба в медичній реабілітації та оздоровленні [Електронний ресурс]. 2019 – Режим доступу до ресурсу: <https://health-ua.com/article/44786-skandinavska-hodba-v-medichnj-reabltatc-ta-ozdorovlenn>.
3. Ефективніше за велосипед та біг: навіщо українцям скандинавська ходьба [Електронний ресурс]. 2020. – Режим доступу: <https://rubryka.com/article/nordic-walking/>.
4. Схуднення за допомогою скандинавської ходьби – техніка, користь і скільки калорій спалюється за годину [Електронний ресурс]. 2017. – Режим доступу: <https://paralleli.if.ua/9377-skandinavska-khodba-dlya-skhudnennya-yak-pravilno-zaumatisya-korist-i-uroki-dlya-pochatkivtsiv-z-video.html>.
5. Фінська ходьба користь і шкода [Електронний ресурс]. 2019. – Режим доступу: <https://filters.od.ua/finskaya-xodba-polza-i-vred/>.

Науковий керівник: старший викладач А. Д. Черевко

В. В. Пономаренко

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЙОГА-ЦИГУН ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація: у статті розглядає застосування йоги-цигун як інноваційного методу для проведення занять зі спеціальними медичними групами в закладах вищої освіти (ЗВО). Визначили та дослідили психофізіологічні переваги йоги-цигун, включаючи фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, які можуть сприяти поліпшенню фізичного та психічного здоров'я студентів з різними медичними потребами.

Ключові слова: йога-цигун, заклади вищої освіти (ЗВО), вправи, спеціальні медичні групи, медична реабілітація, дихальні техніки, медитація для здоров'я.

Summary: This scientific article examines the use of yoga-qigong as an innovative method for conducting classes with special medical groups in institutions of higher education (HEIs). The article explores the psychophysiological benefits of yoga qigong, including exercise, breathing techniques, and meditation, that can improve the physical and mental health of students with a variety of medical needs.

Key words: yoga-qigong, institutions of higher education, exercises, special medical groups, medical rehabilitation, breathing techniques, meditation for health.

Йога-цигун може бути цікавою інноваційною альтернативою для занять зі спеціальними медичними групами в закладах вищої освіти (ЗВО). Вона комбінує фізичну активність і релаксацію, що може бути корисним для студентів з певними медичними обмеженнями. Проте, перед впровадженням таких програм важливо консультиватися з медичними фахівцями і забезпечувати безпеку та адаптацію вправ до потреб кожної групи. Сучасна вища освіта необхідна для того, щоб задовольнити різноманітні потреби студентів, включаючи тих, хто має спеціальні медичні обмеження. У цьому контексті розглядається йога-цигун як інноваційний метод для занять зі спеціальними медичними групами в ЗВО. Йога-цигун поєднує в собі фізичну активність, дихальні вправи та медитацію, що може мати позитивний вплив на фізичне і психологічне здоров'я студентів.

Йога і цигун – це дві різні системи фізичних і духовних практик. Основна відмінність полягає в походженні та методології [5, с. 101].

Походження: йога почала своє існування в стародавній Індії, тоді як цигун виник у Китаї.

Методологія: Йога включає асани (фізичні пози), пранаяму (дихальні вправи) та медитацію для досягнення фізичної та духовної гармонії. Цигун - це китайська система з фізичних вправ, дихання та медитації, спрямована на розвиток внутрішньої енергії чи "чі".

Обидва підходи мають свої корисні аспекти, такі як збереження здоров'я, зниження стресу та збільшення гнучкості. Вибір між ними залежить від особистих цілей та вподобань. Йога і цигун можуть бути корисними для багатьох людей з різними станами здоров'я.

Нами розглянуті деякі захворювання і стани, при яких вони можуть бути особливо корисними:

- Стрес та тривожність – допоможуть знизити рівень стресу і тривожності, поліпшити психологічне самопочуття.
- Проблеми зі спиною – поліпшують гнучкість і міцність спини, сприяючи полегшенню болю та попередженню травм.
- Сприяння здоров'ю серця – допоможуть підтримувати здоров'я серця і підвищити кров'яний тиск.
- Сприяння здоров'ю дихальних шляхів – поліпшують дихання.
- Фізичне здоров'я – сприяють покращенню гнучкості, координації, рівноваги і загальної фізичної форми.

Однак завжди важливо консультиватися з лікарем або фахівцем зі здоров'я, перш ніж починати будь-яку нову практику, особливо якщо є серйозні захворювання.

Йога-терапія – це поєднання різних методів психічної та фізичної саморегуляції. Найчастіше це взаємодія статичних, фізичних і дихальних вправ, запозичених з Хатха-йоги [1, с. 110 – 113].

Ми вивчили вправи з йоги-цигун, які можемо запропонувати викладачам використовувати їх на заняттях.

1. *Вправа: «Дихальна гармонія».* В цій вправі поєднується дихання з рухами. Треба рухатися спокійно, синхронізуючи вдихи та видихи з рухами тіла.

2. *Вправа: «Руки навколо Сфери».* В. п. – основна стійка, потім рухати руками уявляючи, що обгортаєте сферу перед собою. Ця вправа сприяє розслабленню рук і плечей.

3. *Вправа: «Лебединий спокій».* В. п. – стоячи на одній нозі, піднімаючи іншу вгору, а руки плавно рухаються, немов лебеді летять. Вона допомагає покращити баланс і концентрацію.

4. *Вправа: «Джерело енергії»* В. п. – основна стійка, руки над головою, як водопад, поступово опускати їх вниз, уявляючи, як набирається енергія з навколишнього простору.

5. *Вправа: «Глибока релаксація».* В. п. – сидячі або лежачі, треба фокусуватися на розслабленні всіх м'язів тіла та розуму. Вона допомагає зняти стрес і втому.

Нами розглянуті основні принципи йоги-цигун в контексті занять зі спеціальними медичними групами. Дихальні вправи нормалізують процеси обміну речовин в організмі. В першу чергу повинна бути велика роль дихальних вправ в боротьбі з кисневим голодуванням [3, с. 7].

➤ *Свідомість дихання:* центральним елементом є усвідомлене дихання. Студенти навчаються контролювати своє дихання, що допомагає знизити стрес і підвищити рівень енергії.

➤ *Рух та розслаблення:* поєднуються м'язові вправи з елементами розслаблення. Це дозволяє створити баланс між фізичними зусиллями та відпочинком.

➤ *Енергетичні центри:* акцентується увага на енергетичних центрах (чакрах) в тілі. Розуміння та балансування цих центрів сприяє гармонії та благополуччю.

➤ *Послідовність та терпимість:* студенти вчаться виконувати певні рухи послідовно та повільно, надаючи увагу своєму тілу.

➤ *Релаксація та медитація.* Заняття завершуються релаксаційними практиками та медитацією, що сприяє внутрішньому спокою та зниженню стресу.

➤ *Адаптація до потреб групи.* Дуже важливо адаптувати вправи до потреб і можливостей спеціальних медичних груп, викладач повинен враховувати індивідуальні потреби кожного студента.

На перших заняттях з групою рекомендується детально розглянути техніку виконання основних вправ:

1. *Дихальні вправи:* включають у себе усвідомлене дихання, глибоке дихання в різних позиціях, і дихання через ніздрі у поєднанні з рухами.

2. *Стойки та позиції.* Студенти виконують різні стойки та позиції, такі як «Вулкан», «Дерево», «Гірка», де розвивається м'язова сила і стійкість.

3. *Позиція «Вулкан» (Тадасана):* у цій позиції стопи стоять разом, хребет прямий, руки вздовж тіла. Ця позиція сприяє правильній осанці та зміцненню ніг.

4. *Позиція «Дерево» (Вркшасана)*: в цій позиції стопа однієї ноги розміщується на стегні іншої ноги, руки піднімаються над головою. Вона допомагає покращити рівновагу та міць ніг.

5. *Позиція «Гірка» (Тадасана)*: в цій позиції стопи розташовані паралельно, руки вздовж тіла. Гірка сприяє зміцненню ніг та стійкості.

6. *Позиція «Поза собаки зі спущеним головою» (Adho Mukha Svanasana)* або «Кобра» (Bhujangasana).

Кожна з перелічених вище позицій може бути частиною йога-цигун або йога-класу, які сприяють розвитку м'язової сили та стійкості, а також поліпшенню фізичного та психічного здоров'я.

- Поза собаки зі спущеною головою. В. п. – стійка на руках та ногах одночасно, підняти таз в гору, руки на підлозі, голова опущена між руками. Ця позиція розтягує спину, плечі і стегна.

- Поза «Кобра»: В. п. – лягти на живот, долоні рук на рівні плечей, лікті зігнуті і торкаються до тулуба. 1. – на вдиху повільно підняти голову, ковзаючи підборіддям по підлозі і витягуючи її вперед і гору; 2. – підняти плечі і продовжити вигин хребта, живот не видирається від підлоги; 3-4 виходимо із асана в зворотному порядку. тіла вгору, розтягуючи спину.

Ці позиції можуть бути ефективними для покращення гнучкості хребта та м'язів черевної ділянки, але важливо виконувати їх з обережністю і під керівництвом досвідченого інструктора або викладача [5, с. 101].

Нами виявлено, що йога-цигун, як інноваційний метод для занять зі спеціальними медичними групами в ЗВО, має кілька переваг для цих груп:

- Покращує фізичні якості: включає в себе різні фізичні вправи, які можуть покращити рухливість, координацію та м'язову силу. Це особливо корисно для студентів і персоналу з фізичними обмеженнями, оскільки допомагає підтримувати функціональність тіла.

- Знижує стрес: включає релаксаційні вправи та медитацію, що допомагають знижувати стрес і покращувати психічне благополуччя. Це особливо важливо для студентів, які можуть відчувати психологічний тиск в ЗВО.

- Покращує дихальні функції: усвідомлене дихання є ключовою частиною практики йога-цигун, що особливо корисно для студентів з респіраторними проблемами або іншими медичними станами, що впливають на легені.

- Сприяє гармонії між тілом та розумом. Ця гармонія допомагає студентам з психічними медичними обмеженнями покращити своє самопочуття і психологічну стійкість.

- Вправи можна адаптувати до потреб і можливостей спеціальних медичних груп, надаючи індивідуальну підтримку і структуровані заняття, що враховують унікальні обмеження студентів.

- Надає студентам інструменти для самостійної практики у різний час та в різних місцях. Це підвищує їхню спроможність до самозабезпечення в плані фізичного і психологічного здоров'я [4].

Аналіз літературних джерел та особисті спостереження підтверджують, що цей метод може бути впроваджений в контексті вищої освіти, якщо:

- запропонувати спеціальні курси з йоги-цигуну, призначені для викладачів та студентів з медичними обмеженнями. Ці курси можуть бути розроблені з урахуванням конкретних потреб цих груп.
- співпрацювати з кваліфікованими інструкторами з йоги-цигуну, які будуть працювати із викладачами та студентами індивідуально. Це дозволить створити персоналізовані програми для кожної особи.
- включити йогу-цигун в програми фізичної культури в ЗВО. Це сприятиме покращенню фізичного здоров'я всіх студентів, включаючи тих з медичними обмеженнями.
- ЗВО організують семінари та лекції про користь йоги-цигун для здоров'я та добробуту. Це допоможе поширити обізнаність про цей метод серед студентів і викладачів. Це може сприяти поширенню обізнаності про фізичні та психічні переваги цих практик серед студентів і викладачів вищих навчальних закладів [2, с. 48 – 56].

Це дозволить отримати наукові дані про користь цих практик. На підставі таких досліджень університет може оптимізувати програми та методику навчання, а також надати індивідуалізовану підтримку студентам.

Висновки. Таким чином, йога-цигун є потужним інструментом для поліпшення фізичного та психічного здоров'я студентів зі спеціальними медичними потребами в ЗВО. Адаптація занять йогою-цигун до конкретних медичних груп дозволяє підвищити безпеку та ефективність таких занять. Йога-цигун може бути інтегрованим в навчальну програму ЗВО з метою покращення фізичного та психічного здоров'я медичних груп.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Копчинська Ю., Коваленко Н. Система Цигун та йога-терапія як засіб фізичної реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. №1. С.110 – 113. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.110-113>.

2. Методичні рекомендації «Дихання в оздоровчій фізичній культурі» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання / Укладачі Б.І. Струк, Т.П. Сергєєва, О.В.Павлюк, Н.В.Павлова - Одеса: ОНАХТ, 2020. С. 48 – 56. <http://sport.ontu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90-%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2-%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D1%96%D0%B9-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%96.pdf>

3. Східні духовні практики як феномен життєвого світу особистості в полікультурному суспільстві : монографія / О. С. Зубарєв. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. – 300 с.

4. Цигун: стародавня даоська практика зцілення та гармонізації [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://esotera.space/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/%D1%86%D0%B8%D0%B3%D1%83%D0%BD/%D1%86%D0%B8%D0%B3%D1%83%D0%BD-%D0%B4%D0%B0%D0%BE%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B7%D1%86%D1%96%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/>

5. Шейман І. Л. Йога індійська та даоська. Біоенергетична система саморегуляції. / Ілья Львович Шейман., 2022. – 332 с.

Науковий керівник: старший викладач Л. С. Індиченко

А. Пукас

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ПОРЯТУНОК ВІД СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Анотація. У даній статті висвітлені поняття стресу та емоційного вигорання, їх визначення, вплив на здоров'я, продуктивність праці та самопочуття людини. Окрім цього, розглядаються основні трактування їх походження, дослідження та обґрунтування проблеми вітчизняними та іноземними вченими.

Також описуються розроблені нами та загальноприйняті методи боротьби з стресом та емоційним вигоранням, експериментально досліджується висунута нами теорія про ефективність фізичної активності як одного з найбільш дієвих та результативних на шляху подолання цих явищ.

Ключові слова: стрес, стресор, емоційне вигорання, фізична активність, методи боротьби зі стресом та емоційним вигоранням.

Summary. This article highlights the concepts of stress and emotional burnout, their definition, impact on health, work productivity and human well-being. In addition, the main interpretations of their origin, research and justification of the problem by domestic and foreign scientists are considered.

We also describe the generally accepted methods of combating stress and emotional burnout developed by us, and experimentally investigate the theory, put forward by us, about the effectiveness of physical activity as one of the most effective and effective ways to overcome these phenomena.

Key words: stress, stressor, emotional burnout, physical activity, methods of combating stress and emotional burnout.

Постановка проблеми. Ситуація, у якій опинилося сучасне українське суспільство, на жаль, залишає бажати кращого: тривала пандемія COVID-19, повномасштабне російське вторгнення. Через це вже понад 3 роки багато

мільйонів українців заради власної безпеки залишаються вдома – хтось продовжує навчатися за допомогою інформаційних технологій, хтось майже повністю перевів свою роботу у дистанційний режим. Проте ця ситуація створила досить тяжку емоційну атмосферу (уся родина перебуває одночасно під одним дахом, у когось батько або один з родичів чи знайомих служить у ЗСУ, хтось залишився без постійного робочого місця, хоча звик бути залученим до якоїсь справи). Таким чином, з кожним днем все більша кількість осіб відчуває наближення до відмітки «емоційне вигорання».

Мета статті: дослідити проблеми стресу та емоційного вигорання як з теоретичного, так і з практичного аспекту; визначити основні способи боротьби з ними; провести експериментальне дослідження з метою доведення або спростування висунутої нами теорії про ефективність фізичної активності на шляху боротьби зі стресом.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вивчення і дослідження проблеми стресу та емоційного вигорання зацікавило велику кількість вчених та стало основним напрямом досліджень у ХХ-му столітті. Першим вченим, хто ввів у науковий обіг поняття «стрес» був канадський вчений-ендокринолог угорського походження Ганс Сельє (1936 р.). Хоча до нього описом цих явищ займався американський вчений Уолтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі». Таких як Кеннон (тобто вчених які досліджували явище стресу, проте не використовували цей термін) були сотні, але їх імена увійшли в наукову історію [4, с. 9 – 11].

Неабияку кількість уваги у сучасних психологічних дослідженнях приділено синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Синдром емоційного вигорання – це стан, який можна описати як емоційне виснаження. Він характеризується постійним фізичним, розумовим та моральним почуттям втоми, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим стресовим самопочуттям та реакцією на будь-які зовнішні подразники [3]. Дуже часто синдром емоційного вигорання прослідковується у студентів. Адже нове оточення та місце проживання, період входження та адаптації в інше соціальне середовище, труднощі у навчанні, вплив комунікативної сфери слугують психологічними детермінантами у формуванні цього синдрому.

Виклад основного матеріалу. В останній час такі поняття як «стрес» та «емоційне вигорання» можна почути ледь не щодня. Використовуючи їх, людина, яка їх вживає, намагається підкреслити своє подавлене самопочуття, безвихідь та відсутність бажання рухатися далі.

Найбільш відомим вченим, ім'я якого пов'язують з дослідженням проблеми стресу є Ганс Сельє. Під стресом він розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку дію до нього, яка спрямована на вироблення адаптаційного комплексу чи пристосування організму до труднощів. Також він ввів поняття «стресор» («stressor») на позначення зовнішнього впливу, який викликає стрес [5]. Це може бути і зовнішній шум, і незадоволення власних потреб як сон та прийом їжі, і внутрішньо-особистісні конфлікти, які тривалий час особистість не може вирішити.

Проте він був не єдиним дослідником, який присвятив неабияку частину свого життя на розв'язання даної проблеми. Близьким за значенням є думка П. Д. Горизонтова, який розглядає стрес, як загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення його нормального функціонування.

На думку Річарда Лазаруса, – стрес є нічим іншим, як специфічними відносинами між людиною та навколишнім середовищем, яке обтяжує або ж навпаки – потребує перевищення її ресурсів для боротьби, а також перешкоджає добробуту людини [2].

Велика кількість наукових та медичних дискусій призвели до того, що у 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла узагальнене визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама реакція на подразники різного характеру) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Вивченням «синдрому емоційного вигорання» займалася велика кількість вітчизняних вчених, серед яких: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Є. Старченкова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Л. Малец, О. Марковець, В. Орел, В. Павленко, Л. Китаєв-Смик, М. Скугаревська, Д. Трунов, Т. Ронгінська, В. Богуш, Т. Форманюк та ін. Окрім них, слід зазначити й іноземних дослідників, які також зробили чималий внесок в дослідження цього питання: С. Майер, К. Маслач, Д. Спаньол, Р. Кепьюто, В. Шафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та багато інших.

Хоча явище емоційного вигорання досліджується більше 30-ти років, проте єдиного та конкретного його тлумачення дотепер не існує. С. Майер визначив його як «стан, у якому людина не має очікувань винагороди від виконуваної роботи, а навпаки – очікує покарання, що існує в результаті недоліку мотивації, контрольованих результатів або недостатньої компетенції» [1, с.5].

В. Бойко розглядає дане явище як механізм, який особистість створює для психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на впливи оточуючого середовища. Він вважає, що емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної поведінки, який найчастіше проявляється у професійній сфері [1, с. 6].

Важливим напрямом у науковій діяльності наразі є інформування пересічного населення та підвищення рівня освіченості у різних сферах життя. Саме тому важливо розуміти, що кожен з нас у даний момент часу має певний рівень стресу та емоційного вигорання, проте він не досяг тієї позначки, за якої рівень самопочуття значно погіршується. Досліджувані явища мають такі головні ознаки: почуття втоми, проблеми зі сном (безсоння є ключовою ознакою емоційного вигорання), апатія, роздратованість, втрата апетиту та потягу до улюблених справ (до повсякденних справ – ознака емоційного вигорання), погіршення концентрації та втрата уваги, прояви агресії.

Якщо людина помічає за собою ці прояви, то варто починати контролювати своє самопочуття, щоб не допустити переростання цих симптомів у депресію чи емоційне вигорання. Також загально рекомендованими є такі дії: частіше організовуйте перерви (це допоможе не лише перемкнути увагу, а й

підтримувати рівень концентрації та працездатності), приділіть час на догляд за собою (якщо раніше це було повсякденною задачею, то наразі складіть невеличкий список справ на день, у який обов'язково має бути включений цей пункт), за що похваліть себе, та на улюблені справи (навіть якщо немає насаги та сил займатися вишивкою чи садівництвом, виконайте справу, яку вважаєте простішою, наприклад – подивіться комедію).

Окрім вище перелічених методів повернення до звичного ритму, ми рекомендуємо проводити більше часу ззовні. Не варто відвідувати людне місце чи гучну вечірку, спробуйте посидіти на свіжому повітрі (наприклад, – у парку) чи прогулятися вулицями, звертаючи увагу на те, що відбувається у природі – чи вже з'явилися квіти на деревах, чи вже опало листя, якого кольору трава, чи співають пташки, наскільки яскраво світить сонце т.і. Ходьба на свіжому повітрі є не лише гарною альтернативою для проведення перерви, а й чудовим способом для підтримки фізичної форми, особливо для активних людей, які у цей емоційно тяжкий час покинули звичні заняття спортом. Альтернативою для тих, хто ще не готовий вийти з приміщення є такий вид вправи: сядьте на стілець, крісло чи диван, або ж залишаючись у ліжку, займіть сидяче положення, руки покладіть на стегна, розслабте кінцівки, закрийте очі. У такому положенні повільно зробіть вдих, затримайте дихання на кілька секунд (достатньо порахувати до трьох) та зробіть повільний видих. Виконайте 2-3 повтори. Після цього повторюйте ці дії, але додаючи напруження м'язів (спочатку шиї, потім пресу, рук, стисніть долоні у кулаки, стегна, ікри, ступні). Це допоможе відчувати кордони свого тіла. Прислухаючись до свого самопочуття під час виконання цієї вправи, можна відчувати біль (якщо він є наявним) у якійсь частині, свої базові потреби такі як апетит чи спрага. У випадку, якщо відчувається покращення симптомів, можна переходити до більшого фізичного навантаження – виконання комплексу ранково-гігієнічної гімнастики (повороти та оберти голови, повороти тулуба та його нахили, вправи на потягування (м'язів рук, спини), згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін (можливе виконання не з підлоги, а з упору на крісло чи диван), присідання, невеличкі стрибки, піднімання колін). Під час виконання комплексу загально розвиваючих вправ важливим є не якість виконання, а сам процес.

Проведення та організація дослідження. Для того, щоб довести або спростувати ефективність вищезазначених методів боротьби з досліджуваними явищами, нами були обрані 12 студентів жіночої та чоловічої статі віком від 18 до 22 років. Для визначення їх рівня емоційного вигорання та стресу, були використані методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (тест-опитувальник з 83 питань на визначення 12 основних симптомів, які були об'єднані розробником у 3 сфери, серед яких – «напруга», «резистенція», «виснаження») та тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих (передбачає самооцінку досліджуваним наявності інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу; кожна з перелічених груп містить 12 ознак). За результатами проведення опитування за цими методиками, було встановлено, що лише четверо з досліджуваних мають середній чи низький рівень стресу та

емоційного вигорання, решта – 8 осіб – високий чи занадто високий. При цьому, занадто високий рівень є характерним для жінок (62,5%), ніж для чоловіків.

Вісім осіб, які мають високий чи занадто високий рівень стресу та емоційного вигорання, було поділено на 2 групи. Першій групі (4-ьом особам) було запропоновано загальноприйнятні методи боротьби (розробка плану на день, приділення часу та увагу на догляд за собою та улюбленим справам). Друга група використовувала розроблені нами методи з використанням фізичної активності (дихальні вправи, ходьба на місці та свіжому повітрі, виконання невеличкого комплексу РГГ). Усі ці дії виконувалися досліджуваними протягом тижня. Після закінчення цього терміну, їм було запропоновано ще раз пройти методики визначення рівня стресу та емоційного вигорання та поділитися власними враженнями їх виконання. У першій групі лише одна особа досягла середнього рівню цих показників, у інших – майже нічого не змінилося. У другій групі 3 особи з 4-ьох показали середній чи низький рівень досліджуваних явищ. Внаслідок проведеного невеличкого усного опитування було встановлено, що їх емоційний рівень значно покращився, як і самопочуття.

Висновки. Стрес та емоційне вигорання – це визначна ознака сучасного суспільства. Кожен з нас має власний рівень стресостійкості, який у переломний момент життя може досягти критичної позначки та спричинити емоційне вигорання. Тому важливим є спостереження за своїм самопочуттям та вживання попереджувальних заходів. Внаслідок проведення невеличкого дослідження було доведено висунуту нами теорію про ефективність виконання фізичних вправ у боротьбі зі стресом та емоційним вигоранням (трьох з чотирьох досліджуваних змогли зменшити свій рівень досліджуваних явищ та покращити своє самопочуття).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ковалькова Т. А. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців: наукова стаття, бібліотека університету «КРОК», 2016. – 13 с.
2. Майорош А. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» / Анастасія Майорош. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. – 61 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. – 128 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Що таке емоційне вигорання і як з ним боротися? 2019 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nv.ua/ukr/spec/shcho-takeemociyne-vigorannya-i-yak-z-nim-borotisya-50013026.html>
6. Hans Selye. The Stress of Life: edition: 2, illustrated, revised, with notes - McGraw-Hill Education, 1984. – 544 p.

Науковий керівник: старший викладач Л.С. Індиченко

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

КОРИСТЬ ТА ШКОДА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Анотація. У нашому стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. У цій статті розглянемо наслідки професійного спорту, причини травм і захворювань та їх профілактику.

Ключові слова: професійний спорт, травматизм, профілактика, функція.

Summary. In our stereotype of thinking, it is laid down that when a person does sports, he should be healthy, have a well-developed physical structure of the body. Unfortunately, this is not always the case. In this article, we will consider the consequences of professional sports, the causes of injuries and diseases and their prevention.

Key words: professional sport, injury, prevention, function.

Спорт взагалі, і професійний спорт зокрема, є потужним соціальним явищем, що тісно пов'язане з різними галузями діяльності. Тому функції професійного спорту характеризуються великою різноманітністю та багатоплановістю. Виходячи з цього доцільно розрізняти загальні та специфічні функції професійного спорту.

До загальних функцій відносяться такі, що лише частково притаманні професійному спорту і більш ґрунтовно реалізуються іншими галузями людської діяльності. Це такі функції – оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна тощо.

Оздоровча функція полягає у зміцненні здоров'я і підвищенні опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності. Проте надмірні навантаження можуть призвести до цілком протилежного ефекту – втрати здоров'я. Тому звичайно ця функція реалізується лише за умов адекватності тренувальних та змагальних впливів біологічним можливостям організму конкретного спортсмена.

Виховна функція полягає у формуванні в людини морально-етичних цінностей демократичного суспільства. Серед великого розмаїття ціннісних характеристик сучасного суспільства (особливо в США) соціологи надають перевагу таким: індивідуальні досягнення в результаті наполегливої праці; Прагнення до перемоги за умов конкуренції; прагнення до вищого соціального статусу і матеріального забезпечення при тотожності можливостей і дотриманні правил.

Освітня функція полягає у набутті, передачі і розширенні нових знань, умінь, навичок. Спортивній діяльності, що спрямована на досягнення високих

результатів, внутрішньо притаманний творчий, пошуковий, евристичний характер.

Видовищна функція полягає у задоволенні потреб суспільства у розвагах. Спорт із давніх давен є надзвичайно популярним як видовище. Сучасні технічні засоби масових комунікацій, особливо телебачення, сприяли тому, що аудиторія спортивних видовищ постійно розширювалася.

Рекламна функція полягає в популяризації різноманітних товарів, моди, послуг, способу життя тощо.

Комунікативна функція полягає у зближенні та об'єднанні людей. Безпосередньо в процесі спортивної діяльності та у зв'язку з нею люди вступають у різноманітні відносини: суперництва і співдружності. Сукупність цих взаємовідносин є визначальною основою формуючого впливу спорту на особистість [5].

Щороку фахівці складають статистику найпоширеніших, часто одержуваних травм і найбільш травмонебезпечних видів спорту. Лідерами цього рейтингу є: футбол, хокей, регбі, боротьба. Якщо ж говорити про травми, які отримують спортсмени найчастіше, тут перше місце займає розтягнення зв'язок, забиття – ці травми ви можете отримати, займаючись будь-якою дисципліною, починаючи від тенісу і закінчуючи гольфом. У футболістів найпоширенішими травмами є переломи і пошкодження нижніх кінцівок, ці види травм також часто зустрічаються у сноубордистів, гімнастів і хокеїстів. Також в хокеї, боротьбі, мотоспорті, фігурному катанні високу позицію займають черепно-мозкові травми [2].

Травматизм у багатьох видах спорту обумовлений недоліками в правилах і умовах проведення змагань, хоча їх вдосконалення може значно його знизити. Прикладом може служити введення захисних шоломів у боксі. Позитивно позначилася на профілактиці травматизму у футболі вільна заміна гравців. Це сталося і у водному поло. Заборона грати високо піднятою ключкою в хокеї з шайбою сприяла до зниження кількості травм очей і голови у спортсменів, що спеціалізуються в цьому виді спорту.

Удосконалення якості трас і спортивного інвентарю в гірськолижному, санному спорті та бобслеї підвищило безпеку спортсменів. Це стосується і стрибків на лижах з трампліна. Однак, в окремих видах спорту до підвищення травматизму призвели нові спортивні споруди. Так, тренувальна та змагальна діяльність на штучних покриттях пов'язана зі значно більшою ймовірністю травм в порівнянні з природнім. Наприклад, травми отримують 26% футболістів, що тренуються і змагаються на природних покриттях. Застосування штучних покриттів підвищує ймовірність травм до 28-31%. Аналогічна ситуація в хокеї на траві: 22-26% травм – на природних покриттях і 28-33% - на штучних.

Особливу небезпеку відносно підвищення спортивного травматизму представляють стимулюючі препарати. Стимулятори нервової системи - похідні фенаміну (аналог гормонів адреналіну та норадреналіну), що призводять до поліпшення спортивних результатів за рахунок усунення охоронного гальмування, можуть призвести до важких наслідків у здоров'ї спортсменів.

Добре відомо, що застосування похідних фенаміну призвело до ряду смертельних випадків, особливо у велосипедному спорті.

Існує тісний зв'язок між станом стресу, в якому може виявитися спортсмен, і ризиком спортивної травми. Страх, неспокій, тривога, супроводжуючі стрес, призводять до таких фізіологічних проявів, як збільшення загальної нервово-м'язової напруги, зниження координаційних здібностей, порушення техніки, збільшення стомлюваності, зниження уваги, підвищене збудження та ін. Цілком природно, що всі ці реакції підвищують вірогідність спортивних травм [1].

Приймаючи до уваги вищевикладене, заходи з профілактики спортивних травм умовно можна поділити на групи:

Профілактичні заходи пов'язані з підготовкою спортсмена та організацією тренувального процесу. Тренер повинен правильно й раціонально будувати кожне тренування і підготовчий процес загалом. Обов'язковим є проведення розминки перед початком тренування. При чому до травмування може призвести як надміру інтенсивна, так і недостатня розминка.

Завдання повинні ускладнюватися поступово. Рівень фізичної, технічної, загальної, спеціальної та вольової підготовки має відповідати складності поставлених задач. Особливо часто травмування через невідповідний рівень підготовки трапляється у складнокоординаційних – 35,7%, технічних – 35,3%, ігрових – 34,3% видах спорту.

Менш важливе, але істотне значення має психологічна підготовка спортсмена. Надмірне психологічне перенапруження згубно впливає на координацію і зосередженість при виконанні вправ. Найбільш ефективними для профілактики травматизму є розвиток пропріоцепції, рівноваги та сили спортсмена. Важливим є дотримання режиму дня та правильне харчування спортсмена. Необхідно здійснювати постійний медичний контроль за станом здоров'я спортсмена. Проходити періодичний медичний огляд. Слідкувати за повним відновленням після травм та хвороб 7,8% спортивних травм трапляються через порушення правил лікарського контролю.

Профілактика спортивних травм через зміну правил та спортивної політики. На цю групу факторів пересічним спортсменам і тренерам вплинути складно, однак згадати про неї варто. Правила є основним регулятором спортивної діяльності, і чимало правил були спеціально розроблені та змінені для зменшення ризику отримання травм. Іноді корективи в правилах можуть істотно зменшити травматизм, наприклад в хокеї обмеження використання силового прийому в групах 11 і 12 років дозволило зменшити кількість травм на 50%.

Необхідно контролювати стан спортивного обладнання (якість кріплень інвентарю, покриття залу тощо). Екіпіровка та одяг мають відповідати виду спорту, бути належного розміру та якості [4].

В той же час професійний спорт має і низку суттєвих позитивних рис, це пошук нових засобів і методів тренування; удосконалення системи відбору обдарованих спортсменів; задоволення потреб у розвагах (особистих та глядацьких); формування, збереження та актуалізація суспільних цінностей;

відтворення змагальних відносин, що характерні для сучасного суспільства; популяризація спорту; залучення членів суспільства до занять спортом тощо. Видатні спортсмени-професіонали надзвичайно популярні серед широких верств населення. Професійний спорт може залучити до фізичної активності великі маси молоді. Адже саме спорт формує у молодих юнаків, дівчат та підлітків позитивне ставлення до занять фізичною культурою, і наочність прикладу участі в спорті вищих досягнень їх однолітків [5, 3].

Під час загального планування найвищих результатів фахівці радять враховувати загально-прийняті параметри, при цьому варто враховувати стать спортсменів. Особливо важливим це є на початковому етапі тренування, тому юних спортсменів необхідно орієнтувати на цілеспрямоване етапне спортивне вдосконалення (Шинкарук та ін., 2013, с. 22). Також варто пам'ятати про природні особливості фізіологічного росту та розвитку організму. Під час планування процесу підготовки необхідно враховувати пубертатний період, який супроводжується диспропорцією в розвитку органів і систем організму, перебудовою гормональної системи організму. Адже перебудова гормональної системи призводить до погіршення системи адаптації людини, зменшує працездатність, уповільнює відновлення після тренувальних занять [6].

Висновки. Професійний спорт явище суперечне і неоднозначне. Йому притаманні як позитивні, так і негативні риси. Тому кожен має розрізняти сам для себе категорії – аматорського та професійного спорту. Адже це два різні напрямки один з яких має за мету здоров'я, а інший рекорди та перемогу. До будь-якого виду спорту необхідно ставитися усвідомлено. Треба пам'ятати, безпечний спорт – це коли є бажання ним займатися, отримувати задоволення від занять і тренувань, розуміти, навіщо ви займаєтеся спортом. А головне – займатися з розумом і звичайно постаратися обходитися без травм і перевантажень. Тоді спорт дійсно принесе вам здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Травматизм у спорті. [Електронний ресурс]. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3741/1/%25D0%25A2%25D0%25B5%25D0%25BC%25D0%25B0%2520%2520%25D0%25A2%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25BC%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25BC%2520%25D1%2583%2520%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D1%2596.pdf&ved=2ahUKEwj6s_z82pWCAxVKgf0HNZPHBF8QFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw15Yvn-pG_Vouxh3lqawWuJ
2. Спортивні Травми: Види, Наслідки, Лікування: [Електронний ресурс]. <https://artrohelp.com.ua/articles/sportivni-travmi-vidi-naslidki-likuvannya>
3. Патології у професійному спорті. [Електронний ресурс]. <https://oppb.com.ua/articles/patologiyi-u-profesiynomu-sporti>
4. Профілактика спортивних травм. [Електронний ресурс]. <https://rujencev.team/2020/05/28/profilaktyka-sportyvnykh-travm/>

5. Сутність професійного спорту як соціального явища. [Електронний ресурс]. <https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24701>

6. Полулященко Т. Л., Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/911>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Г. З. Рустамова

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРИНЦИПИ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація: Стаття присвячена оцінюванню значення академічної доброчесності як запоруки забезпечення якості освіти. В роботі визначені основні види порушень академічної доброчесності, до яких віднесено: плагіат, списування, фабрикування, корупція та необ'єктивне оцінювання. Визначені основні відповідальні сторони, що повинні забезпечувати академічну доброчесність, до яких віднесено викладачів, апарат управління закладу вищої освіти та студентів. В статті розглянуто заходи відповідальності за порушення академічної доброчесності. Також відображені напрями щодо покращення академічної доброчесності на рівні викладача, техніко-технологічного оснащення та студента.

Ключові слова: академічна доброчесність, плагіат, якість освіти, списування.

Summary: The article is devoted to the assessment of the importance of academic integrity as a guarantee of ensuring the quality of education. The work identifies the main types of violations of academic integrity, which include: plagiarism, plagiarism, fabrication, corruption, and biased evaluation. The main responsible parties who must ensure academic integrity are defined, which include teachers, the management apparatus of a higher education institution, and students. The article discusses measures of responsibility for violation of academic integrity. Directions for improving academic integrity at the teacher, technical and technological equipment, and student level are also reflected.

Key words: academic integrity, plagiarism, quality of education, writing off.

Мета статті – розробити практичний інструментарій удосконалення забезпечення академічної доброчесності у закладах вищої освіти з метою підвищення якості навчання.

Актуальність дослідження обумовлена низьким рівнем якості освіти та високим рівнем академічної недоброчесності закладів вищої освіти України у порівнянні з іншими країнами.

Постановка проблеми. Освітній процес є виключно складним та багатofакторним із усіх існуючих. У розвитку та вдосконаленні освітніх систем повинні враховуватися численні та різноманітні за важливістю та впливом на якість освіти фактори та їх вплив на кінцевий результат. До таких факторів відноситься створення атмосфери педагогічного співробітництва, високої вимогливості, відкритості, справедливості та творчості. Найважливіший з них – академічна доброчесність, яка є запорукою забезпечення якості освіти. Вдосконалення правових механізмів реалізації конституційного права громадян на рівний доступ до якісної освіти, створення умов для її отримання – одне з основних завдань Закону України «Про Вищу Освіту». З метою його вирішення в останні роки все частіше освітня спільнота звертається саме до академічної доброчесності. В цивілізованому світі її фундаментальним цінностям відводиться велика роль. Впровадження її принципів в українських закладах вищої освіти є питанням підняття їх репутації, підвищення рейтингу, визнання дипломів на міжнародному рівні, підвищення конкурентоспроможності випускників.

Відповідно до Закону України «Про Освіту», академічна доброчесність являє собою сукупність етичних принципів та правил для учасників освітнього процесу під час навчання, викладання та ведення наукової діяльності з метою забезпечення довіри до отриманих від цього результатів [1]. Навчаючись, викладаючи чи проводячи дослідження, студенти, викладачі та науковці притримуються такого принципу як чесність, то ж в результаті, плагіат, списування чи використання чужих робіт є неприйнятним.

Однак в нашій країні є частими випадки, пов'язані з академічним шахрайством. Це було встановлено в результаті міжнародного дослідження, в межах якого опитувались респонденти з багатьох куточків світу. За даними дослідження, в Україні найчастіше фіксуються випадки академічного шахрайства. В Албанії, Казахстані та США такі проступки є рідкістю [2]. Саме тому питання академічної доброчесності є дуже актуальною не тільки проблемою наукового значення, однак і практичного, оскільки вона потребує теоретико-методологічних підходів вирішення.

Виклад основного матеріалу. Академічній доброчесності присвячена стаття 42 Закону України «Про Освіту». В ньому не тільки дається визначення цьому поняттю, а й перераховуються види порушень академічної доброчесності. Серед основних необхідно назвати: 1) плагіат: присвоєння чи відтворення ідеї, слів чи тверджень іншої людини без оформлення посилання; 2) списування: будь-яка спроба використання зовнішньої допомоги без відповідного на те дозволу, чи визнання використання цієї допомоги; 3) фабрикація: фальсифікація даних, посилань чи будь-якої іншої інформації, пов'язаної з академічним процесом; Також порушенням академічної доброчесності вважається хабарництво та недобросовісне оцінювання [1].

Повний перелік діянь, що містять ознаки порушення академічної доброчесності, представлений в Законі.

Незважаючи на достатньо велику кількість досліджень у даній галузі, готових інструментів вирішення проблеми в Україні не створено по сьогоднішній день, що підтверджує актуальність цього дослідження.

На думку Т. Фінікова, в основі класичного визначення академічної доброчесності лежить чеснота, довіра, справедливість, повага та відповідальність. Пізніше його було доповнено ще однією фундаментальною чеснотою, такою як мужність [3].

Поняття «академічна доброчесність» складається з двох слів – «академічний» та «доброчесність». У словнику слово «академічний» означає навчальний, теоретичний, абстрактний [5]. В свою чергу «доброчесність» (доброчесний) – це той, хто живе чесно, дотримуючись моральних принципів [6].

Нормативне визначення та етимологічне значення поняття «академічна доброчесність» дає можливість сформулювати ознаки, які йому притаманні. До них необхідно віднести: 1) комплексний характер, коли поєднуються моральні та правові засади; 2) спеціальний суб'єкт, а саме – учасники освітнього процесу: студенти, педагогічні та наукові працівники, а також інші особи, передбачені законом; 3) чітка сфера застосування (навчання, викладання, наукова діяльність); 4) мета, яка полягає в забезпеченні довіри до результатів навчання та наукової діяльності.

Існують основні види порушень академічної доброчесності, на боротьбу з якими будуть спрямовуватися запропоновані заходи удосконалення:

- академічний плагіат;
- обман, підробка - надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої, наукової, творчої діяльності чи організації освітнього процесу;
- приписування результатів колективної діяльності одній або окремим особам;
- фабрикація - вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;
- фальсифікація - свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
- самоплагіат;
- хабарництво;
- необ'єктивне оцінювання - свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти;
- списування - виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
- надання недостовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації [4].

Серед основних причин плагіату можна виділити те, що студенти приходять до закладу вищої освіти лише за дипломом. В них немає сенсу вникати в суть проблеми, що викладається в роботі, оскільки це не знадобиться у майбутньому. Для таких студентів простіше завантажити з інтернету готову

роботу та здати викладачеві, ніж писати її самостійно. Разом з цим, значна частина студентів готова виконувати завдання самостійно, але вони не роблять цього, тому що заздалегідь знають, що робота, завантажена з інтернету та робота, яку вони виконують самостійно (витративши на це багато сил та часу, досліджуючи книги та аналізуючи різні джерела), буде оцінена викладачем однаково. Логіка студента підказує шлях економії сил і часу. Також студенти вважають однією з причин поширення плагіату – формальний підхід деяких викладачів до перевірки письмових робіт.

Основне завдання об'єктивного оцінювання студентів – виключити суб'єктивний характер та наблизити його до максимально допустимого рівня формалізації. Однак варто розуміти, що повна формалізація доцільна у застосуванні далеко не до всіх програм навчання.

Об'єктивність оцінювання студентів, як одна із важливих умов забезпечення академічної доброчесності, може бути досягнута лише внаслідок реалізації комплексу заходів, таких як: 1) створення відповідної регламентуючої бази у ЗВО та їх навчальних підрозділах; 2) детальний перелік та опис критеріїв, обов'язкових до застосування для оцінювання всіх видів навчальної діяльності; 3) формування системи забезпечення «прозорості» та справедливості оцінювання, доступності студентам описів критеріїв оцінювання; 4) застосування складних інтегрованих оцінок, що є безумовним бар'єром для суб'єктивності при виставленні підсумкової оцінки предмету виключно на підставі моментального рішення викладача; 5) автоматизація процесів розрахунку складних комплексних інтегрованих підсумкових оцінок.

Академічна недоброчесність на сьогодні є серйозною загрозою забезпечення якості освіти. За даними Міністерства освіти, що регулярно здійснює перевірку якості надання послуг вищої освіти населення проблема хабарництва стоїть дуже гостро. За даними опитування корупція серед викладачів займає третє місце у найбільш гострих проблемах вищої освіти України [7].

Заходи щодо попередження академічного плагіату:

1) на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) освітніх рівнях вищої освіти:

- включення до освітніх програм підготовки бакалаврів і магістрів тематичних лекцій з академічної доброчесності та академічного письма;

- виконання (навчальних завдань, (проведення поточного та підсумкового контролю результатів навчання, з використанням, переважно, самостійних (індивідуальних) форм роботи, зокрема за допомогою системи Moodle та засобів Microsoft Office 365;

- поступова переорієнтація на виконання курсових і дипломних робіт у вигляді проєктів, що унеможлиблює компіляцію та плагіату.

- посилений контроль завідувачів кафедр, наукових керівників курсових, бакалаврських і магістерських робіт; членів екзаменаційних комісій щодо правильного оформлення посилань на джерела інформації у разі запозичень ідей, тверджень, відомостей тощо;

- перевірка (вибіркова чи суцільна) бакалаврських і магістерських робіт на предмет академічного плагіату;

- створення електронного депозитарію магістерських робіт;

2) на третьому освітньо-науковому рівні вищої освіти (аспірантура):

- включення до навчальних планів дисциплін з підготовки докторів філософії, які забезпечують оволодіння загальнонауковими (філософськими) компетентностями та набуття універсальних навичок дослідника, модулів з академічної доброчесності, академічного письма, етичного кодексу вченого;

- високу вимогливість і принциповість наукових керівників наукових консультантів щодо неприпустимості академічного плагіату в дисертаційних дослідженнях докторів філософії докторів наук;

- експертну оцінку та (або) технічну перевірку (за допомогою спеціалізованих програмних засобів) щодо ознак академічного плагіату в дисертаційних дослідженнях, підготовлених до захисту;

3) у роботі редакційних колегій наукових видань, щодо яких університет є засновником:

- посилення вимогливості до процесу рецензування статей, що надходять до редколегій, у частині експертної оцінки (із залученням зовнішніх експертів, запровадження процедур “сліпого” рецензування) та програмної перевірки поданих матеріалів на предмет академічного плагіату;

- особисту відповідальність головного та відповідального редакторів редакційної колегії щодо недопущення академічного плагіату в наукових виданнях [4].

Висновки. Отже, в результаті проведеного дослідження для боротьби з академічною не доброчесністю, автори пропонують для вирішення цієї проблеми: 1) створити єдину цифрову базу навчальних матеріалів із відкритим доступом через Інтернет, в яку необхідно автоматизовано додати усіх студентів, які потім матимуть можливість перевіряти власні роботи й ця ж база повинна містити єдиний реєстр наукових праць студентів, науковців та педагогічного персоналу, з якого можна отримати інформацію про наукову діяльність кожної людини, що має вищу освіту; 2) розробити програму перевірки на плагіат, що враховує мультимовну перевірку наукових матеріалів, тобто при додаванні академічного документа, текст перекладатиметься різними мовами, і всі мовні версії перевірятимуться на плагіат. Таким чином, запропоновані заходи дозволять покращити якість вищої освіти та її цінність у суспільстві.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. №38-39. Ст. 380.

2. Сацук В. Академічна доброчесність: міфічна концепція чи дієвий інструмент забезпечення якості вищої освіти? 2017. URL: <http://education-ua.org/ua/articles/930-akademichna-dobrochesnist-mifichna-kontseptsiya-chi-dievij-instrument-zabezpechennya-yakostivishchoji-osviti>

3. Академічна чесність як основа сталого розвитку університету. Міжнарод. Благод. Фонд «Міжнарод. фонд. дослідж. освіт. Політики»; за аг. ред. Т.В. Фінікова, А.Є. Артюхова. Київ: Таксон. 2016. 234 с.

4. Кодекс академічної доброчесності ДНУ. Дніпро. 2020. Ст. 4-7. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/dnu/polozhennya/Polozhennya_Akadem_dobrochesnist'-2020.pdf

5. Словник української мови в 11 тт./АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І.К. Білодіда. Київ: Наукова думка. 1970-1980. Т. 1, 1970. 799 с.

6. Словник української мови в 11 тт./АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І.К. Білодіда. Київ: Наукова думка. 1970-1980. Т. 2, 1971. 550 с.

7. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021 рік. Міністерство освіти і науки України. Київ. 2020. URL: http://www.reform.org.ua/proj_edu_strategy_2021-2031.pdf

Науковий керівник: асистент І. М. Могильний

Д. С. Саєнко

*студент факультету прикладної математики
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ДОСЛІДЖЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ

Анотація. У статті проаналізовано важливість фізичного виховання та його впливу на академічну успішність. Був проведений аналіз науково-методичної літератури сучасних зарубіжних та українських науковців.

Ключові слова: здоров'я мозку, фізична активність, академічна успішність, чуйність, психологія.

Summary. The article analyzes the importance of physical education and its impact on academic success. An analysis of the scientific and methodological literature of modern foreign and Ukrainian scientists was carried out.

Key words: brain health, physical activity, academic success, sensitivity, psychology.

Здоров'я мозку має важливе значення протягом усього життя людини, оскільки мозок відіграє вирішальну роль як у розумових процесах, так і в фізичних діях. У дорослих здоров'я мозку оцінюється з точки зору відсутності захворювань, оптимальної структури та функції, що відображає якість життя людини та її повсякденне функціонування. У дітей здоров'я мозку оцінюється на основі успішного розвитку уваги, поведінки під час виконання завдань, пам'яті та успішності в навчальному середовищі.

Фізична активність життєво важливі для розвитку мозку в дитинстві. Діти швидше й точніше відповідають на когнітивні завдання після занять фізичною активністю. Було показано, що помірною фізичною активністю покращує нервові та поведінкові аспекти, пов'язані з концентрацією уваги на конкретних когнітивних

завданнях. У деяких експериментах діти, які 30 хвилин займалися аеробною фізичною активністю, показали кращі результати, ніж ті, хто стільки ж часу проводив перед телевізором [1, с. 157].

На здатність дитини до навчання істотно впливає її здоров'я. Загально визнано, що здорові діти, як правило, успішніше навчаються. Різні фактори впливають на успішність дитини в навчанні, включаючи її соціально-економічний статус, участь батьків і демографічні характеристики. Дослідження неодноразово показували, що фізична активність забезпечує численні переваги для здоров'я, наприклад покращення серцево-судинної та м'язової форми, здоров'я кісток, психосоціальне благополуччя, а також когнітивне здоров'я та здоров'я мозку [2, с. 52].

Фізична активність, яку часто використовують як перерву в академічному навчанні, веде до покращення уваги, покращує поведінку під час виконання завдань і покращує академічну успішність. Вчителі можуть включити перерви на фізичну активність у свою навчальну програму, щоб допомогти переналаштувати увагу учнів під час уроків. Програми позашкільної фізичної активності довели ефективність у збільшенні серцево-судинної витривалості, і це покращення аеробної підготовки було пов'язано з кращою академічною успішністю та розподілом нервових ресурсів під час завдань робочої пам'яті [1, с. 98]

Науковець Joseph (2011) наголошує на тому факті, що потенціал фізичної активності, який засвоюється в дитинстві, якщо його перенести в доросле життя, що позитивно впливає на здоров'я в поєднанні з віковим зниженням фізичної активності від дитинства до підліткового віку, створює критичну потребу для розуміння провісників і антецедентів. Дитину або групу дітей можна точно визначити як ціль для втручання. Zeng & Raymond (2011) досліджували ставлення старшокласників до фізичного виховання та їхні переваги щодо спортивної діяльності. Дослідники висловили думку, що виявлення та розуміння корелятивів участі дітей у фізичному вихованні мають вирішальне значення для сприяння поточній участі дітей у фізичній активності протягом усього життя. Серед інших факторів ставлення дітей вважається ключовим елементом, що впливає на участь у фізичній активності. Повідомляється, що діти, які мають більш позитивне ставлення до фізичної активності, частіше беруть участь у фізичній активності поза школою та демонструють більшу кількість фізичної активності, ніж діти з менш позитивним ставленням. Виховання у дітей позитивного ставлення до фізичної активності сприяло б заохочуванню дітей до фізичної активності на даний момент і протягом усього життя.

Broman (2005) посилається на дослідження, які вказують на те, що студенти коледжу відчувають характерні стресори, і цей стрес пов'язаний із зловживанням психоактивними речовинами, зниженням самооцінки, академічними проблемами, депресією та багатьма іншими захворюваннями. Крім того, під час навчання в коледжі відбувається перехід від батьківського нагляду до більш незалежного способу життя. Студенти завжди знаходять проблеми з розподілом часу, робочими питаннями, а також навчаються

справлятися з різноманітними змінами соціальних ролей, коли розвиваються нові дружні стосунки. Для багатьох виникають нові виклики, коли вони мають першу можливість розробити власний режим дня та сну. Крім того, відбуваються нові фінансові зміни, а також тиск для успіху в навчанні. Ці унікальні стресори пов'язані з тривогою та можуть мати негативний вплив на здатність учнів до навчання.

Carlson (1995) провів дослідження перехресного зрізу студентів і їхнє ставлення до фізичного виховання тепер є публічним. Дослідження показало, що більшість студентів ставляться до фізичної культури не так, як до багатьох предметів, таких як математика чи географія. Проте дослідження підлітків з негативним ставленням до занять фізичною культурою дуже обмежені.

Ряд дослідників, Carlson (1995), Portman (1995) і Smith (1995) зосередилися на особливих групах студентів, таких як студенти з низькими здібностями або соціально ізольовані чи відчужені. Проте поглибленого вивчення компетентних студентів та їх ставлення до фізичного виховання мало. Вчителі, як правило, визнають талановитих учнів і намагаються заохочувати та стимулювати цих учнів повністю розкрити свій потенціал. Більшість викладачів припускають, що компетентні студенти люблять і люблять фізичне виховання. Проте Бейн (1980) виявив, що студенти повинні бути позитивно соціалізовані до фізичного виховання, щоб мати позитивне ставлення до нього.

Onifade (1985) стверджує, що, враховуючи численні переваги інтенсивної фізичної активності та пов'язане з цим поліпшення загального здоров'я людей, вкрай важливо забезпечити раннє втручання з боку влади. Фітнес-програми необхідно розробляти з урахуванням потреб окремих учасників. Загальна фізична активність, рекомендована для підвищення фізичної форми, становить 30 хвилин фізичної активності середньої інтенсивності щодня. Фізіологічні переваги фізичної активності та фітнес-вправ дуже важливі, оскільки вони збільшують енергію, силу, витривалість, кісткову масу та здатність займатися спортом.

Pathan & Iqbal (2010) досліджували зв'язок між спортивною діяльністю, академічними досягненнями та динамікою особистості старшокласників у Сінді. Дослідження аналізує взаємозв'язок між навчальними показниками людини та її доглядом у суспільстві за допомогою спортивних занять, особливо на початкових рівнях шкільної освіти. Були зроблені деякі обґрунтовані висновки, які вказують на те, що заняття спортом у молодшому шкільному віці мають значний вплив на риси особистості в подальшому професійному житті людини. У кількох країнах були проведені детальні дослідження, щоб оцінити взаємозв'язок між ставленням до фізичної активності та досягненнями в навчанні на різних рівнях. Відомо, що регулярна фізична активність позитивно впливає на здоров'я та може допомогти мінімізувати шкідливі наслідки багатьох хвороб. Ці позитивні ефекти також показали покращення в інших сферах. Нещодавні дослідження з участю дітей показали, що фізична активність може покращити когнітивне функціонування, зокрема навчальний або навчальний процес.

Протягом останніх кількох десятиліть дослідження показали, що фізична активність може покращити успішність. Незважаючи на те, що більшість цих досліджень вивчали дітей і молодь, деякі дослідження вивчали взаємозв'язок між фізичною активністю та академічною успішністю дітей. Ці ефекти, незалежно від того, чи виникають вони внаслідок фізіологічних чи психологічних змін, дають однакові результати: покращення академічної успішності. Численні дослідження вивчали фізичну активність, стрес та їхній зв'язок із успішністю дітей. Фізична активність може бути економічно ефективним способом полегшення стресу та підвищення успішності. Якщо студенти зможуть відчувати позитивні переваги фізичної активності, як фізіологічні, так і психологічні, їхній академічний досвід може бути покращений.

- Фізична активність позитивно впливає на когнітивні навички, такі як концентрація та увага, а також покращує ставлення та поведінку в класі, що є важливими компонентами покращення академічної успішності.

- Дослідження, проведене в Університеті Іллінойсу, показало, що діти з фізичною підготовкою, швидше за все, будуть кращими в школі та отримають вищі оцінки. Дітям, які брали участь у дослідженні, зробили електроенцефалограми (ЕЕГ), щоб виміряти мозкові хвилі та швидкість реакції мозку на певні подразники. Дослідники виявили, що синапси мозку фізично підготовлених дітей спрацьовують швидше та сильніше, і в результаті ці діти мають кращі мовні навички.

- Фізично підготовлені діти не тільки краще читали, але й краще читали уривки з кількома граматичними помилками. Дослідники досліджували патерни мозкових хвиль, які стосуються мови та здатності виявляти помилки в граматиці. Підготовлені діти мали високі результати в обох групах мозкових хвиль і краще розуміли безглузді або повні помилки речення.

- Дослідження також виявило позитивний зв'язок між фізичною активністю, фітнесом, когнітивними функціями та академічними досягненнями. Докази показали, що фізична активність пов'язана з частинами мозку, які підтримують складні когнітивні процеси під час лабораторних завдань. Це також показало, що фізична активність важлива для росту, розвитку та загального здоров'я.

- Всього один сеанс помірної фізичної активності миттєво покращує роботу мозку, пізнання та успішність дітей.

- Оволодіння основними руховими навичками підвищує розумову силу та академічну успішність. Час від уроків на користь фізичної активності не приходиться за рахунок хороших оцінок.

- Дослідження доводять, що учням потрібна достатня кількість фізичної активності протягом навчального дня, це не тільки запобігає ожирінню та проблемам, пов'язаним з ожирінням, але й покращує успішність у навчанні.

- Фізичні вправи безпосередньо впливають на поведінку та розвиток мозку. «Цілком ймовірно, що вплив фізичної активності на пізнання буде особливо важливим для розвитку мозку молоді», згідно з есе 2010 року Чарльза Баша з Колумбійського університету.

- Рівень відсіву був нижчим для молоді, яка постійно брала участь у міжшкільних видах спорту. Незважаючи на те, що спорт не вирішить проблему відсіву, яка турбує багато міських шкіл, він просто може сприяти обставовці зв'язку, через яку учні групи ризику можуть відвідувати школу.

Оскільки фізичне виховання гарантовано охопить усіх дітей, фізичне виховання є єдиною надійною можливістю майже для всіх дітей шкільного віку отримати доступ до оздоровчих фізичних вправ [3, с. 97]. Студенти більш фізично активні в ті дні, коли вони займаються фізкультурою. Тому необхідно приділяти більше уваги забезпеченню фізичного виховання як частини навчального плану. Якісне фізичне виховання має сильну підтримку як батьків, так і професійних організацій з охорони здоров'я дітей. Тому необхідно вжити заходів для його примусового виконання [2, 6].

Кілька моделей і прикладів демонструють, що фізичне виховання, заплановане протягом шкільного дня, можливо щоденно. Тому розглядати його як частину навчального плану є необхідністю. Відповідні органи влади повинні забезпечити високоякісну навчальну програму фізичного виховання, під час якої учні повинні витратити принаймні половину (>50 відсотків) уроку на активну або помірну фізичну активність [4, с. 143]. Усі учні початкової школи повинні приділяти в середньому 30 хвилин на день, а всі учні середньої та старшої школи – у середньому 45 хвилин на день на уроках фізкультури [7, с. 30].

Учні повинні займатися додатковою інтенсивною фізичною активністю або фізичною активністю помірної інтенсивності протягом навчального дня під час перерви, виділеного часу для фізичної активності в класі та інших можливостей. Оскільки фізична активність сприяє здоров'ю та навчанню, то фізична активність має бути пріоритетом для всіх шкіл, особливо якщо є можливість підвищити успішність [4, с. 160].

Висновки. Ми розділяємо думку А. Н. Bogus, що школи недостатньо використовуються в тому, як вони надають можливості для фізичної активності для дітей і підлітків. Тому необхідний загальношкільний підхід до підвищення фізичної активності дітей і підлітків. Відповідно до такого підходу, усі компоненти та ресурси школи працюють узгоджено та динамічно, щоб забезпечити доступ, заохочення та програми, які дозволяють усім учням брати участь у фізичній активності високої або середньої інтенсивності 60 хвилин або більше щодня.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Armstrong, N. and Welsman, J.R. (1997) *Young People and Physical Activity*, Oxford University Press, Oxford.

2. Baquet, G., Berthoin, S. and Van Praagh, E. (2002) Are intensified physical education sessions able to elicit heart rate at a sufficient level to promote aerobic fitness in adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, pp. 282 – 288.

3. Biddle, S., Sallis, J.F. and Cavill, N. (eds) (1998) *Young and Active? Young People and Health-Enhancing Physical Activity—Evidence and Implications*. Health Education Authority, London.

4. Borys, A.H. (1983) Increasing pupil motor engagement time: case studies of student teachers. In Telema, R. (ed.), International Symposium on Research in School Physical Education. Foundation for Promotion of Physical Culture and Health, Jyvaskyla, pp. 351 – 358.

5. Cockburn, C. (2001) Year 9 girls and physical education: a survey of pupil perceptions. Bulletin of Physical Education, 37, pp. 5 – 24.

6. Corbin, C.B. and Pangrazi, R.P. (1998) Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines. NASPE Publications, Reston, VA.

7. Department for Education and Employment/Qualifications and Curriculum Authority (1999) Physical Education—The National Curriculum for England. DFEE/QCA, London.

Науковий керівник: викладач М. К. Присяжна

В. В. Самарська

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ЙОГИ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Анотація: У статті на основі опитування студенток III курсу філологічного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара було зроблено вивчення впливу йоги на стан фізичного та психологічного здоров'я дівчат, їх працездатності. Виявлено позитивний вплив йоги на їх здоров'я.

Ключові слова: йога, асани, опитування, покращення стану.

Abstract: The article is based on a poll of third-year students of the Faculty of Philology of Oles Honchar Dnipro National University, a study of the impact of yoga on the physical and psychological health of girls, their ability to work. Yoga has been shown to have a positive effect on their health.

Keywords: yoga, asanas, polls, improvement.

Актуальність. За даними фахівців та науковців, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я української молоді в останні роки значно погіршився. На основі проведених Міністерством охорони здоров'я України досліджень, спеціалісти виявили значний зріст функціональних відхилень у здоров'ї серед молоді, зокрема це стосувалось органів серцево-судинної та ендокринної системи. Саме тому ми задались питанням про способи поліпшення стану здоров'я студентів філологічного факультету, зокрема серед студенток III курсу філологічного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Шукаючи способи підвищення їх фізичного стану та самопочуття, ми зупинили свій вибір на йозі.

Мета роботи: з'ясувати, як йога може допомогти студенткам покращати свій фізичний стан та працездатність. Для реалізації поставлених нами завдань були проведені наукові дослідження та опитування серед дівчат.

Виклад основного матеріалу. Незалежно від статі, віку та інших факторів, йога є корисною для всіх осіб. Для жінок вона має характерні риси свого впливу. Так йога допомагає:

- Знизити больові відчуття при менструації або зовсім позбавити від них.
- Нормалізувати роботу ендокринної системи і тим самим привести до гормонального балансу.
- Поліпшити стан і колір шкіри.
- Зняти втому, нормалізувати сон і поліпшити психоемоційний стан [4].

Варто зазначити, як тривале заняття йогою може вплинути на наше здоров'я. По-перше, йога може допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань. Поєднання фізичної активності, дихання та медитації мають значний вплив на серцево-судинні фактори ризику. Наприклад, виконання вправ для гнучкості м'язів допомагає їм стати більш чутливими до інсуліну, що важливо для контролю цукру в крові, а техніки дихання дозволяють знизити артеріальний тиск [1]. По-друге, заняття йогою покращують якість сну. На основі опитування, зробленого МОЗ України, більше 55% людей, які займаються йогою, виявили, що це допомогло їм покращити сон. Це пояснюється тим, що виконання фізичних вправ та технік у поєднанні з техніками дихання сприяє виділенню гормону мелатоніну, що виділяється вночі та допомагає нам засинати. Більш того, йога знижує рівень тривожності, стресу, психологічного та фізичного напруження [2].

Також йога допомагає позбутися болю у спині. На основі досліджень науковців, можна побачити, що більше 70% людей відчуватимуть біль у попереку в певний момент свого життя, а частота рецидивів може становити до 85%. Правильно підібрані асани можуть допомогти не тільки позбавитися цього болю, а й попередити проблеми зі спиною, підвищити гнучкість її м'язів [2]. В одному з досліджень люди з болем у спині, які 24 тижні протягом 90 хвилин займались йогою, в середньому зменшили відчуття болю на 56% [2]. Йогу радять і в клінічних рекомендаціях для людей з болем у спині. Проте якщо ви маєте біль у спині та бажаєте займатися йогою, то обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Окрім того, як зазначає МОЗ України, йога заохочує людей слідкувати за своїм харчуванням. Постійне заняття йогою вимагає від тіла гнучкості м'язів, бадьорості та гарного фізичного стану, що мотивує людей приділяти більше уваги продуктам харчування. Молоді люди, які були опитані, описували менше випадків, пов'язаних зі стресом або емоційним харчуванням, як результат практики йоги. Люди, які займаються йогою, часто наголошують, що причиною зміни в харчуванні є поліпшення їхнього ментального стану, зниження рівня стресу, що спонукає їх до придбання гарних звичок. Адже, як відомо, через проблеми на роботі, стрес, перевтому люди, схильні «заїдати» проблеми їжею чи не слідкувати за своїм харчуванням, замовляючи фаст-фуд чи обираючи поїсти

по дорозі. Також є важливим те соціальне коло, учасником якого ти є. Так люди, які відвідували заняття йогою наголошували на покращенні здатності до комунікації, підвищення рівня впевненості в собі, їм легше було набувати гарних звичок з усіма [2].

Не менш важливим є покращення координації, відчуття балансу як результату занять йогою. Такі зміни на краще є наслідками виконання статичних позицій, асанів на баланс та рівновагу. Також йога допомагає зміцнити кістки, вона поліпшує функціонування внутрішніх механізмів людини.

Варто наголосити на деяких відмінностях йоги, орієнтованої на жінок. Її основними відмінностями є: 1) більша кількість дихальних вправ; 2) зменшення кількості силових вправ, вони додаються дуже рідко і дозовано; 3) плавність при виконанні переходів між асанами; 4) зменшення кількості статистичних асанів.

Нами було опитано ряд студенток третього курсу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, де ми визначили перелік проблем, спільних для них всіх:

- Болі у спині, адже основний період навчання та вільний час вони проводять сидячі.

- Погане психологічне самопочуття, наслідками якого є дратівливість, постійне відчуття втоми чи бажання спати.

- Головні болі, проблеми зі сном, зниження здатності концентруватися, що є наслідками перевтоми.

- Зниження гнучкості м'язів через нерегулярне їх навантаження.

Студентками були вивчені протипоказання для занять йогою, серед яких: епілепсія, гіпертонія, жовчно-кам'яна хвороба, вроджений порок серця, серйозні травми опорно-рухового апарату, прийом антидепресантів, транквілізаторів та інших психотропних препаратів, алкогольне або наркотичне сп'яніння [5]. Після цього дівчата приступили до вивчення основних асан, тобто основних поз, положень тіла, що є характерними для йоги.

Після 3-4 занять, ми опитали дівчат з метою дізнатися, які асани, на їх думку, найкраще вплинули на стан їх здоров'я та самопочуття. Більша частина дівчат відмітила такі асани йоги, як Тадасану (Поза Гори), Уткатасана (Поза Люті), Уттхіта Тріконасана (Поза трикутник), Уттхіта Паршваконасана, які виконують стоячи. Студентки наголошували, що дані асани допомогли їм «відчути» своє тіло, підготувати його до виконання перевернутих асан [3]. Такі пози йоги, на їх думку, допомогли їм виховати в собі внутрішню цілеспрямованість та витримку. Окрім того, в фізичному плані вони зміцнили великі групи м'язів (ноги, руки, корпус), розширили грудну клітину.

Наступними фаворитами були асани, які виконуються сидячи. Прикладами таких асанів є Сукхасана, Вірасана, Адхо Мукха Вірасана [3]. Багато хто зі студенток наголошував на покращенні гнучкості колінних та гомілковостопних суглобів. Також, при постійному виконанні таких асан, зникає напруга в діафрагмі та горлі, зміцнюється хребет, розтягуються м'язи серця, зміцнюються м'язи корпусу. На думку дівчат, такі асани допомагали їм заспокоїтися,

позбавитися напруги та тривожності, сконцентруватися на виконанні наступних асанів йоги.

Неоднозначні думки висловили студентки про перевернуті асани. Такі пози йоги вимагають тримати таз вище голови протягом 5 хвилин та більше, що було складним завданням для деяких дівчат. Прикладами перевернутих асанів є Саламбо Сарвангасана, Саламбо шіршасана, Халасана, Віпаріта Карань Мудра та інші. Студентки відмітили зменшення або зникнення болів в спині, збільшення рівнів концентрації та працездатності, покращення якості сну. При тривалому виконанні таких асан збільшується щільність кісткової системи, зміцнюється імунітет, оновлюються клітини головного мозку, організм очищається від токсинів. Окрім того, дівчата наголошували, що після їх виконання вони відчули заряд бадьорості, внутрішньої впевненості, в них поліпшився настрій. Перевернуті пози в деяких практиках з йоги стимулюють приплив крові до лиця. Вже після кількох занять можна помітити, що колір обличчя істотно змінився: став більш свіжим і здоровим. Регулярні заняття йогою дозволяють зберегти молодість шкіри та запобігають її старінню, появі зморшок [3].

Не можна не зазначити те, що заняття йогою спонукали студенток почати бігати, ходити до тренажерного залу. Ця підвищена мотивація пояснювалась вкладом йоги в їх задоволення від інших занять, отримання енергії бути активними та зацікавленими у спробі інших видів діяльності.

Висновки. Виконання базових асанів йоги студентками мало гарний, корисний вплив на їх здоров'я. Заняття йогою підвищили працездатність, витривалість, рухливість, гнучкість, фізичний стан та психологічне почуття дівчат.

Отже, на основі проведеного нами опитування дівчат, можна зробити висновок про значну користь використання йоги як засобу підвищення фізичного стану та працездатності студенток III курсу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матеріали сайту «Коломия Сьогодні». Що лікує йога – розповідає МОЗ». [Електронний ресурс]. URL: <https://kolomyia.today/shho-likuye-joga-rozpovidaye-moz-35180>
2. Матеріали сайту «Міністерство охорони здоров'я України». 6 фактів про користь йоги для здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/6-faktiv-pro-korist-jogi-dlja-zdorovja>
3. Матеріали сайту «Fire in fire». Как разные асаны влияют на наше тело, эмоции и психику». [Електронний ресурс]. URL: <https://fireinspire.com.ua/kak-razlichnye-gruppy-asan-vliyayut-na-nas/>
4. Матеріали сайту «Klubfedotova». Вплив практики йоги на організм жінки. Асани для жіночого здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://klubfedotova.ru/uk/diety/vliyanie-praktiki-iogi-na-organizmzhenshchiny-asany-dlya-zhenskogo-zdorovya/>

5. Матеріали сайту «Ukr. Media». Йога для новачків: з чого почати. [Електронний ресурс]. URL: <https://ukr.media/fashion/392314/>
Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Т. А. Глоба

З. О. Сарада

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті було вивчено найважливіші моменти, пов'язані з підтримкою фізичної форми студентів у вищих навчальних закладах. Результати дослідження свідчать про наявність різних рівнів фізичного розвитку та здоров'я серед студентів, що вимагають уваги та вдосконалення. Запропоновані заходи щодо підтримки фізичної форми студентів включають доступ до спортивних об'єктів, створення спортивних секцій, надання освіти щодо здорового харчування та психологічну підтримку.

Ключові слова: фізична активність, підтримка студентів, університети

Summary. The article examined the most important aspects related to supporting the physical fitness of students in higher education institutions. The research results indicate the presence of various levels of physical development and health among students, which require attention and improvement. The proposed measures for supporting students' physical fitness include access to sports facilities, the establishment of sports sections, the provision of education on healthy nutrition, and psychological support.

Key words: physical activity, student support, universities.

Фізична активність та здоровий спосіб життя – це ключові аспекти, які необхідно враховувати в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. В сучасному світі зростає увага до питань здоров'я та фізичної форми, особливо серед молоді, і вищі навчальні заклади відіграють важливу роль у формуванні цих цінностей [3].

Ця робота розглядає питання підтримки фізичної форми студентів під час навчання в закладах вищої освіти. Вона висвітлює роль фізичної активності у навчальному процесі, а також можливості та ініціативи, які надаються студентам для підтримки здорового способу життя. Досліджуються питання фізичної підготовки студентів, роль університетів у цьому процесі, та визначаються шляхи покращення ситуації.

Здоров'я та фізична активність в освітньому процесі тісно переплітаються і взаємодіють у багатьох аспектах. По-перше, фізична активність сприяє покращенню загального здоров'я. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серце, підтримують нормальний рівень цукру та холестерину в крові, сприяють

покращенню дихання та підвищенню імунітету. Це особливо важливо в умовах, коли студенти ведуть сидячий спосіб життя під час навчання та підготовки до іспитів.

Крім того, фізична активність має безпосередній вплив на когнітивні функції студентів. Дослідження показують, що регулярна фізична активність підвищує концентрацію, покращує пам'ять та підвищує когнітивні здібності. Вона допомагає зменшити стрес та тривожність, що можуть бути невід'ємною частиною студентського життя [4].

Здоровий спосіб життя та фізична активність також сприяють формуванню позитивних звичок у студентів. Вони навчаються дисципліні, самоконтролю, плануванню свого часу, що є важливими навичками для подальшого життя та професійного розвитку.

Отже, фізична активність та здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною освітнього процесу. Тому важливо, щоб навчальні заклади приділяли належну увагу підтримці фізичної активності серед студентів та сприяли створенню здорового навчального середовища.

Заклади вищої освіти можуть надавати різноманітні можливості та ресурси для стимулювання фізичної активності серед студентів. Перш за все, спортивні об'єкти та інфраструктура університетів грають важливу роль у підтримці фізичної активності студентів. Зали для спорту, басейни, спортивні майданчики і стадіони надають можливість студентам займатися різноманітними видами спорту та фізичних вправ. Це сприяє не лише збереженню фізичної форми, але і створенню сприятливого середовища для активного способу життя.

Деякі університети організовують спортивні секції та гуртки, де студенти можуть приєднатися до команд та груп і взяти участь у тренуваннях та змаганнях. Це сприяє розвитку навичок та спортивних досягнень, а також створює соціальний аспект, де студенти спілкуються та взаємодіють через спорт.

Університети також мають можливість впроваджувати здорові програми харчування в студентських їдальнях, що сприяє правильному харчуванню та збереженню здорового способу життя. Більше того, деякі навчальні заклади стимулюють студентів до фізичної активності, організовуючи спортивні змагання, турніри та події, які сприяють активному способу життя і формують спортивну спільноту.

Усі ці можливості, які надають університети, сприяють підтримці фізичної форми студентів та важливі для створення здорового навчального середовища. Вони підтримують ініціативи студентів для підтримки активного способу життя та надають засоби для покращення фізичного та психологічного здоров'я.

Дослідження стану фізичної форми студентів є важливим аспектом вивчення здорового способу життя і загального благополуччя молодого покоління. У 2018 році було проведено дослідження, в якому взяли участь студенти з 1260 закладів вищої освіти. Результати цього дослідження вказують на різні аспекти стану фізичної форми та здоров'я серед студентів [5].

За результатами дослідження виділяються такі ключові показники:

- **Високий рівень фізичного розвитку.** Дослідження показали, що 10,2% студентів-хлопців і 5,1% студентів-дівчат досягли високого рівня фізичного розвитку та здоров'я. Це група студентів, яка підтримує свій фізичний стан на високому рівні через регулярні фізичні навантаження і здоровий спосіб життя.

- **Достатній рівень фізичного розвитку.** Більшість студентів досягли достатнього рівня фізичного розвитку. Так, 17,7% студентів-хлопців та 13,7% студентів-дівчат мали достатню фізичну форму. Це свідчить про те, що багато студентів усвідомлюють важливість фізичної активності та намагаються підтримувати свій фізичний стан на задовільному рівні.

- **Середній рівень фізичного розвитку.** Здоровий середній рівень фізичного розвитку був виявлений у 17,0% студентів-хлопців і 17,1% студентів-дівчат. Ця категорія може свідчити про те, що деякі студенти мають обмежену фізичну активність та можуть потребувати підтримки у покращенні свого стану.

- **Низький рівень фізичного розвитку.** 9,7% студентів-хлопців та 9,5% студентів-дівчат мали низький рівень фізичного розвитку. Це може бути наслідком недостатньої фізичної активності, неправильного харчування та негармонійного ритму життя.

Ілюстративно отримані результати можна побачити на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Дослідження стану фізичної форми студентів

Дослідження стану фізичної форми студентів вказує на необхідність покращення фізичного розвитку та підтримки здорового способу життя серед молодого покоління. Програми спортивної активності та здорового харчування в університетах можуть стати важливими інструментами для досягнення цієї мети і сприяти загальному благополуччю студентів [1].

Для підтримки та покращення фізичної форми студентів існують різноманітні можливості та заходи, які можуть бути впроваджені у вищі навчальні заклади, розгляньмо їх детальніше.

По-перше, важливо надавати доступ до спортивних майданчиків, фітнес-залів, басейнів і стадіонів прямо на території університету. Це сприяє зручності та доступності для студентів, які можуть використовувати ці об'єкти для фізичних тренувань.

По-друге, університети можуть організовувати різноманітні спортивні секції і гуртки, де студенти можуть приєднатися до команд та груп для тренувань та змагань. Це створює соціальний аспект спорту та мотивує студентів до активної фізичної активності.

По-третє, ЗВО можуть організовувати різноманітні заняття фітнесом та групові тренування, які сприяють покращенню фізичної форми та здоров'я. Це може включати йогу, пілатес, аеробіку та інші види тренувань [2].

По-четверте, впровадження та організація спортивних змагань і турнірів може сприяти конкуренції та мотивації студентів до більш активного стилю життя. Це може включати футбольні матчі, баскетбольні турніри, легкоатлетичні змагання та інші події.

По-п'яте, університети можуть проводити освітні програми щодо здорового харчування та раціонального харчування. Інформування студентів про важливість правильного харчування може сприяти покращенню їхнього стану здоров'я.

По-шосте, важливо пропагувати серед студентів правильний ритм життя, включаючи нормальний сон, регулярні перерви для фізичних вправ і правильне розподілення часу між навчанням та відпочинком.

Важливо поєднувати ці заходи з розумінням і підтримкою для різних рівнів фізичної активності серед студентів. Індивідуальний підхід та можливість вибору для кожного студента допоможуть створити здорову та активну спільноту в університетах, сприяючи покращенню фізичного стану і загального благополуччя.

Висновки. У світі, де швидкість життя та вимоги до успіху постійно зростають, збереження фізичної форми та здорового способу життя стають особливо важливими завданнями для студентів у вищих навчальних закладах. Результати дослідження стану фізичної форми студентів показали, що є необхідність у впровадженні заходів для підтримки фізичної форми студентів.

Університети і вищі навчальні заклади мають можливість стати платформою для створення здорової та активної спільноти студентів. Спортивні об'єкти надають зручний доступ до фізичних тренувань і змагань. Створення спортивних секцій і гуртків стимулює участь студентів у спортивних подіях і розвиває спортивну культуру. Заходи для підтримки фізичної форми повинні також включати освіту щодо здорового харчування та збалансованого раціону. Університети можуть стати платформою для інформування студентів про важливість правильного харчування та його вплив на загальне здоров'я.

Варто зазначити, що студентське життя може бути стресовим, і психологічний стан може впливати на фізичну активність. Тому надання доступу до психологічної підтримки та консультування студентів щодо стресу та

емоційного благополуччя є ще одною, важливою складовою програми підтримки.

Усі ці заходи для підтримки фізичної форми студентів мають одну загальну мету – покращити стан фізичного розвитку та здоров'я студентської громади. Вони створюють можливості для студентів розвивати свій фізичний потенціал, знижувати ризик хронічних захворювань, підвищувати ефективність навчання та підвищувати якість життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/092-97.pdf>
2. Король С. А. Вплив засобів спортивного орієнтування на фізичне здоров'я студентів у процесі фізичного виховання : thesis. 2015. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/48607>
3. Котов В. Ф. Фізична культура як складова загальної культури культури здоров'я студентів: thesis. 2009. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17088>
4. Підгорна Н. В., Липчанська Л. М. Фізичне виховання у вузі як засіб підвищення працездатності студентів: thesis. 2012. URL: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/6357>
5. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. Головна | Міністерство освіти і науки України. 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>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

К. С. Свиридова

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

ВПЛИВ ГІПОДЕНАМІЇ НА СТАН СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті широко розкрито сутність поняття «гіподинамії», подано профілактичні заходи боротьби з її негативним впливом на якість та продуктивність життя людини, зокрема дітей та підлітків. Наведено загальні статистичні дані зафіксованих випадків виникнення.

Ключові слова: гіподинамія, причини, симптоми, профілактика, наслідки, активний відпочинок.

Summary. The article broadly describes the essence of the concept of "physical inactivity", presents preventive measures to combat its negative impact on the quality and productivity of human life, in particular children and adolescents. The general statistical data of recorded cases are presented.

Key words: physical inactivity, causes, symptoms, prevention, consequences, active recreation.

Усе життя людини перебуває у неперервному русі. Більшу частину часу відведено для роботи чи навчання. Прийшовши додому, все одно не знаходиться вільної хвилини для якісного активного відпочинку, адже побутові проблеми також чекають вирішення.

Найчастіше у людей працездатного віку з'являється гостра проблема гіподинамії організму.

З медичної точки зору, гіподинамія – це патологічний стан організму в наслідок недостатньої рухової активності, який може спровокувати велику кількість значних порушень у його функціонуванні [2]. Таке явище має негативний вплив на органи, системи органів та організм в цілому. Знижується якість життя, виникають труднощі з виконанням життєво необхідних завдань (приготування їжі, прибирання, догляд за собою в плані гігієни тощо).

Згідно з оприлюдненими дослідженнями Європейського відділення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 60% дорослих та 75% молоді страждають від гіподинамії. Експерти стверджують, що малорухливий спосіб життя спричиняє до 10% смертей щорічно [5].

ВОЗ наголошує, що діти від 5 до 17 років мають приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менш ніж 60 хвилин на добу, та високої – не менше трьох разів на тиждень. До того ж, за рекомендацією, слід обмежити час, який дитина проводить у положенні сидячи та лежачи.

На жаль, на поточний час показники рівня рухової активності дедалі знижуються (0,5 відсотка кожні п'ять років). За даними вчених, 85% дівчат та 78% хлопців-підлітків активні менше за одну годину на день [2].

Безперечно, діти також страждають від цієї масштабної хвороби. Вона яскраво виражена саме у дітей нового покоління за рахунок великої кількості комп'ютерів, планшетів і раннього знайомства з телефоном. Потужна радіохвиля і випромінювання передають несприятливі сигнали в мозок, які викликають нервові розлади, швидку стомлюваність, сонливість і апатію. Крім того, синдроми гіподинамії спостерігаються у дітей з родовою травмою і перинатальною гіпоксією (кисневе голодування), тому потрібно по можливості ходити з дитиною хоча б в басейн. Навіть лежачим хворим рекомендована щоденна гімнастика для того, щоб не утворювалися застої в венах і не відбувалися раптові розриви тромбів [4]. Для заохочення будь-якої дитини до рухової активності потрібно надавати приклад і самим батькам. Лише так дитина буде розуміти важливість спорту та активного відпочинку, проведеного в сімейній компанії.

Сучасні діти подовгу сидять на місці – заняття у школі чи садочку, додаткові гуртки, відпочинок вдома з планшетом у руках та низький рівень занять спортом призводять до проблем зі здоров'ям вже у ранньому віці. За статистикою, тільки 10% дітей і 8% дорослих регулярно займаються спортом.

Без достатнього навантаження м'язи стають слабшими та атрофуються. Зменшується сила та витривалість, з'являються депресія і втомлюваність,

знижується здатність до навчання та запам'ятовування нової інформації, порушується обмін речовин. Це означає, що діти, які не займаються спортом, ведуть малорухливий спосіб життя, гірше сприймають та запам'ятовують інформацію та мають складності у навчанні [4]. Якщо не надавати цьому уваги, гарантоване значне відставання від шкільної програми, що негативно вплине на складання іспитів в майбутньому.

Найчастіше причини дитячої гіподинамії носять зовсім інший характер – вони обумовлені неправильним способом життя дитини, у формуванні якого винні батьки [4]. Для кращого розуміння потреб дитини залежно від віку батькам рекомендується звернутися за допомогою до психолога чи педіатра, а також ознайомитися з відповідною літературою. Лише в такий спосіб вдасться звести до мінімуму ймовірність значних помилок у вихованні.

Спосіб життя людини є чинником, який на 50% зумовлює показник її здоров'я. За визначенням ВООЗ здоровий спосіб життя – спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда [8]. Іншими словами, спосіб життя – це звички, вироблені роками, що включають три основні категорії:

- ✓ рівень життя – економічна категорія, що відображає ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини;
- ✓ якість життя – соціальна категорія, що відображає ступінь комфорту у задоволенні людських потреб;
- ✓ стиль життя – характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічні категорії).

Здоровий спосіб життя вміщує в собі форми та способи життєдіяльності людини, які вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечують успішне виконання соціальних та професійних функцій, сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань [3].

До основних факторів ризику розвитку гіподинамії відносяться:

- недостатні фізичні навантаження;
- надлишкова маса тіла;
- психологічні розлади;
- соматичні захворювання;
- генетичні фактори;
- внутрішньоутробна гіпоксія плоду;
- родові травми;
- шкідливі звички [4].

Гіподинамія – це стан, який супроводжується великою кількістю симптомів. До головних її ознак належать:

- в'ялість, сонливість;
- хронічно поганий настрій;
- дратівливість;
- загальне нездужання, постійна втома;
- зниження або підвищення апетиту;

- порушення сну;
- суттєве зниження працездатності.

Такі симптоми, час від часу, відчуває кожен, але якщо вони є постійними, слід замислитися. Можливо, причина саме в недостатньому фізичному навантаженні [4]. Лише за умови бережного та дбайливого відношення до свого здоров'я, людини своєчасно зможе розпізнати відхилення у здоров'ї та звернутися за допомогою до свого сімейного лікаря.

Окрім погіршення здоров'я та дострокової смертності, вплив гіподинамії на формування молоді проявляється переважно в уповільненні процесів фізіологічного дозрівання. Через це, наголошують О. Ю. Кузнецов та Г. С. Петрова, значна частка сучасних студентів за рівнем анатомо-фізіологічного розвитку відповідає 14-15-річним підліткам, через що нинішні програми фізичного виховання виявляються фактично надмірними [1]. Відмова від заняття спортом у навчальному закладі, або ігнорування даного предмету, що є доволі поширеною практикою серед старшокласників та студентів, залишає негативний відбиток на молодому організмі.

Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість. Іноді гіподинамія проявляється стійким підвищенням апетиту, через що людина починає набирати зайву вагу, у неї можуть з'явитися симптоми ожиріння та, як наслідок, ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Через брак фізичної активності порушується кровопостачання всіх органів, зокрема й мозку. У результаті погіршується пам'ять, концентрація уваги, уповільнюється процес мислення, з'являються різні патології в роботі органів і систем організму [4].

Особливо небезпечна гіподинамія у ранньому дитячому і шкільному віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. При цьому значно знижується опірність до збудників інфекційних хвороб; діти часто нездужають, захворювання можуть переходити в хронічні.

Недостатня рухливість школяра і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Так зване м'язове голодування в дитини може викликати більш явне порушення функцій, ніж у дорослих, воно призводить до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності [6]. Як відомо, вади постави найкраще піддаються корекції саме в дитинстві, натомість, у дорослому віці набагато складніше їх усунути.

Зниження рухової активності у середньому і старшому віці може прискорити старіння організму. Внаслідок сидячого способу життя передчасно виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг [6].

Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя, про це повинні пам'ятати абсолютно всі. Починати профілактику гіподинамії

потрібно ще з дитинства: дітей слід привчати до ранкової зарядки, активного дозвілля на свіжому повітрі, водити їх на заняття у спортивних секціях.

Дорослі теж не повинні про себе забувати: більше гуляти на вулиці, займатися спортом, якщо є така можливість, відвідувати спортзал. За наявності альтернативи завжди треба обирати пішу прогулянку, а не поїздку на автомобілі, кататися на велосипеді, плавати тощо. Фізичні вправи за характером їх виконання поділяють на дві великі групи: вправи циклічного та ациклічного характеру.

Циклічні вправи – це такі рухові акти, коли тривалий час повторюється один певний завершений руховий цикл. Це ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування.

В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і весь час змінюється в ході їхнього виконання. Це гімнастичні та силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри (теніс, бадмінтон, футбол, хокей, волейбол тощо), гігієнічна, ритмічна, атлетична та виробнича гімнастика.

Ациклічні вправи впливають переважно на функції опорно-рухового апарату, підвищують силу і витривалість м'язів, швидкість реакції та координацію рухів, гнучкість та рухливість у суглобах, діють на пристосувальні можливості нервово-м'язового апарату.

Усі види спорту мають багато спільного, взаємодоповнюються. Тільки за умов вмілого і комплексного застосування фізичних вправ відповідно до вікових і фізіологічних можливостей із урахуванням індивідуальних особливостей та здібностей під контролем учителя фізичної культури чи тренера, лікаря або самоконтролем можна постійно формувати, зберегти та зміцнювати здоров'я людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці [6].

Фізичні вправи діють на організм людини по-різному: розвивають швидкість (спринтерський біг, плавання, їзда на велосипеді на невеликі дистанції); розвивають спритність (спортивна і художня гімнастика, акробатика, стрибки, гірські лижі, волейбол, бадмінтон); розвивають витривалість (марафонський біг, велосипедні шосейні гонки, спортивні ігри, лижні перегони, альпінізм, веслування); розвивають силу (важка атлетика, єдиноборство, атлетична та спортивна гімнастика, скалолазіння). Тому науково-технічний прогрес хоч і полегшує життя сучасної людини, проте не слід забувати – він завдає значного негативного впливу на організм людини, одним із проявів якого є виникнення і розвиток гіподинамії [7].

Висновки. Аналізуючи матеріал використаних джерел можна дійти висновку, що гіподинамія є підступною хворобою, адже такий стан може здатися нормою сучасного життя, де Інтернет, телефон та комп'ютер є невід'ємною частиною нашої буденності. Але на якому б рівні не був науково-технічний прогрес, активний відпочинок та заняття різними видами спорту є запорукою здоров'я кожного.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Кузнецов О.Ю. Модернизация системы физического воспитания студентов вуза в целях преодоления влияния гиподинамии на их физическое

розвиттє/О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова/ Известия Тульського державного університету. Серія “Гуманитарні науки”. – 2013. – Вип. 3 (1). С. 300 – 309.

2. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: метод. рекомендації. – Тернопіль, 2019, 41 с.

3. Оксютенко О.В. Здоров’я молоді – запорука нашого майбутнього // Медсестринство. - 2015. - № 4. – С. 8 – 10.

4. Підгайна С. Гіподинамія – сучасна «хвороба». Її симптоми, наслідки та профілактика: лікар із загальної гігієни відділу епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики неінфекційних хвороб ДУ “Дніпропетровській ОЦКПХ МОЗ”: 20.12.2022 – Дніпро.

5. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: «Інновація», 2016. 194 с.

6. Толок В.С., Полин К.В., Доцюк Л.Г. Виникнення, розвиток та методи запобігання гіподинамії. Молодий вчений: 2018. № 3 С. 153 – 155.

7. Чехівська Ю.С., Гринчук А. А. оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти. Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. 2018. №4. С. 58 – 60.

8. Яременко О.О., Балакірєва О.М., Вакуленко О.В. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К.: Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент О. О. Горпинич

Д. А. Свистун

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗВО, НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття спрямована на дослідження сучасного стану фізичної культури в закладах вищої освіти України та виявлення найбільш популярних видів фізичної активності серед студентської громадськості. Також, розглядаються важливість модернізації цієї системи для підвищення фізичного та психологічного здоров'я студентів, а також їхньої академічної успішності.

Ключові слова: фізичне виховання, адаптованість, європейські стандарти, військовий стан, дистанційне навчання, спорт онлайн, доступність, фізичний стан, психологічний стан, боротьба зі стресом, фізична культура та спорт.

Summary. The article analyzes the importance of introducing modern information technologies into the educational and training process of physical culture. Sports education is available even in modern conditions. The modernization of this direction will help to improve the physical and psychological condition of students.

The article provides examples of applications and online resources that can help diversify the educational process.

Key words: physical education, adaptability, European standards, martial law, distance learning, sports online, accessibility, physical condition, psychological condition, combating stress, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Українські заклади вищої освіти стикаються з численними викликами у сфері фізичної культури, включаючи недостатню увагу до цього аспекту освіти, обмежену доступність спортивних закладів та несучасні методи викладання фізичного виховання. Ці проблеми можуть призвести до погіршення фізичного стану студентів та загрози їхнього здоров'я.

Метою статті є проведення аналізу сучасного стану фізичної культури у закладах вищої освіти, ідентифікація основних проблем та визначення найбільш популярних видів фізичної активності серед студентів; запропонувати конкретні рекомендації щодо модернізації системи фізичного виховання в українських вищих навчальних закладах з метою покращення фізичного та психологічного здоров'я студентів та підвищення їхньої академічної успішності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Фізична культура завжди була невід'ємною частиною освіти, спрямованою на розвиток фізичного здоров'я та загального добробуту студентів. Як показує аналіз наукової літератури, дослідження, пов'язані з вивченням питань, сучасний світ вимагає перегляду та модернізації системи фізичної культури в ЗВО.

В умовах розбудови та трансформації національної системи вищої освіти, у тому числі модернізації фізичного виховання відповідно до європейських і світових стандартів, органами влади було впроваджено ряд ініціатив [3, 4, 5, 6]. Зокрема, з метою покращення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості населення постановою Кабінету Міністрів України від 9.12.2015 р. № 1045 було затверджено «Порядок проведення щорічного оцінювання підготовленості населення України», який доповнено рекомендаціями до організації та умов проведення щорічного оцінювання, згідно яких тестування є обов'язковим для здобувачів вищої освіти, які навчаються у ЗВО на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації, що є показником системи контролю за станом їхнього фізичного розвитку [4].

Сучасні програми фізичного виховання в університетах повинні бути більш адаптованими до потреб студентів. Це означає розробку різноманітних програм, що враховують індивідуальні інтереси та можливості студентів. Наприклад, деякі студенти можуть бути зацікавлені у командних видів спорту, тоді як інші віддають перевагу фітнесу або йозі. Важливо створити можливості для всіх студентів займатися фізичною активністю, незалежно від їхніх вподобань.

Ще одним кроком у зазначеному напрямі стала розробка проекту розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики

«Здоров'я-2020»: основ європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [5], відповідно до якого основними заходами, які знаходяться в межах компетенції ЗВО та здатні підвищити рівень здоров'я студентів. Проект включає: підвищення рівня знань про важливість здорового харчування для підтримання належної маси тіла, профілактики неінфекційних захворювань, щоденної фізичної активності, покращення якості життя; започаткування та проведення громадських заходів, включаючи культурні та спортивні події, для підтримання здорового способу життя; організацію спеціальних кампаній із залученням публічних людей для пропаганди здорового способу життя; моніторинг наявності об'єктів для занять фізичною культурою і спортом [5].

Варто зазначити, що розробка та впровадження таких заходів цілком узгоджуються з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності, в тому числі з концептуальними засадами «Глобального плану дій щодо підвищення рівня рухової активності на 2018-2030 рр: активне населення для здорового світу» Всесвітнього сектору охорони здоров'я, рекомендаціями Ради Європи, Європейського Союзу та іншими нормативно-правовими документами, які орієнтовані на розвиток фізичного виховання.

Для того щоб зробити фізичну активність більш доступною, важливо інвестувати в інфраструктуру. Заклади вищої освіти повинні забезпечити студентів сучасними спортивними закладами та обладнанням. Це може включати в себе спортивні зали, плавальні басейни, спортивні майданчики та інші зручності. Доступність цих закладів має бути вільною для всіх студентів, незалежно від їхнього рівня фізичної підготовки.

На сьогоднішній день, будь-який процес у закладах вищої освіти неможливий без впровадження інноваційних технологій. Пандемія і військовий стан поставили відповідальне завдання студентам самотійно й активно працювати з інформацією, вміти аналізувати, синтезувати, критично ставитись до неї й застосовувати в залежності від мети та завдань навчально-виховної діяльності. На сучасному етапі змінилися стандарти та підходи до національної освіти, стало за необхідне готувати фахівців відповідно до європейських стандартів, упроваджувати інноваційні технології в освітній процес, розвивати систему неперервної освіти тощо. Саме використання зазначених технологій та технологій дистанційного навчання забезпечує підняття освіти на якісно новий рівень. Незважаючи на те, що дистанційне навчання тільки закріплюється в сучасній освіті, воно по праву, стає частиною майбутньої модерної освіти, допомагаючи студентам реалізовувати себе не лише в навчанні, спорті, а й в житті [2, с. 110].

Для якісного дистанційного навчання з фізичної культури найкраще обирати популярну платформу Google Meet, що є досить простою та зручною у використанні та систему LMS Moodle, яка займає лідируюче місце у використанні не тільки в Україні, а й в 30 тисячах навчальних закладах світу. Також, у досягненні мети в процесі фізичного виховання можна використовувати

ігри «Dance central». Студент виконує танцювальні вправи, повторюючи за головним віртуальним героєм, які до цього вже відпрацював. Сенсор Kinect вловлює рухи того, хто танцює, оцінює їх правильність і нараховує бали. Завдяки цим іграм, студенти практикуються у різних видах танців, беруть участь у змаганнях та батлах. Використання ігор «Dance central» на заняттях з фізичного виховання сприяє підвищенню емоційного фону занять, збільшенню рухової активності [2, с. 93]. У спортивні стимулятори входять: боулінг, бокс, біг, настільний теніс, пляжний волейбол і футбол, легка атлетика. Стоячи перед сенсором Kinect, гравці змагаються імітуючи дії з реального життя. За допомогою сенсора Kinect відстежуються рухи тіла і жести гравців. Цю гру активно впроваджують не лише в європейських країнах, але й в США, Японії, Австралії тощо [2, с. 97].

Деякі ЗВО запровадили дистанційні комплекси вправ, психологічні тести, відео та презентаційні матеріали зі стрільби з лука. Створили дистанційні курси на базі системи Moodle або Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище) [2, с. 88]. З метою урізноманітнення та модернізації дистанційних занять можна ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань.

Найпопулярнішою програмою вважається Zumba. Тренування за цією програмою позитивно впливають на розвиток гнучкості та швидкодію-силових якостей, а також сприяють підтримці фізичного стану всього тіла [7, с. 2].

Одним із способів урізноманітнення занять в умовах дистанційних обмежень – мобільні додатки для спортивних тренувань різного спрямування («Leap Fitness Group», «Табата. Інтервальні тренування», «Track Yoga», «Спортсмен PRO», «Nike Training Club»).

Користь таких тренувань полягає у тому, що вони розраховані на домашнє виконання з використанням підручних елементів, що виконуватимуть роль спортивного інвентарю. Сучасний світ з популярними і доступними додатками дає змогу обрати будь-який спосіб тренувань: йога, розтяжка, вправи на певні групи м'язів, зокрема стрільба з лука тощо. В умовах воєнного стану, введеного в державі відповідно до Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» не менш актуальним є питання організації психологічного супроводу учасників освітнього процесу. Жахіття війни не оминули жодного українця, а те що зараз переживає кожен студент чи викладач, називається гострою стресовою відповіддю. Це цілком нормальна реакція організму на будь-яку катастрофічну подію, яка загрожує безпеці життя.

Однією з можливих стратегій боротьби зі стресом для студентів є фізична активність. Вона допомагає відволіктися від негативних думок та ситуацій, зняти напруження та підтримати емоційне здоров'я. Біг, йога, фітнес, систематичний відпочинок, повноцінний сон, правильне харчування, фізичні навантаження – це всі можливі варіанти для відновлення фізичного та психічного стану. Молодь продовжує навчатися, намагаючись знайти рішення для власного майбутнього та майбутнього своєї країни. І в цій боротьбі за нормальне життя та освіту, фізична

активність може стати надійною опорою, яка допомагає подолати стрес та відновити віру у світле майбутнє.

Висновки. Таким чином, модернізація системи фізичної культури в закладах вищої освіти – це важливий крок для покращення фізичного та психологічного здоров'я студентів, їхнього академічного успіху та загального добробуту. Інноваційні програми, покращена інфраструктура, інтеграція фізичної активності в навчальний процес та стимулюючі заходи можуть допомогти створити більш здорову та активну студентську спільноту.

Різноманітність дистанційних видів вправ, доступних через онлайн тренування та додатки, важлива, оскільки вона надає студентам можливість вибору та адаптації до власних фізичних можливостей та інтересів. Це сприяє більшому залученню студентів до фізичної активності та робить їхнє життя більш здоровим та енергійним.

Важливо відзначити, що фінансування даного напрямку є ключовим чинником у розвитку сучасної системи фізичної культури у вищих навчальних закладах. Інвестиції в спортивну інфраструктуру, розробку програм фізичного виховання та підтримку доступу до фізичної активності для всіх студентів є важливими для забезпечення більш здорового та активного студентського співтовариства.

У підсумку, модернізація фізичної культури в університетах та закладах вищої освіти має великий потенціал для поліпшення як фізичного, так і психологічного стану студентів. Фізична активність є важливим елементом для студентів, які стикаються зі стресом від війни. Вона допоможе не лише зміцнити їхнє фізичне здоров'я, але й підтримати емоційний стан та знайти внутрішню силу для подолання викликів, які ставлять перед ними історичні обставини. Доступність, різноманітність та належне фінансування допоможуть створити сприятливу середу для здорового розвитку та зростання нового покоління.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль В.О., Галазюк В.О. Реалізація дистанційного навчання на платформі Moodle стрільбі з лука серед студентів класичного університету Науковометодичні основи використання інформаційних технологій в галузі фіз. культури і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2021. Випуск 5. С. 85 – 93.

2. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фіз. вихованні: навч. посібник: Дніпро, 2014. С. 127.

3. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» II Відомості Верховної Ради. 2016. № 47. С. 804.

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>

5. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу // Спорт, вісн. Придніпров'я. 2016. № 1. С. 215 – 220.

6. Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020»: основ європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 р.: проект розпорядження Кабінету Міністрів України // Міністерство охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20150311_0.html

7. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. К. 2018. С. 10.

8. Шевців У. С., Чеховська Л. Я. Zumba у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти // Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі : зб. наук. пр. Ужгород, 2018. С. 81 – 84.

9. Семенов О. М. Академічна культура дослідника в освітньому просторі: європейський та національний досвід // Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції: зб. Наук. Пр. Суми, 2022. С. 110 – 114.

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

М. О. Скопець

*студент факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Анотація. У даній статті розглянуто взаємозв'язок рухової активності з психоемоційним станом студентів вищих навчальних закладів. Проаналізовано вплив фізичних навантажень на процес навчання. Підсумовано як саме фізична активність впливає на психічне здоров'я студентів.

Ключові слова: психічне здоров'я, фізичні вправи, спорт, студент, фізична активність.

Summary. This article examines the relationship between motor activity and the psycho-emotional state of students of higher educational institutions. The impact of physical exertion on the learning process was analyzed. It is summarized how exactly physical activity affects the mental health of students.

Key words: mental health, exercises, sport, student, physical activity.

Актуальність Оптимізація психічного здоров'я студентів завжди є актуальною проблемою, особливо у сучасному суспільстві. Психічне перевантаження, високі темпи життя і постійний дефіцит часу сильно впливають на психоемоційний стан студентів і можуть ставати причинами різних відхилень у нормальному функціонуванні людського організму. Все це негативним чином впливає на розвиток особистості студента і якість засвоєння нових знань, що в кінцевому результаті може знизити рівень розвитку суспільства в цілому.

Одним із способів оптимізації психічного здоров'я є фізичні вправи, які мають певний вплив на психоемоційний стан людини [2].

Мета дослідження. Дослідити вплив фізичних вправ або рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Розглянути позитивний вплив фізичних вправ на процес навчання та засвоєння нової інформації.

Методика дослідження. Методикою дослідження виступає теоретичний аналіз довідкової і наукової інформації, виокремлення основної інформації.

Виклад основного матеріалу. Зв'язок між фізичною активністю і поліпшенням психічного здоров'я завжди був цікавий вченим. Було написано безліч праць, в яких досліджується, чи дійсно фізична активність сприяє ослабленню депресії і має позитивний вплив на психічне здоров'я, а також, чи має вона сприятливий вплив на розумові здібності людини та її самосприйняття. Численні факти, наявні в наукових працях, дають нам можливість відслідкувати саме такий зв'язок.

Фізичні навантаження мають позитивний вплив на стан людини, вони формують волюві, моральні та психічні якості, які стають постійними рисами особистості. Таким чином, студенти можуть використовувати їх у навчанні, роботі, соціальному та інших видах діяльності, а також у повсякденному житті. Такими якостями є відповідальність за результати своєї праці, рішучість, дисциплінованість, працьовитість, наполегливість і витримка. Особливе значення має формування психофізичної стійкості до різних чинників зовнішнього середовища: підтримка стійкої уваги, пам'яті, сприйняття, концентрація цих здібностей. Фізичні вправи сприяють оптимізації працездатності, її визнають профілактичним заходом проти нервово-емоційного і психофізичного стомлення. Також вони підвищують продуктивність навчання студентів в професійній діяльності. Вплив на психічні функції є очевидним позитивом фізичних вправ [6].

Клінічні дослідження показують, що люди, які регулярно виконують фізичні вправи, мають посилену розумову, психічну і емоційну стійкість організму при тривалому періоді напруженої фізичної або розумової роботи. Людина, що веде малорухомий спосіб життя, здатна виконувати значно менший об'єм роботи, ніж людина, яка веде активний спосіб життя і систематично витримує фізичні навантаження. Це можна пояснити резервними можливостями організму. Як мобілізацію резервів можна розглянути активізацію фізіологічних функцій організму при м'язовій діяльності. Саме тому фізично активні люди мають великі за об'ємом резерви до подолання стресу і здатні більш повно їх використати, на відміну від людей, фізична активність яких знижена [1].

Також було проведено дослідження в Канаді, пов'язане з фізичною активністю та психічним здоров'ям, в якому брало участь більше тисячі людей, вони протягом трьох років надавали достовірні дані про своє фізичне та психічне здоров'я. Близько 82% всіх піддослідних відзначили поліпшення самопочуття, підвищення активності і зниження психічних розладів, 9% відзначили, що в результаті занять не виявили для себе відмінних особливостей, 9% висловилися

негативно, що було пов'язано з високою завантаженістю на роботі або сімейним проблемам, а також браком часу. Це дослідження стало переконливим доказом того, що фізична активність пов'язана з поліпшенням психічного або зменшенням симптомів психічних розладів. Також було виявлено захисний зв'язок між фізичною активністю та шкалою емоційних проблем. Це говорить про те, що фізична активність може зменшити симптоми депресії та тривоги у людини [4].

Щодо питання впливу фізичних навантажень на особистість і когнітивне функціонування. За сучасними науковими дослідженнями, фізичні навантаження також впливають на рівень впевненості в собі, покращення концентрації уваги і самоконтроль. Змінення сприйняття власного тіла і підняття рівня самосприйняття може відбутися в результаті фізичних вправ. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки завдяки таким факторам, як почуття компетентності, відчуття соматичного благополуччя, засвоєння нових звичок, покращення рівня фізичної підготовленості, підтримка зі сторони інших людей, досягнення мети.

Фізичні навантаження також можуть допомогти студентам протистояти стресовим ситуаціям або справлятися з ними, адже вони мають зв'язок з психологічною витривалістю. На людей з високою психологічною витривалістю стрес має незначний вплив. Для таких особистостей характерно відчуття відповідальності і конкретизації цілей у повсякденному житті, відчуття особистісного контролю зовнішніх явищ і здатність адаптуватися до несподіваних змін.

У більшості досліджень, де вивчався взаємозв'язок між фізичними навантаженнями і психічним здоров'ям, використовувалися навантаження аеробного типу. Було встановлено, що до позитивних психологічних ефектів можуть привести тільки навантаження достатньої тривалості та інтенсивності. Фізичні вправи впливають на стан тривожності і мають заспокійливий ефект [3].

На сьогоднішній момент відомо, що у переважній більшості випадків аеробна активність покращує просторове навчання та концентрацію уваги, скорочує дефіцит пам'яті за рахунок:

- профілактики змін білої речовини у глибинних відділах головного мозку
- стимуляції збільшення обсягу та нейропластичної індукції нейрогенезу гіпокампу – ділянки головного мозку, відповідальної за когнітивні функції
- скорочення розмірів амілоїдних бляшок, що знаходяться в церебральних судинах гіпокампу
- покращення мозкового кровотоку та метаболізму
- стимуляції поглинання глюкози в тім'яних та скроневих відділах головного мозку
- активації нейротрофічного фактору головного мозку та позитивного впливу на синаптичну пластичність та її сигнальні каскади [5].

Висновки. Підсумовуючи викладене, можна сказати, що оптимізація психічного здоров'я студентів засобами фізичних вправ позитивно впливає на розумову діяльність та психологічну витривалість. Результати різноманітних

досліджень довели, що систематичні заняття фізичними навантаженнями зменшують напругу і стрес у повсякденному житті, а також позитивно впливають на поліпшення настрою і загальний фізичний і психологічний стан студентів. Також фізичні вправи можуть зробити свій внесок у розвиток особистості, формуючи вольові, моральні та психічні якості. Покращення навчального процесу відбувається за рахунок оптимізації працездатності, підтримки стійкої уваги, пам'яті і сприйняття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Драч Р.С. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів в умовах пандемії COVID-19. – Херсон: ХДУ, 2021. – 49 с.
2. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. – Харків: ХНПУ, 2015. – 338 с.
3. Сотник Ж.Г. Вплив рухової активності на психічне здоров'я. [стаття] – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 220 с.
4. Шубина У.А., Колесникова Н.В. Влияние физической активности на психологическое здоровье [стаття] №4 (58) 2022.
5. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/#fizichna-aktivnist-ta-psihichne-zdorov-ya>
6. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review [електронний ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9902068/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

О. Є. Смерека

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Д. А. Свистун

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглянуто фактори, які впливають на вибір людиною здорового способу життя, та шляхи заохочення молодого покоління до здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молоде покоління, здоров'я, шкідлива їжа, фізична культура, заклади освіти, рухова активність, мотивація, харчування.

Summary. The article examines the factors that influence a person's choice of a healthy lifestyle, and ways of encouraging the young generation to a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, young generation, health, junk food, physical culture, educational institutions, physical activity, motivation, nutrition.

Актуальність. В сучасному світі, який стрімко і динамічно розвивається, люди усвідомлюють цінність свого здоров'я. Шлях до здорового способу життя починається саме з усвідомлення. До усвідомлення ведуть певні чинники, які мотивують людину змінити свій лайфстайл на здоровий.

Мета дослідження. Дослідити динаміку розповсюдженості здорового способу життя серед студентської молоді, визначити чинники, які спонукають молодих людей звернутися до здорового способу життя, та шляхи заохочення молодого покоління до ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок. Концепція здорового способу життя існує ще з часів Гіппократа. В основі здоров'я та його відновлення Гіппократ бачив саме здоровий спосіб життя [5].

В способі життя виділяють чотири категорії економічну (рівень життя), соціологічну (якість життя), соціально-психологічну (стиль життя) і соціально-економічну (уклад життя) [2].

Фахівці зауважують, що у 75% випадків більшість захворювань є наслідком нашого способу життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який включає:

1. *Відмову від шкідливих звичок* (паління, вживання алкоголю, вживання наркотичних речовин).

2. *Своєчасну діагностику* (аналізи та обстеження раз на рік дозволяють попередити хворобу, про яку ми можемо навіть не здогадуватись).

3. *Достатню фізичну активність впродовж дня.* Гіподинамія атрофує м'язи, вимиває кальцій із кісток, знижує опірність організму, сприяє атеросклерозу, ожирінню, інсульту та інфаркту. Для того щоб зменшити ризик цих захворювань, достатньо буде ходити по 30 хв в швидкому темпі кожен день.

4. *Здорове харчування.* Включає в себе відмову від так званої junk food (шкідливої їжі) та дотримання збалансованого харчування за “правилом тарілки” (50% клітковини, 25% білків, 25% вуглеводів і трохи жирів).

5. *Підтримання водного балансу.* На кожен 1 кілограм маси тіла припадає приблизно 30 мл води.

6. *Здоровий сон.* Дорослій людині необхідно спати 8-9 годин на добу. Причому час відходу до сну має бути фіксований. Незадовільний режим сну призводить до нестачі мелатоніну, а це в свою чергу призводить до безсоння, тривожності, нервових зривів та зниженню імунітета.

7. *Ментальне здоров'я.* Сміх, позитивне мислення, соціальна активність – все це також складові психічного здоров'я, на яке треба обов'язково зважати [4].

Чинники, які мотивують студентську молодь до здорового способу життя:

➤ *Свідомість щодо важливості власного здоров'я.* Все починається з наших особистих думок. Інші фактори можуть вплинути на вибір людиною здорового способу життя тільки тоді, коли сама людина готова до певних змін. Тому внутрішній світ – це найперший і найвагоміший фактор серед усіх інших. До рішення змінити свій спосіб життя на здоровий веде усвідомлення важливості цих змін для свого здоров'я і якості життя.

➤ *Оточення.* Коло спілкування багато в чому впливає на формування людини як особистості. Друзі, родина та викладачі можуть повпливати на вибір людиною здорового способу життя. Сприятливе оточення може стати ключем до формування корисних для здоров'я звичок.

➤ *Дисциплінованість.* Ведення здорового способу життя вимагає певного розпорядку дня і докладання зусиль. Важливо вміти організовувати свій час та серйозно ставитись до поставлених цілей. Навички ефективного тайм менеджменту (управління часом) можуть допомогти молодим людям впоратися з навантаженням та виділити час на фізичну активність, правильне харчування та хороший сон по 8-9 годин.

➤ *Контент в Інтернеті, який активно споживається щодня.* Молодь – основна цільова аудиторія більшості блогерів. Їхній контент часто має вплив на людей. Переглядання в соціальних мережах контенту блогерів, які висвітлюють правильні цінності щодо необхідності піклуватися про своє здоров'я, може мати вплив на самосвідомість молоді.

В сучасному цифровізованому світі соціальні мережі грають провідну роль. Типовий користувач проводить у соціальних мережах приблизно 2,5 години на день. Такі платформи як Tik-Tok, Instagram та You-Tube можуть бути дієвим інструментом для поширення інформації про здоровий лайфстайл. Проте молодим людям варто пам'ятати, що соціальні мережі можуть як бути корисними, так і шкодити. Надмірне використання соцмереж негативно впливає на планування часу і на психічне здоров'я [3].

Щодня ми споглядаємо рекламу всюди – по телевізору, в соціальних мережах, на біл-бордах і навіть на стінах будівель. Реклама також може бути гарним інструментом розповсюдження інформації у маси. Публікація реклами на тематику здорового способу життя приверне увагу молодого покоління [1].

Цікаві заняття неодмінно мотивують школярів та студентів збільшити рівень їхньої рухової активності. Уроки та пари, урізноманітненні кількома видами фізичної активності (стрибки на скакалці, теніс, волейбол, футбол, плавання та ін.) сприятимуть зацікавленості молоді у відвідуванні таких занять.

Вплив викладачів та навчальних закладів відіграє значну роль. Проведення освітніх програм та акцій на тему здорового способу життя може спонукати студентів до певних змін у своєму способі життя. Університети та коледжі можуть організовувати лекції семінари та інші освітні програми щоб підвищити свідомість студентів щодо важливості здорового способу життя.

Це можуть бути флешмоби, велозаїзди, активні ігри, футбольні та волейбольні матчі тощо. Такі івенти можуть бути організованими як керівництвом шкіл та університетів, так і міською владою, у більш широких

масштабах. Командний дух та атмосфера здорової конкуренції спонукатимуть молодих людей до більшої рухової активності [6].

Якщо проводити для студентів такі цікаві івенти як подорожі, турпоходи, заняття з плавання, волейболу, баскетболу, вони неодмінно зацікавляться. Таким чином молодь матиме змогу одночасно бути фізичними активно і вести таке ж активне соціальне життя. Спілкування з іншими людьми є необхідною частиною психічної складової здоров'я. Студенти, які є частиною певної соціальної групи, спрямованої на здоровий спосіб життя (наприклад, спортивна команда або молодіжний клуб), можуть бути більш мотивованими вести здоровий спосіб життя завдяки соціальній взаємодії з тими, хто теж зацікавлений в цьому.

Висновки. В сучасному світі дуже важливо розуміти значущість здорового способу життя і його вплив на наше здоров'я. Існують певні чинники і фактори (такі як власне бажання, дисципліна, оточення та ін.), які спонукають молодих людей до конкретних змін у своєму лайфстайлі. Важко переоцінити важливість здорового способу життя, так як це є передумовою до уникнення багатьох хвороб, а також передумовою до покращення рівня якості життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Додонова О., Григор'єва В., Єрмолаєва Т. “Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді”. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/326752106.pdf>

2. Павлов Ю. О. “Чинники здорового способу життя сучасної молоді”: https://lib.iitta.gov.ua/3069/1/%D0%A7%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81.%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2+.pdf

3. Юрчишин Ю. “Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації”. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2065/1/%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD_161-1.pdf

4. Матеріали сайту «ТСН». Чому варто вести здоровий спосіб життя. URL: https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-varto-vesti-zdoroviy-sposib-zhittya-333050.html

5. Матеріали сайту “Leady Health”. Гіппократ про здоров'я: <https://lhealth.info/2535/hippokrat-pro-zdorov-ia-tsyaty-iaki-potribno-znaty-kozhnomu>

6. Матеріали сайту «varthana». 11 ways to encourage your students to be physically active. URL: <https://varthana.com/school/11-ways-to-encourage-your-students-to-be-physically-active/>

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

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

ЗАГАРТОВУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ УКРАЇНИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. В даній статті ми розглядаємо вплив загартовування, його переваги, та необхідність застосування у житті сучасної молоді.

Ключові слова: загартовування, молодь, дистанційне навчання, способи загартовування, етапи загартовування, правила загартовування, користь загартовування.

Summary. In this article, we consider the influence of tempering, its advantages, and the necessity of its application in the life of modern youth.

Key words: tempering, youth, distance learning, methods of tempering, stages of tempering, rules of tempering, benefits of tempering.

Дистанційне навчання, яке прийшло на зміну традиційному, має як переваги, так і недоліки. Одним із недоліків є те, що діти та підлітки, які навчаються вдома, менше займаються фізичною активністю та спортом. Це може призвести до погіршення їхнього фізичного стану, підвищеної схильності до захворювань тощо. Тому дуже важливо в таких умовах приділяти особливу увагу процесу загартовування.

Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною життя українців з 2020 року, коли країну охопила пандемія COVID-19 і по наші дні, коли триває повномасштабна війна. Ця форма навчання має свої переваги, такі як гнучкість і доступність, але вона також має низку недоліків, один з яких – це недостатня фізична активність учнів та студентів.

Через те, що діти та студенти не мають необхідності ходити до школи чи університету, вони проводять більше часу вдома, сидячи за комп'ютером або смартфоном. Це призводить до зниження рівня фізичної активності, що негативно позначається на здоров'ї.

Недостатня фізична активність може призвести до таких проблем, як: ожиріння, хронічні захворювання, такі як серцево-судинні захворювання, діабет та рак, зниження імунітету, збільшення ризику травм.

Крім того, діти та студенти, які мало рухаються, частіше хворіють. Це пов'язано з тим, що фізична активність допомагає зміцнити імунітет і покращує загальний стан здоров'я.

Щоб виправити цю ситуацію, необхідно запровадити заходи, які сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності серед учнів та студентів. До таких заходів можна віднести:

- Запровадження обов'язкових уроків фізичної культури в дистанційному форматі.

- Розробка і впровадження онлайн-тренінгів і курсів, які допоможуть учням та студентам вести здоровий спосіб життя.
- Пропаганда здорового способу життя серед учнів та студентів.
- Загартовування також є важливим фактором, який допомагає зміцнити імунітет і покращити загальний стан здоров'я.
- Загартовування – метод впливу людини на організм різними природними факторами, здебільшого короточасний вплив холодною водою. Загартовування організму потрібне для наближення стану людини до здорового й імуностійкого [1].

Вплив загартовування на людину проявляється насамперед у тому, що робить організм стійким до переохолодження і, як наслідок, до застудних та деяких інших захворювань. Інший позитивний вплив загартовування на організм людини проявляється в наступному: збільшує теплопродукцію, тепло утримується внаслідок звуження шкірних судин (так звана гра вазомоториків – короточасне розширення судин та посилення кровотоку); підвищує опірність організму до мінливих умов зовнішнього середовища; прискорює обмін речовин; покращує самопочуття та працездатність; підвищує бадьорість та покращує настрій; покращує психічне здоров'я, знижується рівень стресу; сприяє релаксації та зменшенню болю (особливо при хронічних захворюваннях опорно-рухової системи) [3].

Загартовування організму можна розділити на кілька видів залежно від проведених процедур:

Аеротерапія – загартовування повітрям. Даний вид загартовування включає в себе повітряні ванни і довгі прогулянки на свіжому повітрі. Свіже повітря загартовує організм шляхом охолодження шкірних рецепторів і нервових закінчень слизової і тим самим удосконалює терморегуляцію організму. Загартовування повітрям корисно для психоемоційного стану людини, підвищення імунітету, насичення організму киснем і тим самим сприяє нормалізації роботи більшості органів і систем організму.

Загартовування повітрям є найпростішим і доступним методом загартовування. Необхідно більше часу проводити на свіжому повітрі незалежно від погоди і пори року. Потрібно намагатися більше часу гуляти в парках, лісі, біля водойм, так як влітку повітря в таких місцях насичений корисними активними речовинами, які виділяються рослинами. Взимку теж дуже важливі прогулянки в лісах і парках, так як зимове повітря практично не містить мікробів, більш насичений киснем і має цілющу дію на весь організм.

Геліотерапія – загартовування сонцем, вплив на організм сонячним світлом і теплом. Загартовування сонцем підвищує стійкість нервової системи, прискорює обмінні процеси організму, підвищує стійкість організму, покращує кровообіг, покращує роботу м'язової системи, має тонізуючу дію майже на всі функції організму.

Загартовування сонцем може не тільки принести користь, але і надати дуже велику шкоду, тому до цього виду загартовування потрібно ставитися дуже відповідально і дотримуватися певних правил. Ні в якому разі не можна

допускати опіків, перегріву і теплових ударів. Неправильне загартовування сонцем може привести до важких захворювань. Загартовування сонцем повинно відбуватися поступово і враховувати вік, стан здоров'я людини, кліматичні умови та інші фактори.

Ходіння босоніж, цей вид загартовування корисний і дітям і дорослим. На стопах людини знаходиться велика кількість біологічно активних точок, які при ходінні босоніж стимулюються і допомагають нормалізувати роботу багатьох органів і систем організму. Ходіння босоніж підвищує стійкість організму до простудних захворювань, підвищує імунітет. Цей вид загартовування є хорошою профілактикою дуже багатьох захворювань.

Загартовування водою – це дуже корисна для організму людини процедура. При водному загартовуванні циркуляція крові в організмі відбувається інтенсивніше, приносячи органам і системам організму додатковий кисень і поживні речовини. Загартовування водою можна розділити на кілька видів:

Обтирання є найніжнішою з усіх водних процедур. Обтирання можна застосовувати з самого раннього дитинства. Обтирання можна проводити губкою, рукою або рушником, змоченими у воді. Спочатку обтирають верхню частину тіла, потім розтирають її сухим рушником, а потім обтирають нижню частину тіла і теж розтирають сухим рушником.

Обливання більш ефективна процедура, ніж обтирання. Обливання може бути загальним, тобто всього тіла і місцевим – обливання ніг. Після процедури обливання необхідно розтерти тіло сухим рушником.

Загартовування душем ще більш ефективна процедура загартовування, ніж обтирання і обливання. Варіантів загартовування душем два, це прохолодний (холодний) душ і контрастний душ.

Лікувальне купання і моржування, цей вид загартовування водою з кожним роком стає все більш популярним. Лікувальне купання і моржування прекрасно впливає на всі органи і системи організму людини, поліпшується робота серця, легенів, вдосконалюється система терморегуляції. Цей вид загартовування передбачає суворе дотримання всіх правил для даного виду. Починати моржування необхідно після консультації з лікарем [2].

Багато дослідників виділяють такі етапи загартовування:

Підготовчий етап (2-3 тижні) – поступове зниження температури води при водних процедурах, а також проведення інших видів загартовування (прогулянки на свіжому повітрі, сон на свіжому повітрі тощо) з незначними інтенсивностями.

Основний етап (3-6 місяців) – підвищення інтенсивності загартовування, включаючи водні процедури з низькою температурою та перебування на свіжому повітрі в холодну пору року.

Зберігаючий етап (довготривалий) - підтримка досягнутого рівня загартовування [4].

Для того, щоб загартовування було ефективним, необхідно дотримуватися наступних правил:

Починати загартовуючі процедури необхідно коли людина повністю здорова. Дітям і людям, що страждають на різні захворювання можна починати загартовування з щадних процедур і тільки після консультації з лікарем.

Необхідно дотримуватися принципу поступовості. Це стосується як температурного режиму, так і часу, який виділяється на процедуру. При загартовуванні водою потрібно починати процедури з води кімнатної температури, поступово знижуючи її на 1-2 градуси. При загартовуванні сонцем також необхідно дотримуватися принципу поступовості і починати перебування на сонці з декількох хвилин, поступово збільшуючи час перебування на сонці.

Так само дуже важливо проводити загартовуючі процедури регулярно, без великих проміжків, в будь-яку погоду і пору року. Якщо все-таки так вийшло, що Ви на тривалий час переривали загартовування, то відновлювати його необхідно з більш сприятливих процедур.

Поєднуйте загартовування з фізичними вправами. Це набагато підвищить ефективність процедур і благотворно вплине на весь організм.

Загартовування повинне приносити бадьорість і радість. Якщо ви відчуваєте нездужання після процедур, то необхідно припинити загартовування і звернутися до лікаря.

При загартовуванні необхідно враховувати індивідуальні особливості людини, стан здоров'я, час року, природно-кліматичні умови і так далі.

Виконуючі загартовуючі процедури необхідно проводити самоконтроль. Оцінюйте загальне самопочуття, пульс, кров'яний тиск, апетит і інші показники в залежності від індивідуальних особливостей організму [2].

Протипоказання існують для різних груп людей, у яких проблеми з: навколоносовими пазухами, носоглоткою; ЦНС (центральною нервовою системою); ендокринною системою; органами дихання; є шкіряно-венеричні проблеми чи отити [1].

Висновки. Проаналізувавши всі джерела, ми з'ясували що у зв'язку з тим, що дистанційне навчання призводить до зниження фізичної активності дітей та підлітків, загартовування є особливо важливим для них. Загартовування допоможе їм зміцнити імунітет, покращити загальний стан здоров'я та підвищити стійкість до захворювань.

Крім того, загартовування може також допомогти покращити самопочуття та працездатність; підвищити бадьорість та покращити настрій; покращити психічне здоров'я, знижувати рівень стресу; сприяти релаксації та зменшенню болю (особливо при хронічних захворюваннях опорно-рухової системи).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Як правильно загартовуватися [Електронний ресурс] [<https://www.redbull.com/ua-uk/yak-zagartovyvatsya-porady>]
2. Загартовування організму [Електронний ресурс] [<https://21pol.city.kharkov.ua/zagartovuvannya-organizmu/>]
3. Загартовування організму [Електронний ресурс] [<https://doc.ua/ua/news/articles/zakalivanie-organizma>]

4. Загартовування: метод. рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»: Б.В. Дикий, Ужгород — 2012 [<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2669>]
Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

В. О. Соха

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

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Анотація: У статті досліджується важливість дихальної гімнастики як ефективного засобу для поліпшення здоров'я та загального самопочуття. Дихальна гімнастика є низькозатратним та доступним методом, який допомагає підтримувати здорову функцію легенів, покращує кровообіг, знижує стрес та збільшує рівень енергії. В статті розглядаються основні принципи дихальної гімнастики, а також надається інформація про користь вправ для здоров'я та рекомендації щодо включення їх у повсякденний життєвий режим.

Ключові слова: дихальна гімнастика, здоров'я легень, покращення кровообігу, стрес, енергія, здоровий спосіб життя.

Annotation: This article explores the importance of breathing exercises as an effective tool for improving health and overall well-being. Breathing exercises are a low-cost and accessible method that helps to maintain healthy lung function, improve circulation, reduce stress, and increase energy levels. The article discusses the basic principles of breathing exercises, as well as provides information on the health benefits of exercises and recommendations for incorporating them into your daily routine.

Key words: breathing exercises, lung health, blood circulation, stress, energy, healthy lifestyle.

Дихальна гімнастика є важливим елементом здорового способу життя, який використовується для покращення функції легень, кровообігу, стресостійкості та загального самопочуття. Цей метод активно використовується в різних культурах і має глибокі корені в давніх практиках. У цій статті ми розглянемо важливість дихальної гімнастики для здоров'я і дамо короткий огляд її користі на основі наукових досліджень та досвіду.

Для багатьох людей дихальна гімнастика стає важливою практикою для поліпшення функції легень. Проведені дослідження показують, що ця методика сприяє розвитку різних регіонів легень, що підвищує їхню ефективність [1]. Це особливо важливо для людей, які мають проблеми з дихальною системою, такі як астма або хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ). Дихальна гімнастика може допомогти їм краще керувати своїм диханням і покращити їхню якість життя.

Ще однією важливою перевагою дихальної гімнастики є покращення кровообігу. Під час вправ дихання регулюється і підтримується оптимальний рівень кисню в крові, що сприяє покращенню кровопостачання в органах і

тканинах [2]. Це може допомогти запобігти серцевим захворюванням та іншим проблемам з кровообігом. Крім того, кращий кровообіг сприяє зменшенню ризику утворення згортків у судинах і може покращити функцію серця.

Дихальна гімнастика є ефективним засобом для зниження рівня стресу. Під час вправи спільно з рухами дихання активується парасимпатична нервова система, що призводить до релаксації та заспокоєння [3]. Це допомагає знизити рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і полегшує впоратися з напругою. Спеціальні техніки дихальної гімнастики можуть бути особливо корисними для тих, хто стикається зі значним стресом у повсякденному житті.

Ще однією важливою перевагою дихальної гімнастики є збільшення рівня енергії. Коли організм отримує більше кисню, це сприяє підвищенню ефективності та витривалості. Люди, які практикують дихальну гімнастику, часто відчують більше енергії протягом дня і покращують свою продуктивність.

Додатковою важливою користю дихальної гімнастики є її вплив на імунну систему. Дослідження показали, що регулярна практика дихальних вправ може підвищити рівень природних вбивць (NK-клітин), які відповідають за боротьбу з інфекціями та розвиток злоякісних пухлин [4]. Отже, вона може бути важливою складовою для підтримання імунної системи на високому рівні.

Дихальна гімнастика також знаходить широке застосування в медицині. Її використовують для лікування пацієнтів із хронічними захворюваннями легень, такими як хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) та цистичний фіброз. Медичні фахівці розробляють індивідуальні плани лікування, включаючи дихальну гімнастику, яка допомагає пацієнтам покращити дихальну функцію та підвищити якість життя [5].

Для того, щоб отримати користь від дихальної гімнастики, важливо правильно виконувати вправи та мати систематичний підхід. Рекомендується звернутися до професійного інструктора або фахівця з дихальної гімнастики для навчання і визначення відповідних вправ для вашого стану здоров'я. Зазвичай, рекомендується проводити сеанси дихальної гімнастики протягом 10-20 хвилин кілька разів на тиждень для досягнення максимальних результатів [6].

Висновки. Дихальна гімнастика є потужним інструментом для поліпшення здоров'я та загального самопочуття. Вона покращує функцію легень, кровообіг, знижує рівень стресу, збільшує рівень енергії та підвищує імунітет. Крім того, цей метод застосовується в медицині для лікування різних захворювань, пов'язаних з диханням. Для досягнення максимальної користі від дихальної гімнастики, важливо вивчити техніки та включити їх у свій щоденний режим.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. American Heart Association. (2021). "Deep breathing for stress relief." [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.procare.co.za/ewp-blog-tracker/2021/5/13/breathe-to-reduce-stress-2021>

2. Clini, E., Crisafulli, E., Radaeli, A., Malerba, M., Pisi, G., Seraceni, S., ... & Chetta, A. (2009). "Rehabilitation and lung function in COPD patients: where are we now?." *European Respiratory Review*, 18(114), 220 – 232.
3. Harvard Health Publishing. (2021). "Breathing techniques: A guide to the science and methods." *Harvard Health Blog*. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>
4. Harvard Health Publishing. (2021). "Stress Management: Breathing exercises for relaxation." *Harvard Medical School*. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=uz2255>
5. Hall, L. B., Johnson, P. H., Baxter, A. L., & Koval, J. J. (2009). "Does breathing in a programmed manner alter blood pressure and heart rate variability in prehypertensive and normotensive subjects?." *Biological Research for Nursing*, 10(4), 347 – 356.
6. Naghii, M. R., Mofid, M., Asgari, A. R., & Hedayati, M. (2009). "Comparative effects of daily and weekly boron supplementation on plasma steroid hormones and proinflammatory cytokines." *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 23(3), 203 – 211.

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

М. О. Степаненко

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

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.

Розробка та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування культури здорового способу життя здобувачів неможливі без дотримання таких умов: навчальна діяльність повинна здійснюватися на основі програм, що реалізують інтегративний підхід донавчання, що передбачає взаємозв'язок різних галузей науки (педагогіки і

психології, анатомії і фізіології) та культури; технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості мають передбачати активну участь здобувачів у освітньо-виховному процесі. Реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій має упроваджуватися під керівництвом викладачів, які мають враховувати особисті інтереси, мотиви добровільність, ініціативність та самостійності здобувачів.

В медичному контексті здоровий спосіб життя являє собою гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі у будь-яких його проявах.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. За даними цієї організації здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом її життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з оточенням, її особистого способу життя [1].

Здоровий спосіб життя серед студентів є актуальною і важливою темою в сучасному світі. Сучасний університетський середовище, з одного боку, надає багато можливостей для особистого та академічного розвитку, але, з іншого боку, може супроводжуватися різними стресами та нездоровими звичками. У данній статті ми розглянемо важливі аспекти формування здорового способу життя серед студентської громади.

Фізична активність є важливою частиною здорового способу життя. Сидячий спосіб життя студентів, пов'язаний з низькими фізичними навантаженнями і тривалими годинами за комп'ютером або в аудиторіях, може призвести до безлічі проблем зі здоров'ям. Університети можуть сприяти формуванню здорових звичок, організовуючи спортивні секції, фітнес-клуби та інші ініціативи спрямовані на підвищення рівня фізичної активності студентів.

Харчування грає важливу роль у здоровому способі життя. Студенти, які навчаються вдалиною, часто нахиляються до нездорових дієтичних звичок, таких як фастфуд та надмірне споживання кави та безалкогольних напоїв. Університети можуть надавати студентам доступ до здорових страв у їдальнях та організовувати інформаційні курси щодо правильного харчування.

Студентське життя може бути важким з психологічної точки зору. Стрес, тривожність та депресія можуть впливати на здоров'я студентів. Університети можуть надавати психологічну підтримку та консультації для тих, хто потребує.

Формування здорового способу життя також включає в себе запобігання шкідливим звичкам, таким як вживання алкоголю та куріння. Університети можуть організовувати інформаційні кампанії та психологічну підтримку для студентів, які борються з цими проблемами.

Важливим аспектом формування здорового способу життя серед студентів є освіта та підвищення свідомості. Університети можуть організовувати лекції, семінари та інші заходи для підвищення свідомості студентів про важливість здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя серед студентів – це не тільки користь для їхнього фізичного та психологічного здоров'я, але й сприяє їхньому академічному успіху та майбутньому. Університети мають великий потенціал сприяти формуванню здорових звичок серед своїх студентів через різноманітні ініціативи та підтримку [3].

Систематична робота з формування культури здорового способу життя у студентів призвела до набуття ними конкретних теоретичних знань у галузі анатомії, фізіології, гігієни, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, валеології, основ харчування. Це стало одним із основних показників їхньої зрілості як особистостей. Без адекватних знань про свій організм, його функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовку, студент не може стати дорослою особистістю, здатною ефективно дбати про своє здоров'я і дотримувати культури здорового способу життя [4].

Теоретичну основу культури здорового способу життя становила система теоретичних знань: основи культури здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності; основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури; основи формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних формах; поінформованість про головні та інноваційні засоби оздоровчої фізичної культури. Всі показники оцінювалися за п'ятибальною системою викладача.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що рівень теоретичних знань у здобувачів, які навчалися за методикою формування культури здорового способу життя суттєво покращився (рис. 1). Рівень теоретичних знань здобувачів експериментальної групи був суттєво кращим в кінці експериментального навчання, різниця становила 1,11 бала. Слід зазначити, що традиційна система фізичного виховання не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури, що у майбутньому негативно впливає на ставлення здобувачів до культури здорового способу життя [5].

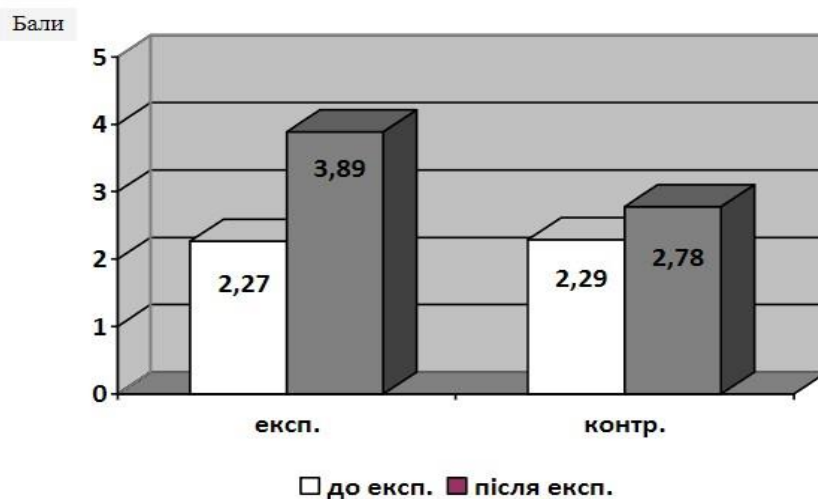


Рис. 1. Динаміка приросту теоретичних знань у здобувачів впродовж формувального педагогічного експерименту

Основними мотивами, що спонукають здобувачів до формування культури здорового способу життя, розвивають домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації встановлено: покращення стану здоров'я, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків постави, бажання бути привабливим і подібатися іншим та ін. (табл. 1). Наявність таких домінант не тільки спонукає здобувачів до активних занять фізичними вправами, але й формує їх спрямованість, внутрішньодуховно збагачує та активізує їх рухову активність і залучає до здорового способу життя [2].

Таблиця 1

Значимість мотивів у здобувачів під час фізкультурно-оздоровчої діяльності

Мотиви	Рейтингове місце
Покращання стану здоров'я	1
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків постави	2
Бажання бути привабливим і подібатися іншим	3
Відпочинок від розумової праці	4
Бажання схуднути	5
Одержання задоволення від занять	6
Розвиток фізичних якостей	7
Досягнення нових спортивних результатів	8

Висновки. Встановлено, що не в повному обсязі вирішені завдання відображення виховного та зокрема, здоров'язбережувального потенціалу в державних освітніх стандартах; не вирішені завдання моделювання загальної стратегії здоров'язбережувальної роботи по залученню здобувачів до культури здорового способу життя як у освітньо-виховному процесі, так і в фізкультурно-оздоровчій діяльності в позанавчальний час. Важливим напрямом в формуванні

культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти є їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на відтворення соціально значущих цінностей якості життя та параметрів здоров'я; формування краси тілесної гармонії; виховання працьовитості й формування суспільної активності; формування культури спілкування.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеев Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. Молода спортивна наука України. Л. : ЛДУФК, 2010. Т.2. С. 10 – 14.
2. Васьков Ю.В. Культура как основной источник и основание формирования физической культуры. Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 26 – 28.
3. Грибан Г.П. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності, 2022. С. 42 – 45.
4. Глагошук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2008. 20с.
5. Чорновіл Т.С. Формування здорового способу життя студентської молоді, 2019. С. 1 – 2.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

О. С. Супрун

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Анотація. У статті розглядаються оновлені та передові технології, які використовуються у сфері фізичного виховання та спорту. Ці технології включають в себе електронні системи моніторингу та аналізу фізичної активності, віртуальні тренажери, а також застосування віртуальної та доповненої реальності, та штучний інтелект. Завдяки технологіям можна підвищити продуктивність тренувань, підвищити безпеку, та зробити процес занять фізичною культурою та спортом більш доступним та захоплюючим, для представників різних вікових груп та рівня фізичної підготовки.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, інноваційні технології, інформаційні технології, електронні системи контролю та відстеження фізичної активності.

Abstract: The article discusses innovative and advanced technologies used in the field of physical education and sports. These technologies include electronic systems

for monitoring and analyzing physical activity, virtual trainers, as well as the application of virtual and augmented reality, along with artificial intelligence. Thanks to technology, it is possible to enhance the effectiveness of training, improve safety, and make the process of engaging in physical education and sports more accessible and engaging for individuals of various age groups and levels of physical fitness.

Keywords: physical education, sport, innovative technologies, information technologies, electronic systems for monitoring and tracking physical activity.

Актуальність. Фізична культура та спорт завжди відігравали ключову роль у збалансованому способу життя та загальному фізичному розвитку особистості. Вони сприяють зміцненню здоров'я, розвитку як фізичних, так і психічних здібностей людини, а також підвищенню її ефективності.

У наш час розвиток інноваційних та інформаційних технологій має великий вплив на сферу фізичної культури та спорту. Сучасні інноваційні та інформаційні технології дозволяють підвищити ефективність фізичного виховання, покращити тренування у спорті та зробити здоровий спорт більш доступним для всіх [6, с. 79].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розгляду інформаційних технологій присвячено дослідження таких учених (Н. Азарова, І. Богданов, Р. Гуревич, Н. Котенко, О. Сергєєв та ін.) [1, с. 3; 4, с. 6].

Хоча окремі аспекти визначеної проблеми висвітлювалися не вперше, згадувалися в працях вітчизняних і зарубіжних учених, вивчення інноваційних освітніх технологій у галузі фізичної культури у зв'язку з особливостями формування інформаційної цивілізації залишається поза увагою фахівців.

Сучасними тенденціями у фізичному вихованні є використання технологій віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR). За допомогою спеціальних віртуальних навушників та додатків, учні та спортсмени можуть взяти участь у віртуальних тренажерах, де вони мають можливість відчувати себе на спортивних майданчиках або в інших фізичних середовищах. Це сприяє покращенню мотивації та почуття реалізму під час фізичних занять.

Мобільні додатки для смартфонів та планшетів також перетворюють сферу фізичної підготовки. Вони надають можливість користувачам отримати доступ до різноманітних тренувальних програм, ігор та інтерактивних вправ, сприяючи полегшенню відстеження та аналізу фізичних досягнень. Ці застосунки сприяють більшій активності та підтримці рівня фізичної активності у повсякденному житті [2, с. 173].

Сучасні інноваційні технології у спорті використовуються для поліпшення тренувальних процесів, аналізу індивідуальних та командних виступів, а також для забезпечення безпеки та медичного моніторингу спортсменів. Сучасні датчики та вбудовані системи відстеження дозволяють тренерам та спортсменам отримувати детальну інформацію про фізичну активність та стан здоров'я.

Аналіз даних у спорті має важливе значення для підвищення ефективності. Це сприяє виявленню слабких сторін гри та створенню стратегій для покращення результатів. Використання штучного інтелекту та машинного навчання дозволяє

прогнозувати результати, аналізувати гру та оптимізувати тренувальні програми [5, с. 73].

Поліпшення можливостей доступу до здорової фізичної активності також сприяють інформаційні технології. Завдяки відеотрансляціям та онлайн-платформам, люди можуть спостерігати за спортивними подіями та навіть брати участь у тренуваннях, не виходячи зі свого будинку. Це особливо важливо в умовах пандемії, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим.

Збереження здорового способу життя та активного фізичного руху стають більш доступними завдяки сучасним мобільним додаткам та платформам для здоров'я та фітнесу. Ці застосунки сприяють відстеженню фізичної активності, контролю раціону харчування та надають корисні поради для покращення стану здоров'я [3, с. 85].

До сфери сучасних інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті долучаються електронні системи для контролю та відстеження фізичної активності, що дає змогу збирати дані про активність людини, такі, як пульсові показники, пройдена відстань, час та кількість спалених калорій. Ці дані можуть використовуватися для оцінки ефективності тренувань, створення індивідуальних програм тренувань та підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

Використання віртуальних тренажерів дозволяє здійснювати фізичні вправи в комфортних умовах, не виходячи з дому. Ці засоби можуть використовуватися для тренування різних груп м'язів, розвитку витривалості та покращення координації рухів.

Застосування віртуальної реальності (VR) та доповненої реальності (AR) відкриває можливості для створення віртуальних середовищ, де людина може займатися фізичними вправами. Це може бути корисним для осіб, які не можуть займатися спортом у реальному світі, таких як люди з обмеженими можливостями або ті, хто проживає в регіонах із складними кліматичними умовами.

Залучення штучного інтелекту (AI) для створення персоналізованих планів тренувань є можливим. AI аналізує дані про фізичну активність людини, її антропометричні показники та тренувальні цілі. За допомогою цього аналізу, AI розробляє індивідуальний план тренувань, оптимально відповідаючи потребам конкретної людини [5, с. 180].

Розглядаючи широкий спектр інноваційних технологій для дистанційних занять фізичною культурою та спортом виробники пропонують різні тренувальні програми та вправи, які можна виконати вдома або на відкритому повітрі. Деякі додатки навіть використовують технологію доповненої реальності для покращення вправ та показу правильної техніки. Залучення учасників тренувального процесу до відеоконференції та онлайн-платформи, для відеодзвінків та відео-трансляцій, щоб тренер міг дати вказівки та вивчати техніку. Системи відстеження фізичної активності використовуються для контролю кількості кроків, пульсу, споживання калорій тощо. Це може допомогти в управлінні та корекції тренувань. Також залучаються інтерактивні

відеоігри, ігрові консолі з рухливим керуванням можуть стати інтерактивними засобами для занять спортом, які забезпечують як фізичну активність, так і забаву.

Сучасні тренування у віртуальній реальності дозволяють підбирати і виконувати вправи під керуванням інструкторів, відтворюючи різні сценарії тренувань, смарт-годинники та інші пристрої на тілі можуть відстежувати фізичну активність та давати інструкції на підставі ваших даних.

Інноваційні технології можуть значно розширити можливості для тренувань та занять фізичною культурою, які можуть бути проведені дистанційно [2, с. 175].

Прогнози, та майбутні перспективи розвитку, очікують подальшого вдосконалення та впровадження новітніх технологій у галузі фізичного виховання та спорту. Ці технології будуть ставати все більш доступними, простими у використанні та ефективними.

Одним із перспективних напрямків розвитку є застосування технологій штучного інтелекту для створення індивідуальних програм тренувань. Штучний інтелект здатний враховувати особисті властивості людини, її тренувальні цілі та рівень підготовки. Це сприятиме підвищенню ефективності тренувань та зменшенню ризику травм.

Іншим перспективним напрямком є використання технологій віртуальної та доповненої реальності для створення іммерсивних середовищ, де людина може займатися фізичними вправами. Це сприятиме зробити фізичне виховання і спорт доступнішими та привабливішими для осіб з різними обмеженнями [6, с. 61].

Висновки. Сучасні інноваційні та інформаційні технології мають значний вплив на галузь фізичного виховання та спорту. Вони роблять фізичну активність більш доступною, захоплюючою та ефективною. Ці технології сприяють у поліпшенні тренувальних процесів, аналізу результатів та підтримці здорового способу життя. Інформаційні технології також підвищують безпеку та забезпечують медичний моніторинг спортсменів.

В перспективі, подальший розвиток цих технологій може сприяти ще тіснішій інтеграції фізичного виховання та спорту у сучасне суспільство, залучаючи до здорового способу життя та посиленню фізичної активності серед населення.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Азарова Н. В. Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти [Електронний ресурс] / Н. В. Азарова. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti/>.

2. Андреева О. О. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО / О. О. Андреева, О. О. Кошелева. – Львів: Вісник Львівського державного університету фізичної культури, 2022. – 179 с.

3. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах: Монографія / Р. С. Гуревич. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2009. – 410 с.

4. Дайнеко П. А. Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі та спорті / П. А. Дайнеко. – Львів: Вісник Львівського державного університету фізичної культури, 2022. – 186 с. – (Педагогіка, психологія, менеджмент у фізичній культурі і спорті).

5. Кошелева О. О. Інтерактивні технології в фізичному вихованні студентів / О. О. Кошелева. – Київ: Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2022. – 66 с.

6. Петухов О. В. Використання Інтернет-технологій у фізичному вихованні студентів / О. В. Петухов. – Київ: Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2022. – 99 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

О. І. Токарєв

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

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТІ СТУДЕНТА

Анотація: У статті розглядається важливість рухової активності у житті студентів та її вплив на фізичне та психічне здоров'я. Проаналізовано позитивні аспекти рухової активності, акцентуючи на її впливі на стрес, академічний успіх та загальний стан студентів. Зроблено висновки: забезпечення рухової активності в житті студента є ключем до досягнення успіхів у навчанні та збереження загального самопочуття.

Ключові слова: студенти, рухова активність, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, стрес, академічний успіх.

Summary: The article explores the importance of physical activity in the lives of students and its impact on their physical and mental health. It analyzes the positive outcomes of physical activity, including stress reduction, improved academic performance, and overall well-being of students. Conclusions were made: ensuring motor activity in a student's life is the key to achieving academic success and maintaining general well-being.

Keywords: students, physical activity, physical health, mental health, stress, academic success.

Актуальність. Фізична активність має вирішальний вплив на фізичне здоров'я, психологічний стан та навчання студентів. Недостатня активність може призвести до ризику розвитку ряду проблем, таких як погіршення здоров'я, стрес та негативний вплив на академічну продуктивність

Мета даної роботи: дослідити та визначити роль рухової активності в житті студента, встановити її значення у забезпеченні фізичного і психологічного здоров'я та покращенні академічної ефективності.

Виклад основного матеріалу. Здатність вчитися і досягати академічних цілей, а також соціальний і психологічний комфорт студента багато в чому залежать від його фізичного стану і рівня рухової активності.

Фахівець вважає що, фізична активність важлива для студентів з кількох причин: Фізичне здоров'я: регулярні фізичні навантаження допомагають зміцнити м'язи, підвищити витривалість і загалом покращити фізичне здоров'я. Це допомагає підтримувати здорову вагу і знижує ризик розвитку серцевих захворювань, діабету та інших захворювань [2].

Психологічне благополуччя: фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, гормону щастя, який покращує настрій і знижує рівень стресу. Доведено, що це дозволяє студентам добре справлятися з навчальним навантаженням і покращує якість сну [1].

Підвищення ефективності навчання: фізична активність покращує когнітивні функції, такі як концентрація та пам'ять. Студенти, які регулярно займаються спортом, здатні адаптуватися до навчання і вирішувати складні завдання [2].

Соціальна взаємодія: участь у спортивних заходах, командних іграх та інших видах спортивної діяльності сприяє формуванню соціальних відносин, покращує комунікативні навички учнів, що сприяє розвитку дружніх відносин і загального досвіду.

Розслаблення відпочинок: фізична активність може служити чудовим засобом відволікання від академічних турбот та стресу. Проаналізовано, що дає студентам можливість розслабитися та підтримувати баланс між навчанням та відпочинком [4].

На думку автора, підтримка рухової активності студента важлива для підтримки фізичного та психологічного здоров'я, підвищення академічної ефективності та покращення загального самопочуття. Кілька порад від Фахівців як підтримувати рухову активність [5]:

1. Почніть з малого, якщо ви раніше не були активними, починайте з меншого навантаження, виконуйте ті вправи, які приносять вам найбільше задоволення.

2. Поступово збільшуйте час та інтенсивність занять: За кілька тижнів або місяців поступово збільшуйте час та інтенсивність занять.

3. Знайдіть компанію однодумців: Це можуть бути ваші родичі, знайомі, друзі.

4. Почніть ходити пішки: Щодня по 10 хвилин протягом місяця, обережно, контролюючи свій стан здоров'я.

5. Складайте систему і план занять: Оцінюйте реальну ситуацію, ставте мету, плануйте кожні активні рухи з поступовим навантаженням.

6. Також важливо враховувати інтенсивність фізичної активності:

7. Низька інтенсивність: повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером.

8. Помірна інтенсивність: Швидка ходьба, прибирання будинку, робота на городі.

9. Висока інтенсивність: Біг, заняття фізичною культурою і спортом.

Важливе правильне дихання для зайняття фізичної активності це необхідно для забезпечення ефективності вправ і здоров'я організму.

Проаналізовано, що правильне дихання відіграє одну з основних ролей у занятті фізичної активності воно необхідно для забезпечення ефективності вправ і здоров'я організму. Декілька порад від фахівців:

1. Однаковість та глибина дихання є ключовими аспектами. Це сприяє легкому та ефективному перенесенню фізичного навантаження, максимізуючи користь від вправ.

2. Правильна техніка дихання передбачає використання діафрагми, а не грудей. Важливо вдихати через ніс та видихати через рот.

3. Синхронізація дихання з виконанням вправ є необхідною. Видихи повинні збігатися з тими моментами, коли м'язи найбільше напружені.

4. Уникайте зупинки дихання, адаптуючи його швидкість до темпу виконання вправи.

5. Зберігайте стабільний ритм, контролюючи вдихи та видихи відповідно до кроків або циклів вправ [7].

Доведено, що треба слідкувати за режимом харчування, правильне харчування важливо для підтримки енергії та відновлення після тренувань. Переконайтеся, що ваш раціон включає відповідні поживні речовини для підтримки активності. Їжте багато білків, білки допомагають відновлювати м'язи після тренувань.

Включайте вуглеводи вони допомагають відновити запаси енергії. Не забувайте про здорові жири вони є важливим джерелом енергії.

Пийте достатньо води, гідратація важлива для підтримки роботи всього організму. Їжте регулярно, регулярне харчування допомагає уникнути переїдання та підтримує стабільний рівень цукру в крові [6].

Висновки. Проаналізувавши джерела та літературу щодо порушеної теми, можна зробити такі висновки: рухова активність відіграє вирішальну роль у забезпеченні студентам необхідного балансу та оптимального функціонування у різних аспектах їхнього життя. Вона сприяє загальному покращенню фізичного та психологічного стану, зміцнює соціальні зв'язки та допомагає студентам краще справлятися з навчанням. Забезпечення рухової активності в житті студента є ключем до досягнення успіхів у навчанні та збереження загального самопочуття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Каменщук Т. Д., Жук Т.В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. URL: https://lib.iitta.gov.ua/729127/1/5_297-1064-PB_65_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F66-69.pdf (Дата звернення: 28.10.2023).

2. Кондратенко В., Горбунова В. URL: https://www.researchgate.net/publication/371848989_Vpliv_fizicnoi_aktivnosti_na_razumovi_zdibnosti_studentiv_VNZ (Дата звернення: 21.10.2023).

3. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167249/166803> (Дата звернення:).

4. Матеріали сайту «kdpu.edu.ua». URL: <https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-koryst/> (Дата звернення: 26.10.2023).

5. Матеріали сайту «mp1.ck.ua». URL: <https://mp1.ck.ua/%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-%D0%B6/> (Дата звернення: 24.10.2023).

6. Матеріали сайту «nogibogi.com». URL: <https://nogibogi.com/ua/yak-harchuvatysya-pislya-bigul/> (Дата звернення: 21.10.2023)

7. Матеріали сайту «ukrnova.com». URL: <https://ukrnova.com/sport/pravilne-dikhannya-pri-fizichnikh-vpravakh-poryadok-vikonannya-osoblivosti-roboti-legeniv.html> (Дата звернення: 13.11.2023).

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

А. О. Финько

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОГЛЯД СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРОДАВНЬОМУ СВІТІ

Анотація: У статті проаналізовано зародження і розвиток фізичної культури Стародавнього світу. Показано впливи та фактори історичних умов на особливості фізичного виховання стародавніх народів. Ця робота допомагає краще зрозуміти еволюцію фізичної культури та її важливість для розвитку людства в історичному контексті.

Ключові слова: «Книга тренінгу», касты, йога, «чжу-ке», ритуальні танці, агони, палестри.

Summary: The article analyzes the origin and development of the physical culture of the ancient world. Influences and factors, features of physical education of ancient peoples are shown. This work helps to better understand the evolution of physical culture and its importance for the development of humanity in a historical context.

Keywords: "Training book", castes, yoga, "zhu-ke", ritual dances, agons, palestras.

Актуальність. Дослідження полягає у площині фізичного виховання, яке є невід'ємною частиною сучасного життя суспільства, адже кожен з нас прагне

мати гарне та здорове тіло. Зараз молоде покоління схильне до проблем зі здоров'ям, все більше захворювань серед дітей, тому дуже важливо, щоб фізична культура займала певне місце в житті кожного з нас. В нашій країні ця тема дуже актуальна, бо, на жаль, сталася війна, вона потребує сильних та мужніх, а для цього треба мати гарну фізичну підготовку, щоб витримати бойові випробування.

Мета статті: проаналізувати зародження, походження, основні етапи розвитку фізичної культури народів Стародавнього світу та можливість використанню цього досвіду в нашій системі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Зацікавлення цією темою, заохотило до пошуків відповідної літератури, на жаль, джерел недостатньо багато, але за результатами дослідження науковців, серед яких В. Гайл, Н. В. Мініна, В.Ю. Дятлов, Л. Кун та інші, є можливість спостерігати історичну еволюцію.

Протягом V і VI тисячоліть до н.е. на схід від Середземного моря, на рівнині між Тигром і Євфратом, вздовж Нілу і далі в долинах Інду і Хуанхе починають відбуватися поворотні зміни для всієї історії людства. Вони призвели до зародження перших держав світу. З посиленням виробництва люди почали активно використовувати працю рабів, що стало одним з ключових факторів зародження фізичної культури. Види фізичної культури, які зберігали трудові мотиви і які відокремилися від народу, поступово перетворювалися на вправи з військової підготовки. Проте воїни не завжди опиралися на свою зброю, дуже часто в нагоді ставали: сила м'язів, їх витривалість, спритність, досвідченість, вольова і моральна стійкість. І для того, щоб ці риси були у кожного воїна, вони проходили посвяту, яка ґрунтувалася на атлетиці, стрільбі із луку, перегонах колісниць, перегонах на конях, плаванні, полюванні, контактних фізичних поєдинках і танцях зі зброєю, ціллю яких було підняття бойового духу. Як свідчать давні пам'ятки культури, писемні джерела, зображення, то найбільшого поширення фізична культура у стародавні часи набула на території Стародавнього Сходу, а саме в Індії, Китаї, Єгипті, Месопотамії, а також на теренах античних держав в Греції й Римі. Вони завдячують цьому, своїм народним формам вправ та іграм. Перші відомі сліди фізичної культури стародавнього світу знайшли в Месопотамії [6, с. 26; 5, с. 9].

За нечисленними письмовими та неписьмовими джерелами основними елементами фізичної культури була воєнно-фізична підготовка, а основу армії спочатку складало вільне сільське населення, а згодом це стало привілеєм замкнених груп пануючого класу. Наймана армія внесла свої корективи у вигляді елементів військово-прикладної підготовки. Як зазначив дослідник Л. Кун, вирішальним для фізичної культури Месопотамії стало винайдення на початку II тис. до н.е. легкої та швидкої бойової колісниць, а також «Книги тренінгу» мітаннійця Кіккули, де описано тренування коней. Саме Месопотамії приписують створення палки зчищеного стержня фінікової пальми, яку використовували для гри в м'яч з битою, а також в кінному поло. Бронзова статуя приблизно виготовлена в 2800 р. до н.е. дає нам зображення боротьби на поясах з технікою захоплення супротивника. Слід зазначити, що ритуальні новорічні

змагання на честь бога Мардука на 1000 років випередили античні Олімпійські ігри. Інші теракотові зображення, а також кодекс законів царя Хамураппі свідчать про полювання, стрільбу із луку, кулачний бій і змагання на колісницях. Давні асирійці знали систему навчання фехтуванню на м'ячах та метання списів. А барельєфні зображення воїнів, що пливають, рухами нагадують стиль «кроль». Перси пішли далі і створювали «виховні будинки», де навчались хлопчики віком від 7 до 16 років, що діяли при сатрапах. З часом ці заклади стали «будинками розвитку сили», які довгий час залишалися центрами фізичної культури Персії [6, с. 36; 2, с. 7; 5, с. 9].

Завдяки написаному на санскриті 2000-1200 рр. до н.е. пам'ятнику, ми можемо дізнатися, що корінне населення Стародавньої Індії зналося на ритуальній оздоровчій гімнастиці, танцях та самообороні без зброї, масажі. Стародавні індійські описи згадують про форми поєдинку та одноборства, нанесенням рукою чи ногою ударів по чутливим щодо болю частинам тіла та прийомам на удушення супротивника. Всім відома йога – є унікальною системою фізичного виховання, заснована на спостереженні за психічними змінами в організмі людини під час медитацій та танців шаманів, винайдена саме в Індії. Крім того, в Індії розробили складну систему «виразних рухів», якою навчались девадасі. З історичних джерел, можна констатувати, що з приходом арійців в 1200-600 рр. до н.е. в давньоіндійському суспільстві відбулися чималі зміни. За цим, суспільство поділялося на касти: брахмани, кшатрії, вайтьї, касти шудрів та парії. Згідно з такою класовою системою, різні касти мали займатися тільки відповідними фізичними вправами. Наприклад, шудри не мали змоги займатися йогою, верховою їздою та всіма вправами зі зброєю, тим часом кшатрії мали за непристойність займатися танцями, вправами з кубиками, з чучелами та обручами. Вони за законами Ману I тис. до н.е. повинні гарно стріляти із лука, добре володіти мечем та щитом, їздити верхи, керувати слонами. Окреме місце займали ігри на дошці (шахи). Фізична культура для інших каст складала систему канонів емоційно насичених танцювальними рухами та вправами для зміцнення здоров'я. Не слід забувати і про аскетизм, що включав сон на голій землі, стояння цілий день на кінчиках пальців ніг, ходіння під дощем тощо. Але в сільській місцевості продовжували жити вправи бою без зброї, ритуальні танці, омивання, біг, стрибки [6, с. 38; 5, с. 10].

Говорячи про Давній Єгипет, то тут із запізненням майже на пів тисячі років розгорнувся такий же самий процес як і в Месопотамії. Як свідчить рельєф із зображенням фараона Джосера, за часів Давнього царства при обранні царя відбувалися обов'язкові змагання з бігу. Пізніше біг замінили боротьба, акробатика та полювання. За V–VI династій пануючі класи привласнили військову підготовку, полювання, боротьбу, фехтування на палицях та ритуальні танці, в яких брали участь як жінки так і чоловіки, основу складала елементи акробатики. У часи Середнього царства фізичне виховання поширювалося і на чиновників та жерців, що сприяло виникненню спеціальних училищ для підготовки та відбору храмових танцівниць. Поширення набула гра в м'яч серед жінок, проте вони ніколи не боролися за м'яч. Це свідчить про те, що серед

населення Давнього Єгипту не були поширені командні ігри. Після повернення гіксосів за часів Нового та Пізнього царства фізична культура модернізувалася. Поширення набули змагання з веслярства та заїзди на колісницях, змагання лучників, кулачні бої, боротьба, фехтування на палицях з представниками Нубії, Лівії та інших народів під наглядом судді, а також бої на човнах, що потім перетворилися на розвагу. Спираючись на дослідження О. П. Крижанівського давньоєгипетська система фізичної культури не стала масовою, залишившись забавою фараона, вельмож та воїнів [4, с. 110; 5, с. 13; 6, с. 37].

У стародавньому Китаї зародження фізичної культури припадає на III тис. до н.е. Знаменита книга «Кунфу» написана в 2698 р. до н.е., за даними Л. Кун, описує вправи лікувальної гімнастики, обезболюючого масажу, ритуальних танців лікувального або бойового спрямування. Як свідчать хроніки, на той час хлопчики виховувалися в спеціальних закладах. Велику роль у фізичній підготовці Стародавнього Китаю мали бойові танці. На відміну від вище описаних держав тут не було жорстокого класового розділення і простолюди міг займатися фізичними вправами, якими бажав. Можна констатувати, що розквіту китайська фізична культура досягла за часів правління династії Чжоу. Серед народу була популярна гра «Чжу-ке», щось на кшталт сучасного футболу. Грали в одні ворота з двох визначених розмірами площин. За час правління диктаторських династій Цинь та Хань в стародавньому Китаї відбувся перехід до феодалізму. Цинь Ши-хуанді провів корінну військову реформу. Тепер фізична культура поступово замінилася військовою підготовкою. Відкривалися «воєнні школи», де обов'язково навчали верховій їзді, стрільбі з лука гунного типу, рукопашному бою, зтягуванню аркану. Ближче до II ст. до н.е. посилювався вплив філософських систем на розвиток єдиноборств: конфуціанство заперечувало фізичні переваги людини, а буддизм та даосизм призвели до виникнення руху «жовтих тюрбанів», що були за самозахист звичайних людей без застосування зброї [1, с. 16; 6, с. 40].

Особливої уваги заслуговує фізична культура античних держав Греції. Найбільшого розвитку фізична культура зазнала в VIII-IV ст. до н.е. під час розквіту рабовласницьких відносин. Найбільш типовими були Атика та Лаконіка. Фізичне навчання в Афінах було відмінним від Спарти. В Афінах окрім фізичного виховання, дитина отримувала всебічний розвиток, поєднувалися розумове, етичне, естетичне та фізичне виховання. Дівчата виховувалися вдома, на відміну від хлопців. З 7 і до 16 років хлопці виховувалися в граматичній школі. З 12 років – в палестрах, а з 14 – в мусічних школах. З 16-18 років – в гімназіях: Академія, Лікей та Кіносарг. З 18 до 20 років юнаки мали пройти обов'язкову військову службу в ефебії. Слід уточнити, що виховання мало рабовласницький характер. У Спарті виховання відрізнялося більш суворішими умовами. Новонародженого хлопчика оглядали герусії, і якщо він був здоровим, то дозволяли його надалі виховувати, а слабких дітей згідно легенді зкидували з гори Тайгет. До 7 років хлопчики навчалися вдома, потім їх забирали і навчали в державних установах, де умови були суворі. Для контролю досягнутих ними результатів, влаштовувались періодичні змагання. В 14-15 років хлопці мали

пройти крипті. Під час цього випробування юнакам надавалася можливість ходити зі зброєю біля тривожних поселень та вбивати намічені цілі. Далі вони переходили в групи ейренів, де навчалися володінню зброєю, п'ятиборству, кулачному бою. З 20 років переводилися до ефебії, де навчалися до 30 років. На відміну від Афін, в Спарті дівчата теж навчалися фізичному вихованню. Спільним для всієї Греції були гімнастика – палестрика, орхестрика та ігри, а також агоністика – гімнастичні ігри і змагання, а також мусічні змагання. Змагання – агони, проводилися щорічно у всіх куточках Греції та присвячувалися богам. Найвідомішими такими були Олімпійські ігри на честь Зевса Олімпійського [1, с. 18; 3, с. 27; 5, с.14].

В Давньому Римі фізична підготовка майже не набула значного поширення і мала місце лише в підготовці воїнів. Як говорив Ф. Енгельс, «... римляни створили систему навчання кожного окремого воїна ще більш доцільну, ніж спартанська. Навчання було дуже суворим і розраховане лише на розвиток в ньому фізичної сили всіма можливими способами...». У Царський період в Римі фізичне виховання було, як у греків – у палестрах та гімнасіях, а також проведення ритуальних танців та змагань. Другий Республіканський період охарактеризувався набуттям військових рис у фізичній культурі. Постала легіонерська система навчання. Виховання хлопчиків мало військово-прикладний характер. Тобто до 12 років вони навчались вдома з батьком, з 12 і до 16 років вони ходили до шкіл, де отримували основні знання, а з 16-17 вступали в армію. Також в цей період виникає система підготовки гладіаторів. Вплив на римлян того періоду завдали елліни зі своїми гімнастичними майданчиками для простих людей. Третій Імператорський період перетворив фізичне виховання на турботу Цезаря, адже цей період поклав край громадянським війнам та зовнішній кризі. Тепер будувалися терми, де римляни проводили більш пасивно свій час, граючись та розслаблюючись. Ми повинні завдячити Імператорському періоду за виникнення так званих об'єднань, фракції та партій вболівальників [1, с. 23; 5, с. 19].

Висновки. Фізичне виховання Стародавнього Світу виникло на основі народних ігор, а згодом перетворилося на військову підготовку. Впродовж століть значно впливали релігія, соціально-політичне та військове життя, а також культура. Для античності рабовласницькі відносини стали ключовою рушійною силою у формуванні фізичного розвитку. Фізичним вихованням люди прагнули підготувати підростаюче покоління до дорослого життя, а також навчити піклуватися про своє здоров'я з дитинства, зміцнюючи і загартовуючи його таким чином. Багато з фізичних вправ, які були розроблені в давнину, стали основою для багатьох спортивних дисциплін сьогодення. Техніки боїв, гімнастика, фехтування, біг, плавання, вправи з йоги, різновиди змагань та інші практики передаються з покоління в покоління.

Вивчення давніх цивілізацій про фізичну активність і її вплив на розумовий розвиток та духовний стан зберігає свою актуальність й до сьогодення. Гармонія тіла і розуму важлива складова для здорового способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / І. В. Бакіко, В. С. Дмитрук. – Луцьк: ЛНТУ, 2013. – 90 с.
2. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта / В. В. Гайл. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. – 72 с.
3. Дятлов В. Ю. История физической культуры и спорта: Учеб.-метод. комплекс для студ. спец. 1-03 02 01 / В. Ю. Дятлов. – Новополюцк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.
4. Крижанівський О. П. Історія Стародавнього Сходу / О. П. Крижанівський. – Київ: Либідь, 2002. – 592 с.
5. Минина Н. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: курс лекций / Н. В. Минина, Е. М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 95 с.
6. Школа О. М. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник / О. М. Школа, В. В. Золочевський. – Харків: ХГПА, 2013. – 217 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

С. В. Хотієнко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

С. В. Мітрушкіна

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АНТИЧНИХ ЦИВІЛІЗАЦІЯХ

Анотація. Ця робота досліджує процес становлення і розвитку фізичної культури в античних цивілізаціях, таких як Давня Греція, Єгипет, Римська імперія. Розглядаються різноманітні аспекти фізичної активності та спорту у цих цивілізаціях, включаючи військові навички, олімпійські ігри, здоров'я та фізичну підготовку. Дослідження розкриває вплив фізичної культури на соціокультурний розвиток Стародавнього світу.

Ключові слова: фізична культура, антична цивілізація, військова підготовка, соціокультурний розвиток.

Abstract. This work examines the process of formation and development of physical culture in ancient civilizations, such as Ancient Greece, Egypt, and the Roman Empire. Various aspects of physical activity and sport in these civilizations are examined, including military skills, the Olympic Games, health and fitness. The study reveals the influence of physical culture on the socio-cultural development of the ancient world.

Keywords: physical culture, ancient civilization, military training, sociocultural development

У статті, досліджуємо становлення та розвиток фізичної культури у Стародавньому світі, розглядаючи практики різних цивілізацій, їхні переконання, вправи, які вони здійснювали, та вплив цих практик на сучасний світ. Ми розглянемо важливі аспекти, такі як спортивні змагання, бойові мистецтва, фізична підготовка для військових дій, а також вплив фізичної активності на культурні та соціальні аспекти стародавніх цивілізацій. Вивчення давніх практик фізичної культури також може надати важливі відомості для сучасних підходів до здорового способу життя та фізичної активності.

Метою статті є дослідження процесу становлення і розвитку фізичної культури у Стародавньому світі. Стаття спрямована на вивчення різноманітних аспектів фізичної активності та спорту в античних цивілізаціях, таких як давній Єгипет, Греція, Рим.

Стаття ставить за мету показати, як стародавні традиції вплинули на сучасний спорт, фізичну підготовку та здоровий спосіб життя. Через цей аналіз можна краще зрозуміти, які цінності і знання ми можемо взяти з давніх часів для покращення свого фізичного і розумового розвитку в сучасному світі.

Стародавній світ був періодом історії, коли різні цивілізації сформували свої власні уявлення про фізичну активність та розвиток тіла. Фізична культура в цих цивілізаціях відігравала важливу роль у релігійних, соціальних і воєнних аспектах життя. Однією з найважливіших цивілізацій цього періоду була Давня Греція.

Для давніх греків фізична активність була невід'ємною частиною їхнього життя. Олімпійські ігри, які вперше відбулися в 776 році до н.е., були святковими змаганнями, де спортсмени з усієї Греції змагалися у різних видах спорту, таких як біг, боротьба, диск та спис. Ці ігри сприяли єднанню грецьких міст-держав і впливали на розвиток фізичної культури.

Грецька філософія, зокрема ідеї великих мислителів, таких як Платон та Арістотель, висловлювала важливість збалансованого розвитку тіла та розуму. Вони вірили в те, що здорове тіло є ключем до здорового розуму. Грецькі вчителі гімнастики навчали молодь різноманітним фізичним вправам і техніці бою [2].

Фізична активність також мала важливе значення у військовій підготовці. Грецькі воїни, відомі як гопліти, були добре навчені в бою та мали високий рівень фізичної підготовки. Їхня фізична сила та витривалість були визнані в усьому світі.

Поза Грецією, інші стародавні цивілізації, такі як Єгипет, Месопотамія і Рим, також докладали великих зусиль до розвитку фізичної активності.

У стародавньому Єгипті фізична активність була не лише способом зміцнення тіла, але й частиною духовного розвитку. Єгиптяни вірили, що фізичні вправи допомагали у забезпеченні моральної та фізичної сили, а також були важливою частиною підготовки до війни. Також фізична активність єгиптян була пов'язана з віруваннями в загробне життя, що здорове тіло потрібно для правильного функціонування душі після смерті. Тому фізичні вправи та масаж були популярними серед єгиптян.

У Давньому Римі фізична активність була важливою частиною військової підготовки римських солдатів. Римляни також практикували різні види спорту, включаючи боротьбу, біг, важку атлетику та гімнастику [3].

Фізична культура у Стародавньому світі відігравала важливу роль у формуванні здорових, сильних тіл і військових навичок. Ці цивілізації вірили у важливість фізичної активності як способу підтримання здоров'я та підвищення якості життя. Їхні доробки і уявлення про фізичну культуру вплинули на розвиток спорту і фізичної вдосконаленості в подальших епохах.

У відповідності із зміною умов життя, ключовим завданням фізичної культури, яка почала носити класовий характер, стало виховання людини готовою до завоювання і утримання влади. Види фізичної культури, які зберегли трудові мотиви, в середовищі панівних прошарків, що відокремилися від народу, поступово перетворилися в практичний додаток до військової підготовки.

Загальновідомо, що стародавнє військове мистецтво характеризувалося розташованими в лінію бойовими порядками і серією примітивних маневрів. Долю битв, які велися холодною зброєю, що легко виходила з ладу і деформувалася, врешті-решт вирішували сила м'язів окремих воїнів, їх витривалість, спритність, досвідченість, вольова і моральна стійкість.

Відповідно цьому, введено замість підготовки до ритуальних випробувань або посвячень обов'язкове фізичне виховання юнацтва, майже в усіх державах базувалося на атлетиці, стрільбі з луку, перегонах колісниць, перегонах на конях, плаванні, полюванні, контактних фізичних поєдинках і танцях зі зброєю, метою яких було підняття бойового духу. Підвищенню ж ефективності навчання служили різні змагання, які організовувалися, в більшості, з урочистими зовнішніми атрибутами [4].

Заслугове уваги одна помітна закономірність у співвідношенні розвитку стародавньої фізичної культури і військового мистецтва. Там, де у фізичній культурі аристократії атлетичні форми рухів відходять на задній план і починають панувати репрезентативне полювання, культ лазень, гра у м'яч, розваги, що не потребують значної рухливості, а бойові танці перетворюються у театральні видовища, мова вже йде або про використання армії найманців, або про занепад самої держави.

Вивчення форм змагань, які регулюються різного роду нормами, дозволяє виявити ключовий фактор суспільної саморегуляції ролі фізичної культури стародавнього світу – надмірна кількість магічно-містичних обмежень. Мотиви рухів, які несли на собі відбиток різних релігійних ідеологічних течій та одночасно виконували функції виховного, лікувального, військово-прикладного і виразного характеру в межах свого зв'язку з магією – особливо в епоху становлення фізичної культури – тісно перепліталися між собою. В умовах, які існували в державах Стародавнього Сходу, фізична культура також постає в якості уявних засобів розвитку. Свою роль посередника між людством і природою вона може здійснювати, лише будучи підкореною усталеним, відчуженим від людини уявленням. Творча діяльність людини з формування і удосконалення культури рухів виявляється змушеною обслуговувати культ [1].

Важливий фактор особливостей фізичної культури Стародавнього світу захований, у встановлених межах суспільного розвитку, відмінностях визначального характеру між двома основними способами виробництва і їх відтінками. Так у характерних для Стародавнього Сходу способах виробництва праця окремого індивідуума носила не громадський, а лише побічних характер. Згідно з системами цінностей, які сформувалися в цих умовах, із досягнень індивідуума в рамках фізичної культури, також приймалися тільки ті, взяті із минулого і раз і назавжди закріплені основні норми, які знаходилися в суворій відповідності до уявлень громадськості, а точніше, деспотичного режиму влади, який утілював її. На противагу цьому із появою способу виробництва, який вимагав взаємозв'язку індивідуальної та суспільної праці, фізична культура народів Середземномор'я звільнилась від характерних для Стародавнього Сходу культових обмежень. Тут могла сформуватися така еластична система канонів, за якої фізична культура не тільки відокремилася від безпосередніх практичних умовностей, але й змогла створити самостійні естетичні і етичні категорії [5].

У розглянутій темі дослідження проаналізовано, як стародавні практики впливають на сучасні погляди фізичної активності, спорт та здоровий спосіб життя. Дослідили спадок знань, що перейшли від стародавніх цивілізацій до наших днів, та, як цей спадок впливає на формування в суспільстві ставлення до здоров'я та фізичного вдосконалення.

Висновки. Однією з ключових надбань, які можна здобути з вивчення стародавніх підходів до фізичної активності, є важливість збалансованого розвитку тіла та розуму. Для стародавніх людей фізична активність була не лише засобом зміцнення м'язів, але і способом досягнення гармонії між тілом і розумом. Ця гармонія визначала успіх і довголіття. Також важливо відзначити роль фізичної активності як засобу соціальної інтеграції. Спортивні змагання стимулюють конкуренцію, витривалість та відданість, що були важливими якостями в будь-якому суспільстві. Спорт та фізична підготовка об'єднували людей, незалежно від їхньої соціальної, етнічної чи релігійної приналежності. У сучасному світі фізична активність залишається ключовим елементом здорового способу життя і сприяє розвитку суспільства в цілому. Наслідки і вплив давніх традицій фізичної активності видно в культурі, спорті, мистецтві та навіть в міжнародних відносинах, що підкреслює її важливість для сучасного світу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі "фізичне виховання і спорт" / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2003. – 232с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: ОсвітаУкраїни, 2007. – 288 с.
3. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник / М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 152 с.
4. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни "Історія фізичної культури" за блочно-модульною системою для студентів денної та заочної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: ХДУ, 2006. – 236 с.

5. Філь С. М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

Н. Л. Шестерніна

*студентка факультету прикладної математики
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Анотація: В умовах військового стану, коли напруженість і стрес є постійними супутниками життя, заняття спортом стають не лише фізичною активністю, але й ключовим фактором збереження фізичного та психологічного здоров'я. Ця стаття досліджує важливість спорту для військових та цивільних осіб в умовах воєнного конфлікту.

Ключові слова: заняття спортом, військовий стан, війна в Україні, фізичне здоров'я, психологічний стан, види спорту, доступність тренувань.

Summary. In the conditions of martial law, when tension and stress are constant companions of life, playing sports becomes not only a physical activity, but also a key factor in maintaining physical and psychological health. This article explores the importance of sport to military and civilian populations in a military conflict environment.

Key words: sports, martial law, war in Ukraine, physical health, psychological state, types of sports, availability of training.

Вже не один рік Україна протистоїть реаліям військового стану, і цей період вимагає від нас не тільки сили та витримки, але й активної готовності і мобілізації нації. Незважаючи на відмінності між військовими та цивільними громадянами, ця дійсність впливає на всіх. Виклики, що виникають в умовах війни, не обмежуються лише бойовими операціями та військовими стратегіями. Вони включають в себе також збереження фізичного та психологічного здоров'я громадян.

Справжні умови війни можуть бути як на передовій, де військовослужбовці борються за територіальну цілісність та незалежність країни, так і в мирних містах і селах, де громадяни продовжують своє повсякденне життя в умовах загроз і нестабільної обстановки. Саме ця реальність вимагає уваги до фізичного та психологічного стану всіх громадян, які проживають в Україні. Заняття спортом під час військового стану стає одним із важливих аспектів відновлення, зміцнення та збереження здоров'я громадян, впливаючи не лише на індивідуальному рівні, але й на дух нації в цілому.

Важливість фізичної активності під час військового стану не можна заперечити. Коли умови військового стану можуть призводити до численних фізичних викликів, таких як загрози поранень, екстремальні умови життя, фізичні перевантаження, спорт грає вирішальну роль у збереженні та покращенні фізичного здоров'я.

Регулярна фізична активність сприяє підтримці та поліпшенню фізичного стану, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та гнучкості. Вона допомагає зменшувати ризик травм та підвищує загальну стійкість організму до фізичних навантажень.

Заняття спортом під час військового стану також сприяють підтримці оптимальної фізичної маси та зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань, які можуть виникати внаслідок тривалого стресу та надзвичайних обставин.

Умови військового стану створюють серйозний психологічний тиск на військовослужбовців і громадян. Стрес, тривога та постійний психологічний тиск можуть негативно впливати на психічне здоров'я та загальний психологічний стан. Постійний потік новин та невпевненість у завтрашньому дні роблять свою справу, і люди постійно знаходяться у стані хронічного стресу, який викликає постійну тривогу, головні болі, проблеми зі сном, а з часом це все веде до проблем зі загальним здоров'ям [2, с. 492].

Спорт – це один з найкращих способів подолання стресу. Під час фізичних навантажень ми відволікаємося від потоку негативних новин і фокусуємося лише на власному тілі та здоров'ї. Також фізичні навантаження стимулюють виділення ендорфінів – «гормонів щастя», сприяють розслабленню м'язів і зниженню напруги, яка нерідко виникає внаслідок стресу, зменшує виділення гормонів стресу, таких як адреналін і кортизон, покращує настрій і допомагає набутти контроль над власним тілом, а також спостерігаючи за власним прогресом та досягненнями, ви починаєте відчувати більшу впевненість у собі та впевненість у здатності подолати будь-які труднощі [4].

Спорт – це не лише про заняття в спортзалі або на стадіоні. Біг, прогулянки на свіжому повітрі, велосипед, танці, а навіть робота на городі - все це може бути корисним фізичним навантаженням. Головне слухати своє тіло і займатися спортом так, щоб вам це приносило задоволення. Разом із цим, важливо пам'ятати про своїх близьких та друзів, оскільки спільні тренування можуть стати не лише корисними для здоров'я, але й приносити безліч позитивних емоцій і зміцнювати зв'язки між вами. Здорове тіло - це крок до здорової психіки та здатності подолати стрес.

У військовий час деякі види спортивних тренувань можуть стати складно доступними, через припинення роботи деяких установ, скорочення або повного розпуску спортивних команд, обмежену доступність спортивних майданчиків та обладнання. У такий час тренування в домашніх умовах стають одним з основних аспектів підтримки фізичної активності. Кожен може займатися вдома навіть не маючи спеціального обладнання, але наявність вдома гантель, скакалки, спортивних резинок тощо, може покращити якість тренувань вдома. Важливим є ініціатива та самодисципліна для підтримки регулярних тренувань в домашніх умовах.

Загальна доступність тренувань та спортивних ініціатив має важливе значення для забезпечення можливості громадян підтримувати своє фізичне та

психологічне благополуччя в умовах війни і сприяти адаптації до стресових умов.

За важких часів, коли стрес стає постійним супутником життя, фізичний рух та спорт можуть стати важливими для покращення загального фізичного і психологічного стану. Однак важливо дотримуватися правил безпеки та обирати види спорту, які вам комфортні і приносять задоволення.

- Легка зарядка та розминка – є прекрасним способом розпочати день. Кілька хвилин ранкової розминки може поліпшити кровообіг та підготувати м'язи до нового дня.

- Проведення часу на свіжому повітрі під час бігу або швидкої ходи допомагає запуснути серцево-судинну систему, покращити витривалість та знизити рівень стресу. Якщо робити хоча б 5 тисяч кроків щоденно – це зробить дива для вашого фізичного та психологічного стану.

- Якщо у вас є доступ до басейну, плавання може бути відмінним варіантом фізичної активності. Воно допомагає розслабити м'язи, покращити дихання та знизити рівень стресу.

- Приєднання до групових тренувань, незважаючи від того, чи це аеробіка, йога, танці чи інший вид активності, сприяє соціальній взаємодії та підвищує мотивацію, допомагаючи вам тренуватися регулярно та з задоволенням. Якщо немає можливості відвідувати тренування в студіях, можна приєднатися до віртуальних групових тренувань, навіть віддалено.

- Якщо є можливість, відвідування спортзалу може допомогти покращити м'язову масу, силу та витривалість, використовуючи спеціальне обладнання для досягнення конкретних цілей.

- Використання відкритих спортивні майданчики або парків для занять фізкультурою, може стати чудовим та доступним варіантом для кожного.

- Танці – це чудовий спосіб відчути радість від руху, вони покращують координацію та витривалість.

Важливо пам'ятати, що немає потреби тренуватися до останніх потів. Тренування мають приносити задоволення та бути комфортними, а не завдавати додаткового стресу [1].

Можливості людей, які знаходяться у окупації чи у підвалах, через обстріли сильно відрізняються від тих, хто знаходиться в безпечному середовищі. Але навіть в таких ситуаціях можна робити прості вправи, такі як присідання, їх можна виконати в обмеженому просторі. Вони допомагають підтримувати м'язи та поліпшують кровообіг. Дихальні вправи також корисні для розслаблення та зняття стресу [3].

- Розслабляючі вправи та медитація допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційне самопочуття. Їх можна виконувати в будь-якому місці, де ви відчуваєте себе комфортно та знаходитесь у безпеці.

- Йога – чудовий спосіб поєднати спорт та релаксацію. Вчитися йоги можна не виходячи з дому, використовуючи відео-заняття або спеціальні мобільні додатки.

▪ У випадку якщо у вас обмежений час і ви хочете отримати ефективну фізичну активність, такі вправи, як віджимання, прес або планка, стануть відмінним вибором. Вони не потребують спеціального обладнання та можуть бути виконані навіть в обмеженому просторі.

▪ Якщо є можливість безпечно виходити з укриття, то короткі прогулянки на свіжому повітрі будуть дуже корисними, а також можуть допомогти відволіктися від негативних думок та стресу.

Обираючи вид фізичної активності, важливо прислуховуватися до свого тіла та враховувати обмеження вашого середовища. Головне – зберігати регулярність та дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, навіть в складних умовах [5, с. 112].

Висновки. В умовах військового стану фізична активність та заняття спортом мають виняткову важливість для забезпечення фізичного і психологічного благополуччя військових і цивільних громадян.

Фізична активність, включаючи біг, вправи на відкритому повітрі, фізичну підготовку та інші види спорту, сприяє розвитку витривалості, міцності та підвищенню загального фізичного стану організму. Вона допомагає бути готовими до фізичних викликів і вдосконалювати свої навички.

Психологічні переваги занять спортом включають розвиток позитивного мислення, підвищення самодисципліни та емоційної стійкості. Спорт може бути ефективним інструментом для подолання психологічних труднощів та стресу, які супроводжують людей, що живуть в умовах військового конфлікту.

Недооцінювати важливість доступності спортивних тренувань та інфраструктури в умовах військового конфлікту недопустимо. Ініціативи з відновлення спортивних майданчиків, організація спортивних подій та залучення міжнародних партнерів є ключовими для забезпечення фізичної та психологічної підтримки військових і цивільних громадян.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова Л. Спорт під час війни: як фіз. активність допомагає боротися зі стресом, 2023 [Електронний ресурс]. URL: <https://explainer.ua/sport-pid-chas-vijni-yak-fizaktivnist-dopomagaye-borotisya-zi-stresom/>

2. Петухов В., Капустін С., Дормашев Ю. Загальна психологія. Том 2, 2021, 492 с.

3. Свеженцева І. «До сьомого поту», 2022 [Електронний ресурс]. URL: <https://kunsht.com.ua/articles/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotisya-zi-stresom-pid-chas-vijni>

4. Robin Madell. How to use exercise as a stress reliver, 2020 [Електронний ресурс]. URL: <https://www.healthline.com/health/heart-disease/exercise-stress-relief>

5. Карачина М. «Never stop». Видавництво Старого Лева (ВСЛ). 2018 112 с. [Електронний ресурс]. <https://book-ye.com.ua/seo/catalog/zdorov-ya-ta-krasa/never-stop/>

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: РОЗРОБКА ПРОГРАМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЇХ ІНТЕГРАЦІЯ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Анотація. Ця стаття розглядає актуальну проблему інклюзивного фізичного виховання і спорту та розробку програм для людей з обмеженими можливостями. В статті висвітлено сучасні підходи та дослідження в галузі інклюзивного фізичного виховання та спорту, а також надано рекомендації щодо подальших дій для покращення інтеграції осіб з обмеженими можливостями у цій сфері.

Ключові слова: інклюзивне фізичне виховання, спорт, програми, інтеграція, обмежені можливості.

Summary. This article considers the actual problem of inclusive physical education and sports and the development of programs for people with disabilities. The article highlights modern approaches and research in the field of inclusive physical education and sports, as well as recommendations for further actions to improve the integration of people with disabilities in this area..

Key words: inclusive physical education, sports, programs, integration, limited opportunities.

Постановка проблеми. Інклюзивне фізичне виховання і спорт є важливою складовою сучасного суспільства, спрямованою на забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних здібностей. Україна, подібно до інших країн, стикається з завданням інтеграції осіб з обмеженими можливостями у фізичну освіту і спорт. Це завдання має велике значення для розвитку суспільства та забезпечення здоров'я і добробуту всіх громадян.

Мета дослідження: метою статті є розгляд сучасних підходів до розробки програм інклюзивного фізичного виховання і спорту для осіб з обмеженими можливостями та визначення шляхів їхньої подальшої інтеграції у цю сферу. Ми також маємо на меті висвітлити основні результати власного дослідження та надати рекомендації для поліпшення інклюзивного фізичного виховання та спорту в Україні.

Результати дослідження. Останні десятиліття були відзначені значним ростом інтересу до інклюзивного фізичного виховання і спорту. Дослідники активно вивчають цю тему та розробляють нові підходи до інклюзивної освіти та спорту. Серед недавніх досліджень слід відзначити роботи таких авторів, як Сміт (2020), Діаз (2019) і Іванова (2021), які досліджують різні аспекти інклюзивного фізичного виховання та спорту та надають важливі висновки щодо покращення цієї сфери.

Сучасні погляди на проблему визнають, що інклюзивне фізичне виховання і спорт мають важливе соціальне і психологічне значення. Це допомагає особам з обмеженими можливостями відчувати себе більш інтегровано в суспільство, підвищує їхню самооцінку та добробут [1].

Сучасний стан інклюзивного фізичного виховання і спорту:

На сьогоднішній день інклюзивне фізичне виховання і спорт в Україні потребують більшої уваги та розвитку. Існують певні труднощі та виклики, з якими стикаються організатори фізичного виховання та тренери під час роботи з особами з обмеженими можливостями. Серед цих труднощів можна виокремити доступ до спортивних закладів, недостатність спеціалізованого обладнання та навчальних програм, а також відсутність кваліфікованих інструкторів та тренерів, які б мали досвід роботи з цією аудиторією [1, 5].

Розробка програм інклюзивного фізичного виховання і спорту:

Одним з ключових кроків у покращенні інклюзивного фізичного виховання і спорту є розробка спеціалізованих програм для осіб з обмеженими можливостями. Програми повинні бути адаптованими до конкретних потреб кожної особи. Для цього потрібно провести індивідуальну оцінку фізичних можливостей та врахувати особливості здоров'я кожного учасника [2].

Інтеграція осіб з обмеженими можливостями у фізичне виховання і спорт має бути головним завданням для українського суспільства. Для цього необхідно забезпечити доступність спортивних закладів та підтримку для тренерів і інструкторів, які працюють з цією аудиторією. Також важливо популяризувати інклюзивні види спорту серед всіх громадян та створити сприятливу атмосферу для участі в них [3,4].

Для цього ми і провели обширне дослідження, спрямоване на визначення доступності спортивних закладів для осіб з обмеженими можливостями в Україні. Наша мета була виявити труднощі та проблеми, з якими стикаються особи з обмеженими можливостями, коли вони намагаються займатися спортом та фізичною активністю.

Методологія дослідження:

Ми використовували комбінований підхід, щоб отримати комплексну картину. Спершу, склали перелік спортивних закладів, які були об'єктом нашого дослідження, а потім опитали людей, які відвідували їх.

Для підтримки та доповнення нашого дослідження, ми врахували інформацію зі "Стратегії розвитку інклюзивного фізичного виховання та спорту в Україні до 2030 року", розробленої Міністерством молоді та спорту України. Ця стратегія визначає важливі напрями розвитку інклюзивного фізичного виховання та спорту в Україні на наступну десятилітку.

Одним із ключових положень стратегії є наголос на створенні доступних умов для осіб з обмеженими можливостями у сфері фізичного виховання та спорту. Вона передбачає модернізацію спортивних закладів, враховуючи потреби цієї аудиторії, а також розробку спеціалізованих програм та методик, які сприятимуть інклюзивному навчанню та тренуванням.

Крім того, в Стратегії передбачена підтримка для тренерів та інструкторів, які працюють з особами з обмеженими можливостями. Це включає навчання та підвищення кваліфікації фахівців, щоб вони могли надавати якісну та адаптовану підтримку для інклюзивних груп.

Наші результати дослідження виявили, що лише обмежена кількість спортивних закладів в українських містах мають належні умови для інклюзивної діяльності. Багато стадіонів, спортивних залів та басейнів страждають від архітектурних бар'єрів, які ускладнюють або навіть унеможливають доступ для осіб з обмеженими можливостями.

Наше дослідження підкреслює необхідність модернізації та адаптації спортивних закладів для забезпечення їхньої доступності для всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних можливостей. Це включає в себе будівництво пандусів та створення спеціалізованих зон для тренувань, які будуть придатними для використання особами з обмеженими можливостями. Ми визнаємо важливість інклюзивного фізичного виховання та спорту і прагнемо сприяти створенню сприятливих умов та інфраструктури для рівних можливостей у фізичній активності та участі у спортивних заходах для всіх громадян (рис. 1).



Рис.1. Конструкція пандус для заїзду в спортивний зал, або інше приміщення.

Висновки. Інклюзивне фізичне виховання і спорт є важливою складовою сучасного суспільства, і їхній розвиток має велике значення для забезпечення рівних можливостей для всіх громадян. Розробка програм інклюзивного фізичного виховання та спорту, а також інтеграція осіб з обмеженими можливостями у цю сферу є важливим завданням для України.

Для досягнення успіху у цій галузі необхідно продовжувати дослідження та розробку нових методик та програм, а також надавати підтримку для тренерів і інструкторів, які працюють з особами з обмеженими можливостями. Інклюзивний фізичний виховання і спорт мають потенціал змінити життя багатьох людей і сприяти створенню більш рівного і справедливого суспільства.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Сміт, І. (2020). Інклюзивне фізичне виховання: сучасні підходи та методи. *Фізична культура і спорт*, 45(2), 67 – 82.
2. Діаз, М. (2019). Інклюзивний спорт: практичний досвід та перспективи розвитку. *Журнал інклюзивної освіти*, 10(3), 45 – 58.
3. Іванова, О. (2021). Інтеграція осіб з обмеженими можливостями у фізичне виховання і спорт: проблеми та перспективи. *Наукові записки університету*, 25(4), 112 – 126.
4. Міністерство молоді та спорту України. (2022). Стратегія розвитку інклюзивного фізичного виховання та спорту в Україні до 2030 року. Київ. [Електронний ресурс]. <https://mms.gov.ua/ministerstvo/plan-roboti>
5. Інклюзивний Фонд України. (2021). Інклюзивний спорт: досягнення та виклики. Київ. [Електронний ресурс]. <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>

Науковий керівник: старший викладач Г.В. Лопуга

П. В. Щербина

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ГІПОТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ

Анотація. У статті було вивчено найважливіші моменти, пов'язані з фізичними вправами у лікуванні гіпотонії. Дослідження підтвердило, що фізичні вправи можуть відігравати ключову роль у підвищенні артеріального тиску та покращенні стану пацієнтів з гіпотонією. Результати дослідження підкреслюють важливість індивідуального підходу до розробки програми фізичних вправ для кожного пацієнта.

Ключові слова: гіпотонія, фізичні вправи, лікування, артеріальний тиск, серцево-судинна система.

Summary. The article examined the most important aspects related to physical exercises in the treatment of hypotension. The research confirmed that physical exercises can play a pivotal role in raising arterial pressure and improving the condition of patients with hypotension. The study's findings emphasize the significance of an individualized approach to developing a physical exercise program for each patient.

Keywords: hypotension, physical exercises, treatment, arterial pressure, cardiovascular system.

Гіпотонічна хвороба, яка також відома як гіпотонія, впливає на здоров'я та якість життя багатьох людей по всьому світу. Гіпотонія – це стан, коли артеріальний тиск, який несе кров і кисень до наших органів і тканин, знижується

до небезпечно низьких рівнів. Це може призвести до втоми, слабкості, погіршення роботи органів та, в крайніх випадках, серйозних ускладнень [4].

Гіпотонічна хвороба несе загрозу для здоров'я і життя, і її профілактика та лікування стають все більш актуальними завданнями. У світлі цього, фізичні вправи виявляються потужним інструментом для боротьби з гіпотонією, оскільки вони сприяють підвищенню тону судин та серця, покращенню кровообігу та підтримці загального фізичного здоров'я [1].

Мета дослідження: розглянути роль фізичних вправ у профілактиці та лікуванні гіпотонічної хвороби та фізіологію гіпотонічної хвороби. Вивчити важливість фізичних вправ у процесі профілактики гіпотонії та їхню роль у лікуванні цього стану. Досягнення цієї мети може бути важливим кроком у покращенні якості життя осіб, які стикаються з цією проблемою, і в подальшому сприяти загальному здоров'ю нашого суспільства.

Виклад основного матеріалу. Як вже і зазначалось, гіпотонічна хвороба - це стан, коли артеріальний тиск в організмі знижується нижче нормальних значень. Для правильного розуміння цього стану важливо звернути увагу на роботу трьох основних компонентів: серця, судин і нервової системи.

Серце відіграє ключову роль у регулюванні артеріального тиску. Воно є головним насосом організму і відповідає за перекачування крові через судини. У випадку гіпотонії, може відбуватися зниження сили скорочень серця, що призводить до падіння систолічного тиску, тобто тиску під час скорочення серця. Це може призводити до недостатнього кровопостачання органів та тканин.

Судини, зокрема артерії, грають важливу роль у регуляції артеріального тиску шляхом контролю опору кровообігу. Зміна діаметра судин може впливати на опір для руху крові і, отже, на артеріальний тиск. Звуження судин підвищує опір та підвищує тиск, тоді як їх розширення знижує опір та тиск. У гіпотонії може спостерігатися виразне розширення судин, що веде до зниження опору кровообігу та падіння артеріального тиску. Це може призвести до недостатнього кровопостачання органів і тканин, а також до симптомів, таких як головокружіння та слабкість.

Нервова система відіграє роль у регуляції артеріального тиску через симпатичну та парасимпатичну системи. Симпатична нервова система стимулює скорочення судин і підвищення тиску, тоді як парасимпатична нервова система працює у зворотному напрямку, знижуючи тиск. У гіпотонії може відбуватися зниження активності симпатичної системи, що призводить до розширення судин і подальшого зниження артеріального тиску.

Отже, гіпотонія – це стан, коли різні фізіологічні процеси, пов'язані з серцем, судинами і нервовою системою, порушуються, що призводить до зниження артеріального тиску. Це може мати серйозні наслідки для органів і тканин, і, отже, вимагає уважного медичного спостереження і лікування.

Важливо розуміти, що гіпотонія може бути спричинена різними факторами, такими як генетичні особливості, звички, наявність хвороб або вживання певних лікарських препаратів. Симптоми гіпотонії можуть бути різноманітними, включаючи головокружіння, відчуття слабкості, блювоту,

збільшення пульсу при переході з горизонтального положення в вертикальне (ортостатична тахікардія), появу синців на шкірі, біль у голові та інші дискомфортні відчуття.

Фізичні вправи можуть відігравати ключову роль у запобіганні цього стану та поліпшенні загального самопочуття. Перш за все, важливо зазначити, що фізичні вправи сприяють загальному підвищенню тонуусу та роботі серця та судин. Це впливає на кровообіг та покращує периферичну циркуляцію, що допомагає підтримувати нормальний артеріальний тиск. Зниження ризику розвитку гіпотонії – одна з ключових переваг регулярних фізичних вправ [3].

Важливим аспектом є також зміцнення м'язового корсету, який підтримує опору судин і допомагає відновити нормальний рівень тиску. Заняття спортом сприяють розвитку м'язів серця, що підвищує його функціональність та здатність до ефективного перекачування крові. Це важливо для підтримки нормального кровообігу та попередження гіпотонії.

Крім того, фізична активність сприяє підвищенню рівня ендорфіну у організмі. Ендорфін, відомий як «гормони щастя», допомагають поліпшити настрій і зменшити стрес. Це особливо важливо, оскільки стрес може впливати на кров'яний тиск, призводячи до його зниження. Фізичні вправи можуть допомогти збалансувати психоемоційний стан та попередити гіпотонію.

Заняття спортом також сприяють покращенню обміну речовин в організмі. Це допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та знижує ризик розвитку ожиріння, яке може бути пов'язане з гіпотонією.

Окрім загальної користі фізичних вправ, існують спеціальні вправи, призначені для підвищення артеріального тиску шляхом активізації судин та покращення функції серця. Серед них можна виділити аеробні вправи, такі як біг, плавання, велосипед та ходьба, які сприяють покращенню кровообігу та збільшенню артеріального тиску.

Аеробні вправи, такі як біг або плавання, викликають інтенсивне функціонування серця та судин, що призводить до підвищення кров'яного тиску. Під час занять цих видів фізичних вправ, серце ритмічно скорочується, а судини розширюються для забезпечення максимального кровотоку до м'язів та інших тканин. Це сприяє підвищенню артеріального тиску та покращенню кровопостачання всього організму.

Заняття з розтяжки та йоги також можуть бути корисними для підвищення артеріального тиску та профілактики гіпотонії. Ці види вправ допомагають поліпшити гнучкість судин та збільшити їх еластичність. Гнучкі судини краще розширюються та стискаються, що сприяє оптимальному кровообігу та підтримує стабільний артеріальний тиск [5].

Загалом, фізична активність, включаючи аеробні вправи та заняття з розтяжки та йоги, має важливе значення для підтримки оптимального артеріального тиску та профілактики гіпотонії. Вона сприяє зміцненню серця, розширенню судин та покращенню загального стану організму. Важливо обирати вправи, які відповідають фізичній підготовці та здоров'ю, і виконувати

їх з регулярністю для досягнення найкращих результатів у підтримці артеріального тиску.

Також важливо пам'ятати, що інтенсивні тренування та перевантаження можуть призвести до надмірного зниження артеріального тиску, тому обережність у виборі фізичних навантажень є критичною. Здоровий баланс між активністю та відпочинком є ключем до підтримання оптимального артеріального тиску. Це особливо важливо для людей із попередньою історією проблем з тиском. Перед тим як розпочати новий вид фізичної активності, особливо інтенсивний, рекомендується консультиватися з лікарем.

Іншим важливим аспектом є індивідуальні особливості кожної людини. Те, що підходить одній особі, може не бути підходящим для іншої. Люди мають різний стан здоров'я, фізичну підготовку і обмеження. Тому важливо враховувати свій власний стан здоров'я та консультиватися з лікарем, перш ніж розпочинати новий режим фізичної активності. Медична консультація може допомогти визначити оптимальний рівень навантажень і визначити, які види фізичної активності безпечні для вас.

Загалом, фізичні вправи відіграють надзвичайно важливу роль у профілактиці гіпотонії. Вони сприяють підтримці нормального артеріального тиску, зміцненню серця та судин, зниженню стресу та поліпшенню психоемоційного стану. Регулярна фізична активність є однією з ключових складових здорового способу життя, яка допомагає попередити багато проблем зі здоров'ям, включаючи гіпотонію. Дотримання обережності та індивідуального підходу до фізичних навантажень є необхідними умовами для досягнення найкращих результатів і забезпечення оптимального стану здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гіпотонія: способи підвищення артеріального тиску. Соціальна Аптека. [Електронний ресурс]. URL: <https://1sa.com.ua/blog/gipotonia-zasobi-pidvischennya-arterialnogo-tisku/> (дата звернення: 26.10.2023).

2. Вправи для підвищення артеріального тиску. Медичні статті і статті про красу. [Електронний ресурс]. URL: <https://znayu.org.ua/24683/вправи-для-підвищення-артеріального/> (дата звернення: 26.10.2023).

3. Гіпотонікам і гіпертонікам теж потрібна фізкультура. Новини України - останні новини України сьогодні - УНІАН. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unian.ua/health/country/142332-gipotonikam-i-gipertonikam-tej-potribna-fizkultura.html> (дата звернення: 26.10.2023).

4. Гіпотонія та її види. SALUTAS. [Електронний ресурс]. URL: <https://salutas.com.ua/uk/hypotension-types/> (дата звернення: 26.10.2023).

5. ЛФК при гіпотонії: комплекс вправ, при низькому тиску. HealthDay.in.ua. [Електронний ресурс]. URL: <https://healthday.in.ua/korisno-znati/lfk-pry-hipotonii/> (дата звернення: 26.10.2023).

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Матеріали Регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». Присвячену 105 річчю заснування Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2023. 289 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